جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

❖ مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس العيادي

بعنوان:

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية

✓ من إعداد الطالبين:

✓ عبد الكريم عاشور

✓ شعيب سقال

- إشراف الأستاذة:

- د/ صفية باندو

❖ لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الصفة	الجامعة
د. عيسى رمانة	رئيسا	جامعة يحي فارس بالمدية
د. صفية باندو	مقررا	جامعة يحي فارس بالمدية
د. فتيحة شكراوي	ممتحنا	جامعة يحي فارس بالمدية

2023/2022


بسم الله الرحمن الرحيم

{ يَرفعِ اللهُ الذِينَ آمنُوا مِنكُم والذِينَ أُوتُوا العِلمَ دَرجاتٍ والله بمَا تعمَلُونَ خبيرٌ }

الآية (11) سورة المجادلة.

حمد وتقدير :

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا وحبيبنا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد :

فإني أتوجه بجزيل الشكر إلى الأستاذة الفاضلة " باندو صفية " التي أشرفت على هذا العمل المتواضع وتحملت عبء تأطيره في أوقات العمل وحتى خارجها، كما لم تبخل عليّ بنصائحها وتوجيهاتها القيمة، وكذا الشكر إلى كل أستاذ علمني وساعد في تكويني طيلة هذا المشوار الدراسي وأخص بشكري هذا أساتذة تخصص علم النفس العيادي.

كما أتقدم بالشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة، كل باسمه على قبول مناقشة هذه الرسالة، ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني على إتمام هذا البحث من قريب أو بعيد.

إهداء :

أهدي ثمرة جهدي إلى من كانا عونا لي في كل الأوقات

إلى من كانت دعواتهم سر نجاحي

إلى أعز وأطيب قلبين

إلى والدي أمي وأبي حفظهما الله من كل شر

إلى من كان سندي أخي العزيز "السلامي"

وإلى كل عائلتي التي كانت دعما لي في كل أوقاتي

إلى من شاركتني في إنجاز وإتمام هذا العمل وقاسمتني كل لحظة في هذا المشوار سعيدة كانت أو حزينة صديقتي الغالية، وإلى كل أصدقائي الذين رافقوني طيلة هذه السنوات.

عاشور عبد الكريم

- **ملخص الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي والتعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي، وكذا إيجاد الفروق بين متغيرات الدراسة تبعا لمتغير الجنس.

انتهج الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وذلك بتطبيق ثلاث مقاييس على عينة قوامها (54) طالب وطالبة، حيث تمثلت هذه المقاييس في كل من مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي للباحثة " بسمة حسين عيد يونس" (2016)، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسيل (1996)، ومقياس القلق الاجتماعي تقنين " سامر جميل رضوان " (2001)، حيث قام الباحث بتكييف هذه المقاييس على البيئة الجزائرية وفي الأخير أسفرت الدراسة إلى مجموعة من النتائج وهي كالتالي:

- ❖ توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة المدية.
- ❖ توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.
- ❖ توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.
- ❖ لا توجد فروق دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية:

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، الشعور بالوحدة النفسية، القلق الاجتماعي.

- **Study summary:**

This study aimed to reveal the nature of the relationship between social media addiction, loneliness and social anxiety, And to know the nature of the relationship between each of the feelings of psychological loneliness and social anxiety, As well as finding differences between the study variables according to the gender variable.

In this study, the researchers followed the descriptive approach by applying three scales to a sample of (54) male and female students.Where these measures were represented in each of the social media addiction scale of the researcher "Basma Hussein Eid Younis" (2016),and the Russell (1996) Psychological Loneliness Scale.And the measure of social anxiety rationing "Samer Jamil Radwan" (2001),Where the researcher adapted these standards to the Algerian environment, and finally the study resulted in a set of results, which are as follows:

- There is a non-statistically significant correlation between social media addiction and loneliness among Medea University students.
- There is a statistically significant correlation between social media addiction and social anxiety among Medea University students.
- There is a statistically significant correlation between the feeling of psychological loneliness and social anxiety among Medea University students.
- There are no statistically significant differences between social media addiction, psychological loneliness and social anxiety among Medea University students due to the gender variable.

Key words: Social media addiction, loneliness, social anxiety.

فهرس المحتويات:

المحتويات	الصفحة
حمد وتقدير	
إهداء	
ملخص الدراسة	
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	أ – ج
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1/ الإشكالية	3
2/ الفرضيات	6
3/ أهداف الدراسة	7
4/ أهمية الدراسة	7
5/ دوافع وأسباب اختيار الدراسة	7
6/ تحديد المفاهيم إجرائيا	8
6-1- إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	8
6-2- الشعور بالوحدة النفسية	8
6-3- القلق الاجتماعي	8
7/ الدراسات السابقة	9
8/ التعقيب عن الدراسات السابقة	15
الفصل الثاني: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	
- تمهيد	21
أولا: وسائل التواصل الاجتماعي	21
1/ نشأة ومفهوم وسائل التواصل الاجتماعي	21
1-1- النشأة	21
1-2- المفهوم	22
2/ خصائص ومميزات وسائل التواصل الاجتماعي	24
3/ أنواع وسائل التواصل الاجتماعي	26
4/ غايات ودوافع استخدام الشباب الجامعي لوسائل التواصل الاجتماعي	28
5/ الإيجابية والسلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي	30
5-1- الإيجابيات	30
5-2- السلبيات	31

ثانيا: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	34
1/ مفهوم إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	34
1-1- الإدمان	34
1-2- إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	35
2/ الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الأنترنت	36
3/ أعراض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	37
4/ علاج إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	38
5/ نماذج من وسائل التواصل الاجتماعي	39
5-1- فيسبوك Facebook	39
5-2- تيك توك Tik Tok	43
5-3- يوتيوب Youtube	45
- خلاصة الفصل	47
الفصل الثالث: الشعور بالوحدة النفسية	
- تمهيد	50
1/ مفهوم الشعور بالوحدة النفسية	50
2/ بعض المفاهيم المرتبطة بمصطلح الوحدة النفسية	54
3/ أبعاد، عناصر ومكونات الشعور بالوحدة النفسية	55
4/ أنواع وأشكال الشعور بالوحدة النفسية	57
5/ خصائص ومظاهر شخصية الأفراد الوحيدين	59
6/ أسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية	61
7/ النظريات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية	63
8/ الأضرار النفسية الناجمة عن الوحدة النفسية	66
9/ طرق الحد من مشكلة الشعور بالوحدة النفسية	67
- خلاصة الفصل	69
الفصل الرابع: القلق الاجتماعي	
- تمهيد	72
1/ مفهوم القلق النفسي	72
2/ تصنيفات القلق	74
3/ نبذة تاريخية عن تطور مفهوم القلق الاجتماعي	77
4/ القلق الاجتماعي مفهومه وعلاقاته ببعض المفاهيم النفسية	78
5/ أعراض ومكونات القلق الاجتماعي	80
6/ الأنواع الفرعية للقلق الاجتماعي	82
7/ الأسباب المؤدية للقلق الاجتماعي	83
8/ الاتجاهات النظرية المفسرة للقلق الاجتماعي	84

9/ المحكات التشخيصية للقلق الاجتماعي	90
10/ استراتيجيات وفنيات خفض القلق الاجتماعي	91
- خلاصة الفصل	95
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
- تمهيد	98
1/ الدراسة الاستطلاعية	98
1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية	98
1-2- عينة الدراسة الاستطلاعية	98
1-3- اختيار أدوات الدراسة والتحقق من صلاحيتها	100
2/ الدراسة الأساسية	109
2-1- منهج الدراسة	109
2-2- مجتمع وعينة الدراسة	110
2-3- أدوات الدراسة الأساسية	112
2-4- حدود الدراسة	113
2-5- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة	114
- خلاصة الفصل	115
الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات	
- تمهيد	118
1/ عرض نتائج أفراد العينة على أدوات الدراسة	118
2/ عرض نتائج الفرضيات	119
2-1- عرض نتائج الفرضية الأولى	119
2-2- عرض نتائج الفرضية الثانية	120
2-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة	121
3/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات	122
3-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	122
3-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	124
3-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	126
4/ استنتاج عام	128
خاتمة	130
الاقتراحات	131
قائمة المصادر والمراجع	133
قائمة الملاحق	140

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	99
02	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	99
03	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الطور الجامعي	99
04	تقديرات الأساتذة المحكمين لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	101
05	صدق الاتساق الداخلي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	101
06	ثبات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	102
07	أبعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية	103
08	تقديرات الأساتذة المحكمين لمقياس الشعور بالوحدة النفسية	104
09	صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية	105
10	ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية	105
11	أبعاد ومستويات مقياس القلق الاجتماعي	106
12	تقديرات الأساتذة المحكمين لمقياس القلق الاجتماعي	107
13	صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي	108
14	ثبات مقياس القلق الاجتماعي	109
15	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	111
16	توزيع عينة الدراسة حسب الكلية	111
17	توزيع عينة الدراسة حسب السن	112
18	توزيع عينة الدراسة حسب الطور الجامعي	112
19	نتائج أفراد العينة على مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	118
20	نتائج أفراد العينة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية	118
21	نتائج أفراد العينة على مقياس القلق الاجتماعي	119
22	معامل الارتباط بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي	119
23	معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي	120
24	قيمة اختبار ت لكل من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس	121
25	نسبة استخدام أفراد عينة الدراسة لنماذج من وسائل التواصل الاجتماعي	124

قائمة الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	عناصر الوحدة النفسية حسب روكاش	**56**
02	نموذج القلق الاجتماعي عند كلارك وويلز	**88**
03	نموذج ظهور القلق الاجتماعي حسب بارلو	**90**

مقدمة

مقدمة:

أحدثت التطورات التكنولوجية الحديثة نقلة نوعية وثورة في عالم الاتصال والمعلوماتية، الأمر الذي جعل أفراد المجتمع يعيشون في ظل عالم افتراضي سيطر على أغلب اهتماماتهم، ومن بين أبرز تلك الاهتمامات الحديث عن وسائل التواصل الاجتماعي، حيث أثرت هذه الوسائل على الفرد بصفة عامة وعلى الطالب الجامعي بصفة خاصة، وأصبح يستخدمها في كافة المجالات وفي كل الأوقات، حيث تعتبر هذه الوسائل عبارة عن مواقع ويب تقدم مجموعة من الخدمات للمستخدمين مثل المحادثة الفورية والرسائل الخاصة والبريد الالكتروني والتدوين وغيرها من الخدمات، كما تتيح إمكانية مشاركة إحداث الحياة المهمة للأفراد عبر صفحاتهم الشخصية.

وتعتبر وسائل التواصل الاجتماعي من أكثر الوسائل استخداما في وقتنا الحالي نظرا لما تتميز به من سهولة الاستعمال وقدرة المستخدمين للوصول إلى ما يريدون خلال وقت قصير، وتعد كل من شبكة فيس بوك وانستغرام ويوتيوب أكثر الشبكات شيوعا وانتشارا، " فحسب ما نشرت وكالة الاستشارات الدولية (داتا ريبورتال) في تقريرها السنوي حول الإنترنيت وشبكات التواصل لعام 2023، ارتفاع عدد مستخدمي الانترنت في الجزائر بـ 5 ملايين شخص بتعداد 32.09 مليون مستخدم بعدما كان في العام الماضي حوالي 27 مليون مستخدم، حيث بلغ معدل انتشار الإنترنت 70.9٪ من مجموع عدد السكان، فيما يتربع يوتيوب على عرش الشبكات بـ 22 مليون مستخدم يتبعه فيس بوك بـ 20 مليون، ثم انستغرام بـ 8 مليون وسناب شات ب 6 مليون مشترك " **(عبد الرزاق، 2023)**.

ورغم كل ما تقدمه هذه الوسائل من مهام وأدوار اجتماعية، اقتصادية، ثقافية وتعليمية، إلا أنه قد نجم عن جذبها الكبير لعدد أكبر للمستخدمين من ظهور مشكلة اجتماعية تجلت بشكل واضح في الآونة الأخيرة وهي مشكلة الإدمان على هذه الشبكات والمواقع الاجتماعية والتي تعرف بالمزاولة على الاستخدام المتكرر والمفرط لفترات طويلة وعدم الشعور بهدر الأوقات وبالتالي الانقطاع عن العالم الواقي والعيش في عالم افتراضي وهو ما قد يصاحبه مشكلات واضطرابات نفسية كالقلق والشعور بالوحدة النفسية.

والشعور بالوحدة النفسية هو مشكلة نفسية اجتماعية وخبرة أليمة غير سارة يعانيها الفرد تتمثل في احساسه باغترابه عن نفسه ومجتمعه، أنه غير مرغوب فيه وغير متقبل من الآخرين فهذا الشعور ما هو إلا نتاج لغياب العلاقات الاجتماعية المشبعة التي تكون على أساس واقعي غير افتراضي، وكل هذا يدفع بالفرد نحو الإصابة باضطرابات نفسية كالقلق الاجتماعي الذي يعبر عن خوف غير منطقي وغير عقلاني من المواقف الاجتماعية، حيث يتصور الفرد أنه مراقب وملاحظ،

وسيقيم من طرف الآخرين لذا فهو يتجنب المواجهة والتفاعل، كما يصاحب هذه الانفعالات أعراض جسمية كالارتعاش والتعرق، احمرار الوجه...الخ.

وبناء على ما سبق سنحاول التعرف على علاقة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بكل من القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة المدية، كما سنحاول دراسة الفروق في كل من متغيرات الدراسة تبعا لمتغير الجنس، حيث سنتطرق في دراستنا الحالية لجانبين جانب نظري وآخر تطبيقي، يتكون الجانب النظري من أربع فصول وهي:

الفصل الأول: يتعلق بالإطار العام للدراسة ويتضمن الإشكالية، الفرضيات، أهمية وأهداف الدراسة، أسباب ودوافع اختيار موضوع الدراسة، التعريف بمصطلحات الدراسة، وأخيرا عرض وتعقيب للدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تمثل في دراسة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تضمن ما يلي: نشأة ومفهوم وسائل التواصل الاجتماعي، خصائصها ومميزاتها، أنواعها، غايات ودوافع استخدام الشباب الجامعي لهذه الوسائل، الآثار الايجابية والسلبية لاستخدامها، كذلك التعرف على مفهوم الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، وأهم الاتجاهات النظرية المفسرة لها، أعرضها وعلاج الإدمان عليها، وبعض من نماذجها متمثلة في فيسبوك، تيك توك، يوتيوب.

الفصل الثالث: وتمثل في دراسة متغير الشعور بالوحدة النفسية وتضمن يلي: مفهوم الشعور بالوحدة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بمصطلح الوحدة النفسية، أبعادها، عناصرها ومكوناتها، أنواعها وأشكالها، خصائص ومظاهر الأفراد الوحيدين، أسبابها، النظريات المفسرة لها، الأضرار النفسية الناجمة عنها وطرق الحد من هذه المشكلة.

الفصل الرابع: وتمثل في دراسة القلق الاجتماعي، حيث تضمن دراسة القلق بشكل عام من مفهوم وتصنيفات، ثم تطرقنا إلى نبذة عن القلق الاجتماعي الذي يعتبر أحد تصنيفات اضطرابات القلق، مفهوم القلق الاجتماعي وعلاقته بمفاهيم نفسية أخرى، أعراضه وأنواعه الفرعية، المحكات التشخيصية حسب DSM5 و DSM4، أسبابه وأهم التوجهات النظرية المفسرة له، الاستراتيجيات والفنيات الممكن العمل بها لخفضه وعلاجه.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي فسيتكون من فصلين وهما:

الفصل الخامس: يتمثل في الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ويتضمن ما يلي: الدراسة الاستطلاعية، أهدافها وقياس لصدق وثبات أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية والتطرق للمنهج والأدوات المناسبة، مجتمع وعينة الدراسة، حدود الدراسة، وكذا أهم الأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل السادس: ويتمثل في عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات، حيث يتضمن عرض أولي لنتائج كل فرضة على حدى، ثم بعدها تفسير ومناقشة نتائج كل فرضية بشكل مفصل.

وأنهينا الدراسة بخلاصة عامة ومقترحات وتوصيات، كما عرضنا قائمة المراجع التي اعتمدنا عليها في إنجاز هذا البحث، وأخيرا الملاحق الخلاصة بهذه الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- الفرضيات

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- دوافع وأسباب اختيار موضوع الدراسة

6- تحديد المفاهيم إجرائيا

1-6- إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

2-6- الشعور بالوحدة النفسية

3-6- القلق الاجتماعي

7- الدراسات السابقة

1-7- التعقيب عن الدراسات السابقة

1/ الاشكالية:

يمثل العنصر البشري أحد أهم موارد المجتمع الذي يجب العناية به ورعايته حتى يتمكن من أداء أدواره بفعالية ضمن الاطار الاجتماعي الذي ينتمي إليه، ذلك أن أي جهد تنموي يعتمد على السلامة الجسدية والنفسية والعقلية لأفراده خصوصا فئة الشباب، فتكوين فرد سوي يتمتع بشخصية متكاملة ومؤهلة ولديه قدرات وقيم واتجاهات إيجابية يعد حتمية لا بد منها لتفعيل العملية التنموية بجميع مكوناتها وعلى اختلاف مستوياتها، في ظل التحديات التي يعاني منها الانسان المعاصر من تحولات متسارعة، وتغيرات مادية وفكرية تزامنت مع انتشار مبادئ العولمة وظهور شبكة الانترنت.

إن ما أحدثته التطورات التكنولوجية الحديثة يعتبر نقلة نوعية وثورة حقيقية في عالم الاتصال والمعلوماتية، وتعد الأنترنيت أهم شبكة للاتصالات والمعلومات عبر العالم حيث انتشرت في أرجاء المعمورة وربطت بين أجزاءها المتباعدة وجعلت من التقارب والتعارف وتبادل الأفكار والرغبات والمعلومات والأخبار أساسا لأي بناء اجتماعي، وتدعيما لكل تكوين معرفي قد يصل إليه المستخدم.

بذلك تتأكد مكانة الأنترنيت باعتبارها من أهم مفرزات التطور التكنولوجي وكونها تستقطب جل شرائح المجتمع ومنها فئة الشباب الجامعي فهي مصدر أساسي للمعلومات، وفضاء واسع للاتصال، ووسيلة فعالة للحوار والنقاش الافتراضي، وذلك عبر مواقعها الكثيرة والمتنوعة، نذكر منها وسائل التواصل الاجتماعي، حيث أثرت هذه الوسائل على الفرد، وأصبح يستخدمها في كافة المجالات وفي كل الأوقات **(مزغراني وحمري، 2020، 608/607).**

ويرى كل من كيتو جفيفات وراكانجان **(Rakkanngan & Kittiwongvivat ،2010)** أن وسائل التواصل الاجتماعي تُعد بمثابة مواقع إلكترونية يُكوِن من خلالها الفرد صفحة خاصة به يقدم من خلالها نبذه عن شخصيته للآخرين من خلال نظام افتراضي يسمح للأفراد الآخرين الذين يستخدمون هذه الشبكات الذين يتشاركون معه في الاتصال بالاطلاع على صفحته، مع إمكانية الاطلاع على صفحاتهم الخاصة أيضاً وما يتوفر فيها من معلومات، مع العلم بأن طبيعة وتسمية هذه الروابط تختلف وتتنوع حسب الموقع المستخدم.

كما يرى في سياق ذاته بويد وإليسون **(Ellison & Boyd 2008)** أن وسائل التواصل الاجتماعي تتميز بكونها وسيلة قادرة على تخطي حدود التواصل الشخصي بين الأفراد، فتتيح لهم تكوين الصداقات، كما أنها تعتبر وسيلة لممارسة الأنشطة الثقافية الاجتماعية والمهنية، ومنصة فورية

للحصول على الأخبار والمعلومات، وتساعد على تعلم أمور جديدة، وما توفره من فرص للعمل والتطور الوظيفي.

ويضيف كومار(**Kumar 2012**) أن وسائل التواصل الاجتماعي تعد بمثابة مكتبة متنقلة يستطيع الأفراد من مستخدميها الحصول على العديد من الكتب والمراجع والمجلات والأبحاث التي يحتاجون لها، سواء أكان ذلك بهدف المطالعة والقراءة، أو بهدف الاستفادة منها في دراستهم أو مجال عملهم **(عامر، 2017، 1).**

وكما أن لكل تكنولوجيا ايجابياتها فان مواقع التواصل الاجتماعي لها سلبياتها أيضا فقد أسهم دخولها في السنوات الأخيرة بخلق جيل جديد من المدمنين على استخدامها في جميع دول العالم، وعلى الرغم من الفوائد العديدة التي توفرها وتقدمها للملايين من الناس حول العالم إلا أنها تمثل خطرا حقيقيا، اذا ما تم استخدامها بإفراط خاصة من قبل الطلاب الجامعيين.

وتعد مشكلة ادمان وسائل التواصل الاجتماعي من المشكلات التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية وذلك لما له من آثار سلبية على نفسياتهم وعلى انخفاض الأداء الاكاديمي والتحصيل الدراسي بالإضافة الى الآلام الجسدية التي يعانون منها في مقتبل أعمارهم نتيجة استخدامهم المفرط والمبالغ فيه لوسائل التواصل الاجتماعي **(عبد الرزاق، 2020، 213)**، حيث أشار **Spraggins 2009** في سياق متصل إلى أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي يؤثر على الصحة النفسية، وأن الإفراط في إستخدامها له تأثير سلبي على صحة جميع الشباب ويؤدي ذلك إلى الكثير من الإضرابات مثل الوحدة والقلق، كما أشار أيضا إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أصبح أمرا واقعا وجزءا لا يتجزأ من حياة الطالب الجامعي، وهذا ما تشير إليه المعدلات المرتفعة لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي مما يؤثر سلبا على متابعة حياتهم الجامعية بشكل طبيعي وعلى صحتهم النفسية أيضا **(دغريري، 2017، 107).**

ومما لاشك فيه أن استغراق الطالب الجامعي في التصفح لساعات طويلة لمواقع الدردشة والتحاور يؤدي الى ادمان هذه المواقع واستنزاف الوقت والجهد، كما يعرضهم لمشكلات وضغوط نفسية واجتماعية، ومن خلال ما سبق نلاحظ أن مشكلة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ينجم عنها نتائج وخيمة على نفسية الفرد ومن بين أهم هذه المشكلات النفسية الشعور بالوحدة النفسية وظهور سمات القلق الاجتماعي.

وتعد مشكلة الشعور بالوحدة النفسية خبرة أليمة وشاقة ومريرة على نفسية الطالب حيث يقاسي ويعاني من جراء هذا الشعور البغيض والتعِس من فقدان الحب والتقبل الأسري، وكذلك الشعور بانعدام الود والصداقة والاهتمام من الاصدقاء والزملاء والمدرسين، الى جانب الشعور الدائم بالحزن والتشاؤم والانعزال وانعدام قيمة الذات، والبعد عن المشاركة أو التفاعل مع الآخرين وبالتالي انعدام الثقة بالآخرين، والشعور بفقدان التواصل الاجتماعي **(حداوس، 2013، 8).**

وتنشأ الوحدة النفسية بسب عدم رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية، حيث يشير **كوفيل وأكاماتسو Cuffel& Akamatsu (1989)** الى أن أفضل أسلوب لتقييم الوحدة النفسية من خلال مستويات الرضا عن العلاقات الاجتماعية . فالوحدة ترتبط ارتباطاً عالياً بالرضا عن العلاقات الاجتماعية أكثر منها بأي مستوى مطلق من العلاقات الشخصية، كما ويشير العالم **ساندبرج Sandburg (1988)** أن الوحدة النفسية مشكلة حقيقية ودائمة بالنسبة لبعض من الافراد وعندما يشعر الناس بالوحدة فإن هذا الشعور يشمل كل نواحي حياتهم لما يترتب عليها من تأثيرات سلبية عل شخصية الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعية **(حداوس، 2013، ص ب)**، كما تعتبر الوحدة النفسية مشكلة نفسية اجتماعية تتميز بعجز الفرد في المهارات والعلاقات الاجتماعية مما يؤدي به إلى بعض من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق ومن بين اضطرابات القلق الممكن مصاحبة ظهورها لهذا النوع من المشكلات النفسية الحديث عن القلق الاجتماعي.

ويعتبر القلق الاجتماعي من أكثر أنواع الاضطرابات النفسية انتشارا في العالم، ويقصد به حالة التهيب من المواقف الاجتماعية التي تبدو على الفرد عموما وعلى الطالب الجامعي بشكل خاص بسبب قصوره في المهارات الاجتماعية بصورة تجعله أكثر قلقا في المواقف الاجتماعية التي يواجه فيها شعورا بالخزي والاستياء، فالسمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف الغير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين والتشوه الإدراكي للمواقف الاجتماعية لدى الفرد القلق اجتماعيا، والمعنيون غالبا ما يشعرون أنهم محط أنظار محيطهم بمقدار اكبر مما يعنونه أنفسهم لهذا المحيط، ويتصورون أن محيطهم ليس له من اهتمام غير تقييمهم المستمر وبطبيعة الحال فإنهم يتصورون دائما أن التقييم لابد وان يكون سلبيا **(حجازي، 2013، 3/2)**، وكل هذا يندرج ضمن الآثار السلبية التي من الممكن أن يتعرض لها الطالب الجامعي جراء استخدامه المفرط وادمانه لوسائل التواصل الاجتماعي، كما أكد **خضر (2009)** أن الآثار النفسية السلبية "للفيس بوك" أكثر من الايجابية وتتمثل السلبية في إصابة الشباب بالقلق وعدم التركيز وأحيانا الاكتئاب وتراجع العلاقات الاجتماعية الصحية القائمة على التفاعل وجها لوجه.**(دغريري، 2017، 90).**

ويتصف ذوو القلق الاجتماعيّ من طلاب الجامعة بمجموعة من الخصائص تميزهم عن غيرهم، حيث يتصفون بانخفاض كلٍّ من تقدير الذات، والتوكيدية، والثقة بالنفس، ولديهم أفكار سلبية، وتشويه للجوانب المعرفية، واضطراب في الأداء، ولديهم نقص في المهارات الاجتماعية، مما يؤدي بهم إلى أن يتجنبوا المواقف الاجتماعية، بل قد ينسحبون منها؛ لعدم قدرتهم على المواجهة، إضافةً إلى وجود مشاعرٍ من الخوف الشديد يتمخض عنه مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن استثارة الجهاز العصبي، وتتبدى في احمرار الوجه، وسرعة نبضات القلب، والعرق الغزير، وارتجاف اليدين والقدمين، والشعور بالغثيان **(رفاعي وآخرون، 2018، 250).**

ورغم كل ما تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي من أهمية في حياة الأفراد عموما وبصفة خاصة فئة الشباب الجامعي في تكيفهم مع الظروف والأحداث والمواقف وتحقيق التواصل الاجتماعي من خلال نقل الأفكار والمعارف والآراء، حيث استطاعت أن تستقطب هذه الفئة بشكل كبير نظرا لما تقدمه وما تتيحه من فضاءات تجذبهم نحو اهتماماتهم وتطلعاتهم، إلا أنه قد نجم عن هذه الشبكات تواصل سلبي للفرد ومجتمعه ككل مما يؤدي الى مشكلات واضطرابات نفسية وعلى رأسها القلق الاجتماعي والوحدة النفسية، ومن هنا برزت لنا مشكلة دراستنا وعليه نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل الرئيسي:

- ❖ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية؟

التساؤلات الفرعية:

- ❖ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية؟
- ❖ هل توجد فروق دالة إحصائيا في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية تعزى لمتغير الجنس؟

وعليه نطرح الفرضيات التالية:

2/ الفرضيات:

- ❖ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.

- ❖ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية تعزى لمتغير الجنس.

3/ أهداف الدراسة:

- ❖ الهدف من دراستنا الحالية هو معرفة العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.
- ❖ معرفة طبيعة العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة المدية.
- ❖ معرفة طبيعة العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.
- ❖ التعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.
- ❖ إيجاد الفروق والاختلافات في كل من ادمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية حسب متغير الجنس.

4/ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا الحالية في فهم والتعرف على ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي المتفشية في الوسط الجامعي وما مدى انتشارها وعلاقتها ببعض المتغيرات.

- ❖ التعرف على نشأة وتاريخ ظهور وسائل التواصل الاجتماعي وبعض من نماذجها وأهم الخصائص والمميزات التي تتميز بها هذه الشبكات.
- ❖ معرفة الدوافع والغايات لاستخدام طلاب الجامعة لهذه الوسائل.
- ❖ تسليط الضوء على الجوانب السلبية لاستخدامات التكنولوجيا بما فيها شبكات التواصل الاجتماعي.
- ❖ زيادة الوعي لدى هذه الفئة لتجنبهم الاصابة بالاضطرابات النفسية المتمثلة في كل من الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي.
- ❖ تقديم بعض الاستراتيجيات العلاجية للتعامل مع ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

5/ دوافع وأسباب اختيار موضوع الدراسة:

- ❖ الرغبة الشخصية في دراسة موضوع ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتعميق البحث أكثر في هذا المجال.
- ❖ المساعدة في إثراء النقاش وتوضيح خطورة الادمان على هذه الوسائل.
- ❖ القيمة العلمية للموضوع وما يمكنه أن يضيفه من أفكار ومعلومات ونتائج.

6/ تحديد المفاهيم إجرائيا :

6-1/ ادمان وسائل التواصل الاجتماعي:

• التعريف الاصطلاحي: هو متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي لفترات طويلة أو متزايدة ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة في الادمانات التقليدية المتمثلة في التكرارية والنمطية، الالحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى الواقع الافتراضي، كما يكون السلوك في هذه الحالة قهريا عنيدا بحيث يصعب الاقلاع عنه دون مساندة علاجية للتغلب على الاعراض الانسحابية النفسية **(المرواني، 2016، 14).**

• التعريف الاجرائي: هو الافراط الشديد وزيادة الساعات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الشعور بهدر الوقت أو عدم القدرة عن الاستغناء في التصفح عنها، وتقاس بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث في مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية.

6-2/ الشعور بالوحدة النفسية:

• التعريف الاصطلاحي: تعرف الوحدة النفسية بأنها عجز في المهارات وعلاقات الفرد الاجتماعية مما يدفع به الى بعض الاضطرابات النفسية كالقلق او الاكتئاب او التفكير في الانتحار، وكذلك معاناة الفرد من الاعراض النفسجسمية كالصداع وضعف الشهية والتعب والاجهاد، مما له في نهاية الامر من آثار حادة على الأداء السيكولوجي والتوافق النفسي **(الغامدي، 2020، 486).**

• التعريف الاجرائي: وتعرف الوحدة النفسية اجرائيا بأنها احساس الفرد بوجود فجوة نفسية بينه وبين المحيطين به، ويشار الى ذلك بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث في مقياس الوحدة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

3-6/ القلق الاجتماعي:

• التعريف الاصطلاحي: القلق الاجتماعي هو حالة من الخوف أو القلق أو التجنب الذي يعتري الفرد بشأن واحد أو أكثر من مواقف الأداء أو التفاعل الاجتماعي والتي تنطوي على امكانية التدقيق من قبل الآخرين، فيظن الفرد بأنه سيُقَيّم بشكل سلبي من قبل الآخرين كأن يتعرض للإحراج أو الاساءة أو الرفض من قبلهم **(حميده، 2018، 187).**

• التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث في مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية.

7/ الدراسات السابقة:

• دراسة "طه شيبي" (2005):

" الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بسمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة" رسالة مكملة للحصول على متطلبات درجة الماجستر في علم النفس-شخصية وعلم النفس الاجتماعي.

الهدف: هدفت الدراسة إلى الكشف عن الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 400 طالبة من التخصصات العلمية والأدبية.

منهج وأدوات الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (السببي المقارن)، وتم تطبيق كل من مقياس الوحدة النفسية ومقياس سمات الشخصية المعرب من طرف عثمان (2002).

النتائج: أظهرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب بين الوحدة النفسية وسمات الشخصية لدى عينة الدراسة، كما وجدت فروق دالة إحصائيا في درجة الشعور بالوحدة النفسية تبعا لمتغير المستوى والتخصص لصالح الأقسام الأدبية، وأيضا أظهرت عن وجود فروق دالة إحصائيا في درجة سمات الشخصية تبعا لمتغير المستوى التعليمي والتخصص لصالح الأقسام الأدبية.

• دراسة "حجازي" (2013):

" القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة" رسالة مكملة لنيل درجة الماجستر في علم النفس-ارشاد نفسي.

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، ومعرفة مدى انتشار كل من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتعرف على الفروق بين الطلبة تبعا لمتغير (الجنس، السكن، المستوى التعليمي، المستوى التعليمي للأب وللام، حجم الأسرة والترتيب الولادي).

العينة: تكونت عينة الدراسة من 888 طلبة من المدارس الحكومية شملت جميع محافظات غزة.

منهج وأدوات الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما استخدم كل من مقياسي القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية من إعداده.

النتائج: أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى عينة البحث، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة البحث تعزى لمتغير (الجنس، المستوى التعليمي للأب وللأم، حجم الأسرة، والترتيب الولادي).

كما أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة البحث تعزى لمتغير (السكن، والمستوى التعليمي للطلبة)، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الأفكار واللاعقلانية لدى عينة البحث تعزى لمتغير (السكن، المستوى التعليمي للطلبة، المستوى التعليمي للأب وللأم، حجم الأسرة والترتيب الولادي)، ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة البحث تعزى لمتغير (الجنس لصالح الإناث).

- **دراسة "حداوس" (2013) :**

" الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح" مذكرة لنيل شهادة الماجستر في علم النفس الاجتماعي جامعة مولود معمري تيزي وزو.

الهدف: تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح.

العينة: تكونت عينة البحث من 112 مراهق ومراهقة متواجدين بمراكز اعادة التربية بولايتي الجزائر والبليدة.

منهج وأدوات الدراسة: اعتدمت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي التحليلي بالإضافة إلى استخدام مقياس الشعور بالوحدة النفسية لإبراهيم قشقوش واختبار الشخصية للمرحلة الاعدادية والثانوية لمحمود عطية هنا ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث.

النتائج: تمثلت في وجود علاقة دالة بين الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح حسب الجنس كما وجدت أن المتغير الأكثر ارتباطا بالشعور بالوحدة النفسية هو تقدير الذات حسب الجنس في حين وجدنا أنه لا توجد فروق دالة بين الجنسين فيما يخص المتغيرات في حين يوجد فرق في التوافق النفسي لصالح الإناث.

- **دراسة " مراكشي " (2014):**

" استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة (فيسبوك نموذجا)، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستر في علم النفس الاجتماعي.

الهدف: تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي "فيسبوك" والشعور بالوحدة النفسية، ودراسة الأثر المحتمل لكل من المتغيرات التالية: السن والجنس.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (240) طالب وطالبة من جامعة محمد خيضر ببسكرة.

منهج وأدوات الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكل من مقياس استخدام الفيسبوك ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل 1996.

النتائج: وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج وهي كالتالي:

- ❖ يقضي الطلبة الجامعيون معظم وقتهم في استخدام موقع " الفيسبوك "خاصة في أوقات فراغهم فأغلبهم يتصفح موقعه أكثر من ثلاث ساعات يوميا .
- ❖ أكثر المجالات التي يفضلها الطلبة الجامعيون علي موقع " الفيسبوك" هو الدردشة والتواصل مع الأصدقاء.
- ❖ توجد علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات استخدام "الفيسبوك" لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس (ذكور إناث).
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات استخدام الفيسبوك لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير السن.
- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير السن.

- **دراسة " يونس " (2016):**

" ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة بمحافظة غزة " رسالة مكملة لنيل درجة الماجستر في علم النفس من كلية التربية جامعة الأزهر غزة.

الهدف: تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية، ومعرفة الفروق في درجة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية وأبعادها لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة.

العينة: تكونت العينة من 619 طالب وطالبة من جامعة الأزهر بغزة.

منهج وأدوات الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في هذه الدراسة وكل من مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من اعداد الباحثة ومقياس قائمة الاضطرابات النفسية من اعداد ليونارد ديروجيتش ورونالدس، ليمان ولينو كوفي، ترجمة عبد الرقيب البحيري (1984).

النتائج: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة احصائية عند المستوى (0,05) بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبين الدرجة الكلية للاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند المستوى (0,05) في الدرجة الكلية للإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/اناث) ونوع التخصص (أدبي/علمي)، ووجود فروق جوهرية ذات دلالة احصائية (0,05) في درجة ادمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة تعزى للمستوى الدراسي (الأول/الثاني/الثالث/الرابع) لصالح المستوى الأول.

- **دراسة "رفاعي وآخرون" (2018):**

" اضطراب القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات " بحث مشتق من الرسالة الخاصة بالباحث في جامعة بنها.

الهدف: هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة الفروق بين الذكور والاناث في اضطراب القلق الاجتماعي وكذا الفروق في التخصص أدبي علمي والمستوى الاقتصادي والثقافي.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 220 طالب وطالبة.

منهج وأدوات الدراسة: استخدام الباحث المنهج الوصفي، كما استخدم مقياس القلق الاجتماعي من أعداده ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي.

النتائج: أظهرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى القلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى القلق الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص أدبي علمي، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى القلق الاجتماعي تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي والثقافي.

- **دراسة "Baltaci" (2019):**

" العلاقة التنبئية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة والسعادة".

الهدف: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة التنبئية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة والسعادة لدى عينة من طلاب الجامعات الحكومية بتركيا.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 312 طالب وطالبة توزعت بين 165 طالبة و147 طالب.

منهج وأدوات الدراسة: استخدم الباحث مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس القلق الاجتماعي، والنموذج القصير لاستبيان أكسفورد للسعادة، واستبيان الشعور بالوحدة.

النتائج: وفي نهاية الدراسة تم التوصل إلى :

- ❖ وجود علاقة إيجابية بين مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة.
- ❖ وجود علاقة سلبية بين مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى السعادة.
- ❖ القلق الاجتماعي ينبئ بمستويات إدمان وسائل التواصل . **(عبد الرزاق، 2020، 221).**

- **دراسة " بوعنان وطيبي " (2020) :**

" ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة " دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه.

الهدف: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ومعرفة مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية.

العينة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية متكونة من 149 طالب وطالبة من جامعة الوادي.

منهج وأدوات الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي السببي المقارن وتم استخدام مقياس مستوى الادمان لمواقع التواصل الاجتماعي ومقياس للصحة النفسية.

النتائج: وقد اتضحت النتائج أن درجة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي قد ارتفعت الى 34% بدرجة منخفضة لدى طلبة جامعة الوادي وأن مستوى الصحة النفسية ارتفع إلى 67% بدرجة عالية، كما اتضحت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية.

- **دراسة " جابر عبدالرزاق " (2020):**

" ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ".

الهدف: هدفت الدراسة لمعرفة علاقة ادمان وسائل التواصل الاجتماعي بكل من الوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى عينة طلبة جامعة نجران - المملكة العربية السعودية - كما هدفت لمعرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في كل من ادمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي.

العينة: تمثلت عينة الدراسة من 118 طالب وطالبة.

منهج وأدوات الدراسة: استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي كما واستخدم كل من مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي، والشعور بالوحدة النفسية ومقياس سمات القلق الاجتماعي (اعداد الباحث).

النتائج:

- ❖ وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين ادمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية (0,363) عند مستوى دلالة (0,01).
- ❖ وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وسمات القلق الاجتماعي (0,318) عند مستوى دلالة (0,01).
- ❖ الشعور بالوحدة النفسية يُنبئ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

- ❖ الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي يُنبئ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- ❖ وجود فروق دالة إحصائيا بين عينة الطلاب وعينة الطالبات في كل من ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وسمات القلق الاجتماعي في اتجاه الطالبات.
- ❖ عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين عينة الطلاب وعينة الطالبات في الشعور بالوحدة النفسية.

1-7/ التعقيب عن الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات دراستنا الحالية والاطلاع على نتائجها ظهر بشكل جلّي أهمية موضوع بحثنا " إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة "، حيث قمنا بجمع دراسات تشمل متغيرات الدراسة الحالية لكن في حدود علم الباحثين توجد دراستين فقط شملت كل متغيرات دراستنا الحالية وهما دراسة "جابر عبد الرزاق" (2020) ودراسة "Baltaci" (2019)، ودراستين تضمنت المتغير الأول لدراستنا الحالية (إدمان وسائل التواصل الاجتماعي) وهما كل من دراسة "يونس" (2016) ودراسة "طيبي وبوعنان" (2020)، وثلاث دراسات شملت المتغير الثاني في دراستنا الحالية (الشعور بالوحدة النفسية) تمثلت في كل من دراسة "طه شيبي" (2005) ودراسة "حداوس" (2013) ودراسة "مراكشي" (2014)، وأخيرا دراستين تضمنت المتغير الثالث من دراستنا ألا وهو (القلق الاجتماعي) وهما كل من دراسة "حجازي" (2013) ودراسة "رفاعي وآخرون" (2018).

وقد تم حصر فترة انجاز الدراسات من السنة 2005 إلى السنة 2020 م ومما سبق يمكن التعليق على الدراسات السابقة من خلال:

- **من حيث التطبيق:**

لوحظ من خلال عرض الدراسات السابقة أن موضوع دراستنا " إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي " تم تناوله من طرف العديد من الباحثين رغم اختلاف تخصصاتهم (علم النفس/ علم النفس الاجتماعي/ علوم التربية).

- **من حيث الهدف:**

من خلال التطرق لأهداف كل دراسة سبقت الذكر لوحظ أن كل من دراسة "جابر عبد الرزاق" (2020) ودراسة "Baltaci" (2019) كان الهدف منهما هو دراسة العلاقة بين كل من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، حيث أن كل من الدراستين تشابهتا في الهدف مع دراستنا الحالية.

بينما كل من دراسة "طيبي وبوعنان" (2020) ودراسة "يونس" (2016) تناولتا متغير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، غير أنهما اختلفتا في الهدف من دراستهما لهذا المتغير، فدراسة "يونس" (2016) كان الهدف منها دراسة العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وهو إلى حد ما يشبه الهدف من دراستنا الحالية، أما دراسة "طيبي وبوعنان" (2020) فهدفت إلى معرفة أثر إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

أما كل من دراسة "طه شيبي" (2005) ودراسة "حداوس" (2013) ودراسة "مراكشي" (2014) فقد كان الهدف من كل دراسة هو دراسة المتغير الثاني في دراستنا الحالية (الشعور بالوحدة النفسية) وعلاقته بمتغيرات أخرى تمثلت في دراسة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وسمات الشخصية لدى عينة من جامعة أم القرى بمكة المكرمة في دراسة "طه شيبي" (2005)، ودراسة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح في دراسة "حداوس" (2013)، وكل من الدراستين اختلفتا في هدفهما مع دراستنا الحالية، أما دراسة "مراكشي" (2014) فقد هدفت لمعرفة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية وهو أحد الأهداف المرجو منا الوصول إليها في دراستنا الحالية.

وأخيرا كل من دراسة "حجازي" (2013) ودراسة "رفاعي وآخرون" (2018) اللتان تناولتا المتغير الثالث في دراستنا الحالية (القلق الاجتماعي)، غير أنهما اختلفتا في الهدف من دراسته فدراسة "حجازي" (2013) كان الهدف منها دراسة العلاقة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، أما دراسة "رفاعي وآخرون" (2018) كان الهدف منها هو الكشف عن الفروق في اضطراب القلق الاجتماعي تبعا لكل من متغير الجنس (ذكر/أنثى)، ومتغير التخصص (أدبي، علمي)، ومتغير المستوى الاقتصادي والثقافي وهو الهدف الذي تشابه مع أحد أهداف دراستنا الحالية، غير أن دراسة "حجازي" اختلفت في هدفها عن هدف دراستنا الحالية.

- **من حيث الأدوات المستعملة:**

كل الدراسات السابقة الذكر استخدمت المنهج الوصفي في دراستها للمتغيرات للكشف عن العلاقة والفروق بينها وهو المنهج المتبع في دراستنا، كما لوحظ أن الأداة المستخدمة في جل الدراسات هي المقاييس والاستبيانات، مثل مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، والتي استخدمته

كل من دراسة "جابر عبد الرزاق" (2020) ودراسة "Baltaci" (2019)، ودراسة "يونس" (2016)، ودراسة "طيبي وبوعنان" (2020). وأيضا مقياس الوحدة النفسية المستخدم في كل من دراسة "طه شيبي" (2005)، ودراسة "حداوس" (2013) ودراسة "مراكشي" (2014)، مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في كل من دراسة "حجازي" (2013) ودراسة "رفاعي وآخرون" (2018)، وهو ما يمكن أن نستخدمه من مقاييس في دراستنا الحالية.

- **من حيث العينة:**

تشابهت خصائص عينة الدراسات السابقة حيث أن جميعها تم اختيارها من الوسط الجامعي أي أنها تمثلت في فئة طلاب الجامعة وهي نفس خصائص عينة دراستنا، كما تباينت احجام عينة الدراسات السابقة بين أكبرها تمثيلا مثل: دراسة "حجازي" (2013) بعينة قوامها 888 طالب وطالبة، ودراسة "يونس" (2016) بعينة قوامها 619 طالب وطالبة، ودراسة "طه شيبي" (2005) بعينة قوامها 400 طالبة.

أما العينة الأقل تمثيلا فقد تمثلت في كل من: دراسة "مراكشي" (2014) بعينة قوامها (240) طالب وطالبة ودراسة "رفاعي وآخرون" (2018) بعينة قوامها 220 طالب وطالبة، ودراسة " Baltaci" (2019) بعينة قوامها 165 طالب وطالبة، ودراسة "طيبي وبوعنان" (2020) بعينة قوامها 149طالب وطالبة، ودراسة "جابر عبدالرزاق" (2020) بعينة قوامها 118 طالب وطالبة، ودراسة "حداوس" (2013) بعينة قوامها 112 طالب وطالبة.

- **من حيث النتائج:**

بعد الاطلاع على نتائج كل دراسة سابقة الذكر لوحظ أن جل الدراسات حققت نتائجها مثل كل من دراسة "جابر عبدالرزاق" (2020) ودراسة "Baltaci" (2019) قد أظهرت نتائجهما على وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي، وكذا أن كل من الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي ينبئان بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

أما دراسة "يونس" (2016)، التي توصلت إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية للاضطرابات النفسية، كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)

والتخصص (علمي/أدبي)، بينما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع) لصالح المستوى الأول، بينما دراسة "طيبي وبوعنان" (2020) والتي اختلفت في نتائجها مع الدراسة السابقة الذكر حيث أظهرت على وجود علاقة عكسية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية فبانخفاض درجة الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة 34% اتضح أن مستوى الصحة النفسية ارتفع بدرجة 67%، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية.

أما دراسة "طه شيبي" (2005) فقد توصلت إلى وجود ارتباط سالب بين الوحدة النفسية وسمات الشخصية، ووجود فروق دالة إحصائيا في درجة الشعور بالوحدة النفسية تبعا لمتغير المستوى والتخصص لصالح الأقسام الأدبية، أما دراسة "حداوس" (2013) فقد توصلت إلى أن هناك علاقة دالة بين الشعور بالوحدة والتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير، أما دراسة "مراكشي" فقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية واتفقت كل هذه الدراسات في عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الشعور بالوحدة النفسية تبعا لمتغير الجنس، وهي نفس النتيجة التي تطرقنا لها في دراستنا الحالية.

وفي الأخير فقد أظهرت نتائج دراسة "حجازي" (2013) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى عينة البحث، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى القلق الاجتماعي تعزى لمتغير (الجنس، المستوى التعليمي للأب وللأم، حجم الأسرة، الترتيب الولادي)، ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى القلق الاجتماعي تعزى لمتغير (السكن، المستوى التعليمي للطلبة)، بينما اختلفت دراسة "رفاعي وآخرون" (2018) في نتائجها مقارنة مع الدراسة التي سبقتها حيث أظهرت نتائجها عن جود فروق دالة إحصائيا في مستوى القلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى القلق الاجتماعي تعزى للمستوى الاقتصادي والثقافي بعكس دراسة "حجازي" (2013).

الفصل الثاني:

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

الفصل الثاني: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

- ❖ تمهيد

أولا: وسائل التواصل الاجتماعي

1/ نشأة ومفهوم وسائل التواصل الاجتماعي

1-1- النشأة
1-2- المفهوم

2/ خصائص ومميزات وسائل التواصل الاجتماعي

3/ أنواع وسائل التواصل الاجتماعي

4/ غايات ودوافع استخدام الشباب الجامعي لوسائل التواصل الاجتماعي

5/ الآثار الإيجابية والسلبية لوسائل التواصل الاجتماعي

5-1- الآثار الإيجابية

5-2- الآثار السلبية

ثانيا: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

1/ مفهوم إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

1-1- الإدمان
1-2- إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

2/ الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الأنترنت

3/ أعراض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

4/ علاج إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

5/ نماذج من وسائل التواصل الاجتماعي

5-1- فيس بوك (Facebook)

5-2- تيك توك (Tik tok)

5-3- يوتيوب (Youtube)

- ❖ خلاصة الفصل:

❖ تمهيد :

أحدث عصر الثورة المعلوماتية تطورات وتغيرات سريعة في شتى مجالات الحياة خلقت هذه الثورة أنماط تكنولوجية جديدة جاء في مقدمتها ما يعرف بمواقع التواصل الإجتماعي من أبرزها " الفاسبوك" ولقد شهدت هذه الوسائل إقبال كبير وبالأخص من قبل الأوساط الجامعية كونها وسيلة فاعلة للحصول على معلومات والأخبار الآنية، وتبادل الأفكار والآراء، والاستخدام المفرط لهذه الوسائل ينجم عنه سلوكيات وآثار سلبية، كما وتدفع بالفرد إلى حد أبعد من ذلك كالمشكلات النفسية الاجتماعية وأخطرها الإدمان على هذه المواقع والشبكات الاجتماعية.

وفي ضوء هذا سنتطرق في هذا الفصل إلى ماهية وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الإدمان على هذه الشبكات، والأسباب والدوافع التي تدفع بطلاب الجامعة لاستخدامها وكذا أهم الأعراض التي تظهر على مدمنيها، كما وسنتطرق إلى بعض من نماذج وسائل التواصل الاجتماعي.

أولا: وسائل التواصل الاجتماعي:

1/ نشأة ومفهوم وسائل التواصل الاجتماعي :

1-1- نشأة وسائل التواصل الاجتماعي:

تطورت وسائل التواصل الاجتماعي بصورة سريعة ومرحلة بعدة مراحل منذ نشوئها إلى الوقت الحالي وسنحاول عرض لمحة تاريخية عن أهم ما مرت به هذه الوسائل من مراحل وهي كالتالي:

• المرحلة الأولى: بدأت مجموعة من مواقع التواصل الاجتماعية في الظهور في أواخر التسعينات مثل (كلاس ميتس) عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة، وموقع (ديجريزس) 1997 حيث ركز هذا الموقع على الروابط المباشرة بين الأشخاص، وظهرت في تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين وخدمة ارسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء، وظهر أيضا عدة مواقع أخرى مثل: (لايف جورنال) وموقع (كايوورلد) الذي أنشئ في كوريا سنة 1999، وكان أبرز ما ركزت عليه مواقع التواصل الاجتماعي في بدايتها خدمة الرسائل القصيرة والخاصة بين الأصدقاء.

• المرحلة الثانية: ويرمز لوسائل التواصل الاجتماعي الى مجموعة من التطبيقات على الويب (مدونات، مواقع المشاركة، الوسائط المتعددة وغيرها).

اهتمت بتطوير التجمعات الافتراضية مركزة على درجة كبيرة من التفاعل والاندماج، ولقد ارتبطت هذه المرحلة بشكل أساسي بتطوير خدمات شبكة الأنترنت وتعتبر مرحلة اكتمال الشبكات

الاجتماعية، ويمكن أن نؤرخ لهذه المرحلة بانطلاقة موقع (ماي سبيس) وهو الموقع الأمريكي المشهور، ثم موقع (الفيس بوك)، وتشهد المرحلة الثانية من تطور وسائل التواصل الاجتماعي على الاقبال المتزايد من قبل المستخدمين لمواقع الشبكات العالمية، ويتناسب ذلك مع تزايد مستخدمي الأنترنت على مستوى العالم. وأن الميلاد الفعلي لوسائل التواصل الاجتماعي كما نعرفها اليوم كان مع بداية عام 2002، بظهور موقع (فرندريستر) الذي حقق نجاحا دفع (جوجل) إلى محاولة شرائه سنة 2003 وفي النصف الثاني من العام ظهر في فرنسا موقع (سكاي روك) كمنصة للتدوين ثم تحول بشكل كامل إلى شبكة اجتماعية سنة 2007، وقد استطاع هذا الموقع تحقيق انتشار واسع ليصل في 2008 إلى المركز السابع في ترتيب المواقع الاجتماعية وفقا لعدد المشتركين، ومع بداية 2005 ظهر موقع (ماي سبيس) الأمريكي الشهير الذي تفوق على (جوجل) في عدد مشاهدات صفحاته، ويعتبر هذا الموقع من أوائل وسائل التواصل الاجتماعي وأكبرها على مستوى العالم ومعه منافسه الشهير (الفيس بوك) الذي قد كان بدأ في الانتشار المتوازي مع موقع (ماي سبيس) حتى قام (الفيس بوك) بإتاحة تكوين تطبيقات للمتطورين وهذا أدى إلى زيادة أعداد مستخدمي (الفيس بوك) بشكل كبير، ونجح بالتفوق في عام 2008، أيضا ظهرت عدة مواقع ووسائل اجتماعية أخرى مثل (تويتر)، (يوتيوب)، لتستمر ظاهرة مواقع التواصل الاجتماعي في التنوع ديجريزس **(يونس، 2016، 13/12).**

1-2- مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي:

مواقع التواصل الاجتماعي عبارة عن منظومة من الشبكات الإلكترونية، تسمح للمشترك فيها بإنشاء مواقع خاصة به، ومن ثم ربطها خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها، أو مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية، كما وتعرف على أنها مواقع تحتوي على مزايا وتطبيقات تمكن مستخدميها من أن يكونوا قادرين على التواصل مع أشخاص آخرين سواء كانت تربطهم علاقات حقيقية في العالم الواقعي، أو علاقات على المستوى الافتراضي، فتعمل هذه الوسائل على تقريب المسافات وإزالة الحواجز، كما تسمح لهم بعرض أنفسهم بالشكل الذي يحبونه وإضافة صور وفيديوهات ليشاركوا بها أصدقاءهم، وبهذا تلبي هذه المواقع العديد من الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد، كالقدرة على التواصل والتفاعل، والشعور بالانتماء والتحدث عن مشاكله مع الآخر للتخلص من الضغوطات التي يعايشها.

تعرفها "تومار" (2012)؛ " بأنها مجموعة من المواقع التي تتيح للأفراد التواصل في مجتمع افتراضي ويعرفون فيه بأنفسهم ويتبادلون فيه الاهتمام ،ويقوم الأفراد من خلال هذه المواقع بنشر

عدد من المواضيع والصور والفيديوهات وغيرها من النشاطات، التي يستقبلون فيها تعليقات عليها من طرف المستخدمين الذين ينتمون لهذه الشبكات الاجتماعية" **(طيبي وبوعنان،2020، 19).**

أما "ياسرة" (2016)؛ "فتعرفها على أنها مواقع اجتماعية تهتم بالتواصل بين الأصدقاء والمعارف والأفراد من ذوي الاهتمامات المشتركة، وإنشاء مجموعات وصفحات للتواصل بينهم، كما تعتبر مواقع ذات طبيعة افتراضية عبر شبكة الأنترنت، بحيث تتيح لمستخدميها تبادل الآراء والأفكار".

"وتقوم الفكرة الرئيسية للشبكات الاجتماعية على جمع بيانات الأعضاء المشتركين في المواقع ويتم نشر هذه البيانات بشكل علني حتى يتجمع الأعضاء ذوي المصالح المشتركة والذين يبحثون عن ملفات أو صور...إلخ، أي أنها مواقع فعالة تعمل على تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف والأصدقاء" **(مزغراني وحمري، 2020، 611).**

تعرف مواقع التواصل الاجتماعي أيضا بأنها: "مواقع تتشكل من خلال الأنترنت، تسمح للأفراد بتقديم لمحة عن حياتهم العامة، وإتاحة الفرصة للاتصال بقائمة المسجلين، والتعبير عن وجهة نظر الأفراد أو المجموعات من خلال عملية الاتصال، وتختلف طبيعة التواصل من موقع لآخر، ولعل من أبرز هذه المواقع؛ (فيس بوك) و(تويتر) و(جوجل بلس) و(لينكد إن) وغيرها من المواقع المتخصصة مثل (يوتيوب) و(أنستغرام) " **(خليفة، 2016، 42).**

كما تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي خدمة شاملة تتيح للمتعلم مشاركة الأنشطة والاهتمامات وتكوين الصداقات مع متعلمين أخرين، بالإضافة الى تقديم مجموعة من الخدمات، مثل المحادثة الفورية، والرسائل الخاصة، والبريد الإلكتروني والفيديو، التدوين، مشاركة الملفات، وغيرها من الخدمات، وهذا التنوع في الخدمات يشير للمواقع الاجتماعية بأنها مجموعة متكاملة من تطبيقات الويب تم وضعها في كيان واحد يسمح بالتواصل والتبادل الإجتماعي للمعارف والآراء ومن أشهرها فيس بوك "Facebook "ويمكن القول بأنها تجسد العلاقة بين الفرد والمجتمع والتكنولوجيا **(عبد الكافي، 2016، 22/21).**

في سياق متصل عرفها **"محمد عواد"** بأنها: "تركيبة اجتماعية تتم صناعتها من أفراد أو جماعات والمؤسسات ويتم تسمية الجزء التكويني الأساسي باسم العقدة، بحيث يتم إيصال هذه العقدة بأنواع مختلفة من العلاقات تشكل فريق معين، وقد تصل هذه العلاقات لدرجات أكثر عمق كطبيعة الوضع الاجتماعي أو المعتقدات أو الطبقة التي ينتمي إليها الشخص."

ويعرفها الباحثان **"بويد وأليسون – Boyd & Ellison"**: " أنها عبارة عن خدمات توجد على شبكة الويب تتيح للأفراد بناء وانشاء شخصية عامة أو شبه عامة ضمن نظام محدد، ويمكنهم وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم التواصل ورؤية قوائم التي يصنعها الآخرون خلال النظام" **(يونس، 2016، 11).**

وتعرف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها: " تلك المواقع التي توجد على شبكة الأنترنت العالمية وتتيح للمستخدمين حسابات شخصية وتكوين علاقات مع مستخدمين آخرين للمواقع نفسها ويتم من خلالها تفاعل المستخدمين مع بعضهم بعضا وتواصلهم مع أصدقائهم وعائلاتهم وزملائهم".

وتتفاوت هذه المواقع في شعبيتها ورواجها من المستخدمين إلا أن موقع (الفيس بوك) هو أكثرها شيعة، ولا شك أنها غير الكثير من طرق التواصل بين الأفراد وطريقة ممارستهم لأعمالهم أو حتى طريقة متابعتهم للأخبار، وكما أن لهذه الوسائل إيجابيات فإنها كذلك لا تخلو من السلبيات شأنها في ذلك شأن أي شيء آخر في الحياة **(دولة، 2020، 23).**

وتعرف أيضا: " على أنها كل الأجهزة والمواقع التي تسمح لمستخدميها بمشاركة المعلومات عالميا وتستخدم هذه المواقع في إزالة المسافات الافتراضية بين المشاركين للتجمع وطرح ومشاركة المعلومات أما الأجهزة فهي التكنولوجيا التي تستخدم لدخول تلك المواقع" **(Brooks & Gupta، 2017، 56).**

2/ خصائص ومميزات وسائل التواصل الاجتماعي :

تتميز وسائل التواصل الاجتماعي بمجموعة من المميزات والسمات والخصائص فهي لا تعترف بالحواجز المكانية والجغرافية فبإمكان أي شخص أن يتواصل مع شخص آخر في أي مكان من العالم.

وتتيح للمستخدم إمكانية الارسال والاستقبال والمشاركة والتفاعل مع الآخرين وهي بذلك تختلف عن وسائل الاعلام التقليدية كالصحف والتلفاز، فهي مصدر تعلم للطالب وتواصل للأشخاص وغير ذلك من تعددات الاستعمال وبإمكان أي شخص استخدامها والتواصل عبرها مع الآخرين فهي متاحة للجميع ومجانية الاشتراك والتسجيل، كما وتكمن المستخدم من أن يبقى على معرفة مستمرة بما يحدث في أنجاء العالم دون انقطاع **(دولة، 2020، 34)**، ويمكن أن نعدد هذه الخصائص والمميزات فيما يلي :

2-1- الملفات أو الصفحات الشخصية: ومن خلال الملفات الشخصية يمكن التعرف على اسم الشخص، ومعرفة المعلومات الأساسية عنه كالجنس، وتاريخ الميلاد، والاهتمامات والصور الشخصية بالإضافة إلى غيرها من المعلومات، ويعد الملف الشخصي بوابة الدخول لعالم الشخص، والذي بواسطته يمكن مشاهدة نشاط الشخص مؤخرا، ومعرفة من هم أصدقاؤه وماهي الصور الجديدة التي وضعها إلى غير ذلك من النشاطات.

2-2- إرسال الرسائل: تتيح هذه الخاصية إمكانية إرسال رسائل مباشرة للشخص سواء كان في قائمة الأصدقاء أم لم يكن.

2-3- المجموعات: الكثير من المواقع الاجتماعية خاصية إنشاء مجموعة اهتمام، حيث يمكن إنشاء مجموعة باسم معين وأهداف محددة، وتوفر هذه المواقع لمالكي المجموعة والمنضمين إليها من ساحة أشبه ما تكون بمنتدى حوار وألبوم صور مصغران، كما تتيح خاصية تنسيق الاجتماعات أو الأحداث ودعوة أعضاء جدد للانضمام للمجموعة **(يونس، 2016، 17).**

2-4- المشاركة والتفاعل: فهي تشجع على المساهمات وردود الفعل من قبل المهتمين بحيث تطمس الخط الفاصل بين وسائل الاعلام والتواصل والجمهور.

2-5- الانفتاح: تقدم وسائل التواصل الإجتماعي خدمات مفتوحة لردود الأفعال والمشاركة أو الانشاء والتعديل على الصفحات، حيث إنها تشجع التصويت والتعليقات وتبادل الأفكار والمعلومات والآراء.

2-6- المحادثة: تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بإتاحتها المحادثة بين اتجاهين أي المشاركة والتفاعل مع الحدث أو الخبر والمعلومات المعروفة.

2-7- المجتمع: وتقوم وسائل التواصل الاجتماعي بربط المجتمع بغيره من المجتمعات، والتواصل بشكل فعال بين أفراد هذا المجتمع وإشراكهم في اهتمامات متقاربة مثل الاهتمام بالبرامج التلفزيونية أو القضايا السياسية أو المسابقات أو التعلم وغيرها فيصبح العالم قرية صغيرة بالفعل.

2-8- الترابط: تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع بعض وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها تلك المواقع، مثل خبر على مدونة يعجبك فترسله وتشاركه مع معارفك على الفيس بوك وهكذا مما يسهل عملية انتقال المعلومات **(المقدادي، 2013، 26).**

2-9- العالمية والشمولية: حيث تلغي الحواجز الجغرافية والمكانية وتتحطم فيها الحدود الدولية فستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب ببساطة وسهولة.

2-10- التنوع وتعدد الاستعمال: وتتعد استعمالاتها في الكثير من المجالات فمثلا يستعملها الطالب للتعلم، والعالم لبث علمه وتعليم الناس والكاتب للتواصل مع القراء.....وهكذا.

2-11- التوفير والاقتصادية: توفر الجهد والوقت والمال في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل فالفرد البسيط يستطيع امتلاك حيز على شبكات التواصل الاجتماعي ،وليست حكرا على اصحاب الموال، أو حكرا على جماعة دون أخرى **(الشاعر، 2015، 67).**

3/ أنواع وسائل التواصل الاجتماعي :

3-1- الشبكات الاجتماعية:

شهد العالم في السنوات الأخيرة نوعا من التواصل بين البشر في فضاء افتراضي إلكتروني قرب المسافات بين الشعوب وألغى الحدود وزواج بين الثقافات وهو ما يسمى بشبكات التواصل الاجتماعي، حيث تعددت هذه الشبكات وحظيت بجمهور واسع من المتلقين وبالمقابل كان لها دور كبير في إيصال الأخبار الجديد والرسائل النصية ومقاطع الفيديو عن تلك الأحداث بسرعة كبيرة، الأمر الذي ساعد في شيوع وانتشار هذه الشبكات، أهمها الفيس بوك (Facebook)، وتويتر (Twitter)، واليوتيوب (Youtube) **(عبد الكافي، 2016، 26).**

3-2- المدونات الإلكترونية: (Blogs)

وهي احدى تطبيقات الأنترنت وأسرعها نموا على شبكة الأنترنت وتعرف بأنها: منشورات على شبكة الويب تتألف بالدرجة الأولى من مقالات دورية تكون في معظم الأحيان مرتبة ترتيبا زمنيا معكوسا.

وتعتبر المدونات وسيلة فعالة للتعبير عما يريده المدون من منشورات وخواطر وانتاج أدبي أو نشر للأخبار إضافة إلى الموضوعات المتخصصة في فروع العلم ومجالاته المختلفة كالمدونات الطبية والهندسية والجغرافية... وبالتالي فالمدونة وسيلة للنشر أدت إلى زيادة دور الشبكة العالمية كوسيلة للتعبير والتواصل، إضافة إلى كونها وسيلة للنشر والدعاية والترويج للمشروعات والحملات المختلفة، أهمها (مدونات الفيديو، مدونات الصور، مدونات المعلومات) **(شقرة، 2014، 103).**

3-3- الويكيز (Wikis) :

وهي الصفحات والمواقع العامة عبر روابط إلكترونية، تمكن العديد من المستخدمين من الاشتراك تكوين المعلومات وأشهرها: موقع ويكيبيديا وهي مشروع موسوعة متعددة اللغات مبنية على الأنترنت حرة المحتوى، حيث أنها تسمح بإمكانية الإضافة أو التعديل عليها ان اتبعت الاجراءات واستطعت استخدام البرمجة البسيطة الخاصة بموقع ويكيبيديا **(العماري، 2015، 175).**

4-3- مواقع البث الإلكترونية (Podcasts) :

وهي المواقع التي توفر خدمة تحميل أو تنزيل الأغاني والأفلام للمشتركين في هذا الموقع أو برنامج التنزيل مثل موقع "آبل أي تيونز" (Appel – iTunes) وبرنامج التنزيل "فيدمات" (VidMate).

5-3- المنتديات الإلكترونية:

انتشرت بشكل كبير في السنوات الأخيرة، هذه النوعية من المواقع في العالم أجمع، لبساطتها وسهولتها ولما تقدمه من مواضيع ترفيهية وحياتية يومية، تتيح للزوار فرصة كبيرة للمحادثة والدردشة حول تلك المواضيع والأسئلة التي يثيرها المسؤول (الآدمن) أو المتداخلين أحيانا، وقليل جدا ما نجد من بينها مواقع متخصصة في مجالات محددة تميزها عن غيرها، وتقدم فائدة ذات قيمة لزوارها **(عبد الغفار، 2016، 41).**

هي مواقع توفر أماكن وفسحات إلكترونية للتعبير عن الرأي وكتابة المواضيع العامة، عادة ما تدور حول موضوع في مجال معين أي أنه لكل منتدى تخصص معين مثل (المنتديات الأكاديمية، المنتديات السياسية، والدينية...) **(نومار، 2012، 45).**

6-3- تطبيقات الموبيل للتواصل الاجتماعي (Mobile Apps):

تعد تطبيقات الهاتف المحمول هي نقطة التحول الرئيسية في الشبكات الاجتماعية وهي عبارة عن برامج يتم تحميلها بصورة مجانية أو مدفوعة عبر منصات تحميل التطبيقات مثل "جوجل بلاي" أو "أبل ستور" أو "أمازون" أو " مايكروسوفت فون"، وتعتمد في عملية التواصل فيما بينها على رقم الهاتف المحمول الخاص بالمستخدم والمتصل بالأنترنت. وتستطيع هذه البرامج أن تصل إلى بيانات المستخدم على الهاتف، سواء كانت صورا أو رسائل أو بيانات اتصالات، وأن تتعرف على مكان

تواجده، وأن تحتفظ بسجلات الدردشة الخاصة به، ومن أمثلة هذه التطبيقات "الواتساب" و"فايبر" و"مسنجر" و"تيليجرام" وغيرها من البرامج **(خليفة، 2016، 44).**

4/ غايات ودوافع استخدام الشباب الجامعي لوسائل التواصل الاجتماعي:

حصر العيفة (2014) أهم الحاجات التي تدفع الأفراد إلى استخدام شبكات التّواصل الاجتماعي من بينها اكتشاف الذات، والتعويض الاجتماعي، والتعليم وتوسيع المعارف والحصول على المعلومات، واستكشاف الهوية ولعب الأدوار، وتحقيق الانتماء الاجتماعي، والتحرر العاطفي، والاسترخاء والتخلص من الاحباط، والانتماء والمرافقة، وتمضية الوقت، واقامة علاقات جديدة **(الخطيب، 2017، 18).**

ويمكن القول ان استخدامات وسائل التواصل الاجتماعي التي أدت إلى ظهور المجتمعات الافتراضية تسعى نحو تحقيق الغايات الآتية كما أوردها ابو خطوة، والباز(2014):

- **غايات دينية أخلاقية:** وتتضح هذه الغايات من خلال الدعوة وتبادل النصيحة والمواد الدينية المسموعة والمرئية والمكتوبة.
- **غايات تجارية:** وتتضح هذه الغايات من خلال التسويق والاعلان والترويج عن منتج ما.
- **غايات سياسية:** وتتضح هذه الغايات من خلال الدعاية والتحريض وقد رأى العالم العربي ما كان شبكات التواصل الاجتماعي مثل فيس بوك وتويتر من تأثير بالغ في انتقال الثورات من بلد عربي إلى آخر ومن مدينة إلى أخرى.
- **غايات تعليمية:** وتتضح هذه الغايات من خلال تبادل الأفكار والمواد التعليمية وتبادل الآراء والمعلومات والخبرات.
- **غايات ترفيهية :** وتتضح هذه الغايات من خلال تبادل الموسيقى والصور والمقاطع المصورة وما إلى ذلك.
- **غايات أدبية:** تتضح هذه الغايات من خلال تبادل الكتابات الأدبية وتبادل الآراء حولها.
- **غايات نفسية اجتماعية** : خروجا من العزلة وسعيا إلى بناء علاقات اجتماعية تشبع حاجات البشر بوصفهم كائنات اجتماعية.

• **غايات عاطفية:** قد تنتهي المحادثات في الشبكات الاجتماعية إلى تأسيس علاقات عاطفية منها ما ينتهي بالزواج في الواقع **(قدورة، 2018، 18).**

ويمكن اجمالا التعرف على أهم الدوافع التي تدفع الأفراد وخاصة في الوسط الجامعي لاستخدام هذه المواقع ما يلي:

• **المشكلات الأسرية:** تشكل الأسرة الدرع الواقي للفرد حيث توفر له الأمن والحماية والاستقرار والمرجعية، ولكن في حالة افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب الاجتماعي الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي يظهر مثلا في غياب دور الوالدين أو أحدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري.

• **الفراغ**: يعد الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أو حسن استغلاله بالشكل السليم الذي يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبيل يشغل هذا الوقت من بينها مواقع التواصل الاجتماعي حيث أن عدد التطبيقات الذي تنتجه شبكة الفيس بوك مثلا لمستخدميها ومشاركة كل مجموعة أصدقاء بالصور والملفات الصوتية يجعل الفيس بوك خاصة وشبكات التواصل الاجتماعي عامة أحد وسائل ملء الفراغ وبالتالي يصبح كوسيلة للتسلية وتضييع الوقت عند البعض منهم.

• **البطالة**: تعبر عن عملية الانقطاع وعدم الاندماج المهني الذي يؤدي لدعم الاندماج لاجتماعي والنفسي ومنه إلى الإقصاء الاجتماعي الذي هو نتيجة تراكم العوائق والانقطاع التدريجي للعلاقات الاجتماعية وهي من أهم المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها الفرد والتي تدفعه لخلق حلول للخروج من هذه الوضعية التي يعيشها حتى وإن كانت هذه الحلول افتراضية، فهناك من تجعل منه البطالة واستمراريتها شخصا ناقما على المجتمع الذي يعيش فيه باعتباره لم يوفر له فرصة للعمل والتعبير عن قدراته وأيديولوجياته كربط علاقات مع أشخاص افتراضيين من أجل الاحتيال والنصب.

• **الفضول**: تشكل مواقع التواصل الاجتماعي عالم افتراضيا مليئا بالأفكار والتقنيات المتجددة التي تستهوي الفرد لتجريبها واستعمالها سواء في حياته العلمية أو العملية أو الشخصية، فمواقع التواصل الاجتماعي تقوم على فكرة الجذب واذا ما توفرت ثنائية الجذب والفضول تحقق الأمر **(طيبي وبوعنان، 2020، 22).**

• **التعارف وتكوين الصداقات:** سهلت مواقع التواصل الاجتماعي تكوين الصداقات حيث تجمع هذه الشبكات بين الصداقات الواقعية والصداقات الافتراضية فهي توفر فرصة لربط علاقات مع أفراد من

نفس المجتمع أو من مجتمعات أخرى مختلفة بين الجنسين أو بين أفراد الجنس الواحد **(يونس، 2016، 20).**

5/ إيجابيات وسلبيات وسائل التواصل الاجتماعي :

5-1- الإيجابيات:

- **الاستخدامات الشخصية:** وهو الاستخدام الأكثر شيوعا، ولعل الفكرة الأولى لهذه الشبكات كانت بهدف التواصل الشخصي بين الأصدقاء في منطقة معينة أو مجتمع معين، وهذا الهدف ما يزال حتى الآن رغم تطور الشبكات الاجتماعية على مستوى الخدمات التي توفرها، وعلى مستوى التقنيات والبرمجيات، ويمكن من خلالها تبادل المعلومات والملفات والصور ومقاطع الفيديو، كما أنها مجال رحب للتعارف والصداقة وخلق جو مجتمع يتميز بوحدة الأفكار والرغبات الاهتمامات المشتركة غالبا، وإن اختلفت أعمارهم وأماكنهم ومستوياتهم العلمية **(الشاعر، 2015، 68).**
- **الاستخدامات التعليمية:** ليست وسائل التواصل الاجتماعي مساحات للتعرف فقط إلى أصدقاء جدد أو التواصل معهم أو معرفة ما يجري من أحداث في العالم بل هي أداة تعليمية ذات ميزة رائعة إذا ما تم استعمالها بفعالية فضلا عن أنها مصدر مهم للمعلومات ويمكن للأساتذة استعمالها من أجل تحسين التواصل ومشاركة الطلبة في أنشطة فعالة تختلف عن أساليب التدريس التقليدية.

  فهناك أفكار كثيرة يمكن أن يستفيد منها المعلم في زيادة فعالية العملية التعليمية فضلا عن توجيه أنظار الطلبة لاستعمال الفيس بوك في مجالات تعود عليهم بالفائدة وتوسيع دائرة المتعلمين بتوفير سهولة التواصل بينهم وبين المعلم.

  كما أن فيها نشر للثقافة التقنية وتوزيع مدارك الطلاب باطلاعهم على أحدث المستجدات في مجال دراستهم وإعطاء الفرصة لبعض الطلاب الذين يعتريهم الخجل عند مواجهة المعلم للتعبير عن آرائهم كتابة، فبإمكان طلاب والمعلمين متابعة الأبحاث معا بشكل تعاوني كما يمكن للأستاذ أن يكلف طلابه بالبحث عن مستجدات في المادة العلمية التي يدرسها ويستعملها كأداة تعليمية فاعلة، ولزيادة التواصل بين الطلاب في الموقع.

  كما يمكن الاستفادة من الألعاب التعليمية في تحسين مهارات القراءة وخصوصا اللغة الانجليزية كلغة ثانية فتزيد هاته الألعاب من مخزون المصطلحات باللغة الانجليزية لدى الطلبة، ويكمن للأستاذ استعمال الفيديو أو الصور وارسالها لطلبته لتسهيل عملية التعلم **(دولة، 2020، 39)**

- **نافذة اقتصادية:** اصبحت وسائل التواصل الاجتماعي نافذة اقتصادية يستخدمها الشباب في البحث عن الوظائف وتقوم الشركات بالإعلان عما يتوفر لديها من فرص عمل وخصوصا موقع Linkedin الذي صمم في الأساس ليكون كشبكة تواصل مهنية ومكّنت الأنترنت من شراء وقراءة مختلف أنواع الكتب الإلكترونية كما مكّنت من شراء مختلف الحاجيات عبر مواقع التسويق ومع ازدياد مستخدمي الشبكات الاجتماعية وخاصة الأكثر شعبية كتويتر وفيس بوك ازداد اهتمام الشركات التجارية بالمشاركة فيها لأنها أفضل وسيلة للتعرف إلى رغبات المستهلكين والبحث عن الأسواق المناسبة وعرض المنتجات الحديثة.
- **مجال اعلام:** لا يخفى على من له إلمام بمواقع التواصل الاجتماعي ما لها من دور في المجال الإعلامي فهي أفضل الطرق لحفظ الملفات وأسرعها، وإمكانية الارسال بكافة الطرق من كتابة وصوت وصورة، وحفظ ملفات ومواد مرئية وتجمع شتات المعرفة والأخبار بين أنامل المستخدم.
- **دعوة إلى الله:** لا شك أن أشرف ما يمكن أن يشتغل به المرء في عمره هو خدمة هذا الدين والاهتمام بأمر دعوة الاسلام ونشرها، والابتكار في وسائلها وطرقها واحتساب ذلك العمل عند الله عز وجل وليس بغائب عنا الدور الذي يمكن أن تقوم به وسائل التواصل الاجتماعي في هذا المجال، فقد أصبحت الذراع الطويلة والمؤثر الأول في حياة البشر فقد قام بعض الدعاة بواسطة هذه الوسائل بالدفاع عن العقيدة الاسلامية في وجه الهجمات التي تعرضت لها من المستشرقين والمبشرين وكشف افتراءاتهم عن الدين الاسلامي، ثم إن هذه الوسائل أحسن وسيلة وأيسرها وأسرعها لنشر الثقافة الاسلامية في كل أنحاء العالم **(دولة، 2020، 38/37).**
- **مشاركة الأفكار الخاصة:** يمكن لجميع المستخدمين بغض النظر إلى انتماءاتهم أو ديانتهم أو لغاتهم أو جنسياتهم أو بلدانهم التواصل مع الجميع وهذا يتيح إمكانية استخدام هذه الوسائل للدعوة للإسلام مثلا أو لتأييد حزب معين فهذا يتيح كسر حاجة الوقت والزمان والمكان والسهولة في الاستخدام **(عبد الكافي، 2016، 88).**

2-5- السلبيات:

- **الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:** إن استخدامها خاصة من قبل الشباب بسبب الفراغ يجعله أحد النشاطات الرئيسية في حياته اليومية وهو ما يجعل ترك هذا النشاط أو استبداله أمرا صعبا للغاية خاصة وأنها تعد مثالية من ناحية الترفيه لملء وقت الفراغ الطويل **(يونس، 2016، 21).**

- **إضعاف الذاكرة اللغوية العربية:** إن كثرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر الكتابات النصية والأوامر الإلكترونية تؤدي إلى زعزعة منظومة المفردات اللغوية للفرد بسبب عدم التواصل الطبيعي وقلة النطق باللغة العربية فالتواصل الاجتماعي الإلكتروني تنقصه الكثير من العناصر المهمة في تكوين عملية الاتصال كلغة الجسد واللمس والحركة، كما يلاحظ أن مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي لا يتكلمون باللغة العربية لعدم وجود حوار شفهي واذا كتبوا النصوص يعتمدوا لغة عربية غير صحيحة وفيها عبارات أجنبية فضلا عن انتشار كتابة المفردات العربية بأحرف أجنبية **(مركز الحرب الناعمة للدراسات، 2016، 33).**
- **إضعاف المهارات التحليلية:** تؤدي وسائل التواصل الاجتماعي إلى إضعاف المهارات التحليلية بفعل الاعتياد على التلقي وعدم البحث المنهجي وعدم انتاج المعرفة والمعلومات واستنساخ آراء ومعطيات الآخرين فيعتقد المتلقي واهما أنه عثر على معلومات ضخمة وهي في الواقع معلومات مشتتة سطحية وهي في معظمها أخبار ثرثرة وشائعات، فوفقا لدراسة أجرتها كلية الاقتصاد في جامعة هارفرد تبين أن 10% فقط من مستخدمي تويتر Twitter هم من ينتجون 90% من مضمون هذه الخدمة ما يعني أن أغلب المستخدمين أصبح دورهم سلبيا يعتمد على التلقي **(مركز الحرب الناعمة للدراسات، 2016، 38/37).**
- **إضعاف المهارات الجسدية والتواصلية:** فالمستخدم لشبكات التواصل الاجتماعي، لا يستغل سوى مهارتين أو ثلاث ما يحرمه من تنمية الطاقات الأخرى التي لديه، التي تساعده على النجاح في حياته المستقبلية والاندماج في المجتمع.
- **تدمير العادات والتقاليد والهويات الاجتماعية المحلية:** يحصل ذلك لصالح نمط اتصال إلكتروني مصمم من قبل شركات لا صلة لها بهوياتنا أو تقاليدنا العربية الاسلامية ويحصل حالة من تفكيك الهويات الأصلية والحقيقية وتشكيل عصبيات وهويات افتراضية هجينة ومركبة.
- **بناء جيل جديد على نمط (فيس بوك):** حيث يتم توجيه وبرمجة الدماغ البشري نتيجة عامل المداومة والادمان اليومي، باتجاه قالب ذهني موحد أي توجيه نمطية العقل الجمعي للمستخدمين بحيث تصبح أدمغتهم شبيهة في طرائق تفكيرها ونشاطها العصبي بنمط الاتصال وهيكلة الأوامر المعتمدة في صفحة فيس بوك وذلك على غرار أوامر مثل: معجب، بما تفكر، تعليق، لوحة حائط، بطاقة مناسبات، أرسل صورة، أضف صديق، ماهي مفضلاتك وغيرها من الأوامر.
- **إفشاء الأسرار وكشف المستور:** سلبية أخرى بدأت تنتقل من الواقع لتترسخ في شبكات التواصل الاجتماعي وهي إفشاء الأسرار دون معرفة مصدرها، حيث يستغل برنامج Secret هذه النزعة، فيعطي المستخدم فرصة للتحدث مع لائحة معارفه على الهاتف دون أن يذكر اسمه.

لقد أربك هذا الانتشار الهائل لهذا البرنامج بين موظفي الشركات التكنولوجية الكبرى إذ بات مجالا لتسريب المعلومات عن الخطط الجديدة للشركات، لم تكن لتطفوا على العالم لو لم يكن المسرب واثقا بأنه لن يكشف **(مركز الحرب الناعمة للدراسات، 2016، 39/37).**

- **انتقال الأفكار والمعلومات السلبية بطريقة عدوى المشاعر والأفكار:** فقد كشفت دراسات قامت بها شركة فيس بوك على المستخدمين أن الأفكار والمعلومات تنتقل من مجموعة صغيرة إلى سائر أفراد المجتمع بفعل عامل الانتشار عدوى المشاعر والأفكار.
- **دفع المستخدم نحو التقصير في الواجبات:** خاصة الواجبات الأسرية والزوجية والاجتماعية والتي تؤدي تدريجيا إلى التفكك الأسري نتيجة الإدمان على الارتباط بوسيط افتراضي، لا يفرض نفس الأعباء والمتطلبات التي ترتبها المسؤوليات الاجتماعية العادية **(مركز الحرب الناعمة للدراسات، 2016، 44).**
- **الانفصال عن الواقع وضعف الإحساس الشعوري:** خاصة لدى فئة الشباب والمراهقين، نتيجة الانسلاخ عن المجتمع والانتماء الى العالم الرقمي الافتراضي، وقد قامت أستاذة علم النفس "لورا فريبيرغ" وفريقها في الجامعة التقنية في كاليفورنيا بدراسة على الشعور بالوحدة النفسية عند مستخدمي الفيس بوك حيث اكتشفت من خلالها أن طلاب الجامعات الذين يتواصلون وجها لوجه اجتماعيا يحافظون على الشخصية نفسها من خلال التواصل الالكتروني، فيما يزداد الشعور بالوحدة عند أولئك الذين يقتصر تواصلهم عبر الشبكات الاجتماعية فقط.
- **ازدياد فرص ومعدلات الطلاق:** بفعل الانشغال ووهم الاكتفاء بأصدقاء شبكات التواصل الاجتماعي وإطراءاهم، وكلمات المعجبين والمعجبات والاعتقاد الخاطئ بالاستغناء عن الحاجة إلى الشريك الزوجي **(مركز الحرب الناعمة للدراسات، 2016، 47).**
- ازدياد نزعة التسلية وهدر الأوقات وعدم استثمار الأعمار والطاقات: حيث تساهم شبكات التواصل الاجتماعي المزودة بخيارات متنوعة لألعاب التسلية والمتضمنة لجوانب سلبية على المستوى القيمي والأخلاقي، تساهم في هدر وتضييع الأوقات بدل استثمارها في المعرفة الحقيقية والانتاج العملي وتنمية المهارات والتعرف على الواقع بالتجربة الحية **(مركز الحرب الناعمة للدراسات، 2016، 56).**
- **فكر وعقيدة:** لا يخفى على أحد ما يُنشر في هذه الوسائل من قبل المستشرقين والعلمانيين من شبهات حول عقيدة الاسلام واباحية وفتن فلا شك أن هناك مواقع تدعوا إلى الرذيلة ونبذ الأخلاق والقيم وقد تستهوي المستخدم فتدخله في متاهات تتنافى مع مبادئ الدين والأخلاق، فهم يريدون تضليل شباب المسلمين عن عقيدتهم الصحيحة ومنهجهم المستقيم من خلال نشرهم مواد مشككة

في حقائق دينية ومثيرة للفتن والشكوك، وقد برزت ظاهرة خطيرة بين بعض الشباب وهي تفاخرهم بالإلحاد وقد يعنون الإلحاد بذاته وإنما يقصد بعضهم التحرر من الأحكام الشرعية في كتاباتهم وتغريداتهم فصار أحدهم يكتب (أنا ملحد).

وقد أصبحت هذه الوسائل مسرحا فسيحا لنشر الاشاعات الكاذبة والأخطاء المغلوطة الاي تفتقد لأبسط أبجديات المصداقية بقصد تشويه صورة الاسلام وزعزعة عرى الإيمان واستنقاص الأحكام الشرعية والنيل من العلماء وطلبة العلم وقام بنشرها بعض أبناء المسلمين الجاهلين بأحكام الدين المخدوعين ببريق حضارة الغرب **(دولة، 2020، 50/49).**

ثانيا: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

1/ مفهوم إدمان وسائل التواصل الاجتماعي :

1-1- مفهوم الإدمان:

إن الإدمان أزمة في أسلوب الحياة، كما أنه قضية أمن قومي وتنمية تتطلب جهودا ومساهمة كل الجهات والمؤسسات والمراكز كونها ظاهرة ذات تأثير هدام على مرافق الحياة الإنسانية كافة، باعتبار هذه المشكلة من أبرز المشكلات التي انتشرت بشكل كبير في مجتمعاتنا فهي حقا بحاجة إلى نظرة والتفاتة بكل من له اهتمام وخبرة في الخدمات الانسانية وما يخص جوانب هذه الظاهرة والإلمام بمعاناة المدمنين وأسرهم وسلامة المجتمع واستقراره **(فطاير، 2001، 28).**

يعرف الإدمان في اللغة: "المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه"، وحظي مفهوم الإدمان باهتمام كبير من طرف الباحثين والهيئات والمنظمات الدولية، نظرا لوجود بعض الاختلافات فيما بينهم، فيما يخص التفسيرات النظرية في بعض الأحيان يستخدم مفهوم الإدمان كمرادف لمفهوم الاعتماد، وفي أحيان أخرى يخلط بينه وبين سوء الاستعمال .

يعرف الإدمان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي على أنه: " المداومة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة، بقصد الدخول في حالة من النشوة واستبعاد ال حزن والاكتئاب".

ويشير محمد أحمد النابلسي (2004) إلى أن الإدمان يمثل: " مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا، إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان" **(سليمة، 2015، 215).**

2-1- مفهوم إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

يختلف العلماء حول مفهوم الادمان فيرى البعض منهم أن الكلمة لا تنطبق إلا على مواد قد يتناولها الإنسان ثم لا يستطيع الاستغناء عنها، وإذا استغنى عنها تسبب ذلك في حدوث أعراض بالغة، بحيث تجعله لا يستغني عنها مرة واحدة بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي كما هو الحال في أغلب حالات الادمان على المخدرات، في حين يعترض البعض منهم على هذا المفهوم الضيق للتعريف ليبرزوا الادمان على أنه عدم قدرة الإنسان الاستغناء عن شيء ما بصرف النظر عن طبيعة هذا الشيء طالما استوفى شروط الادمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجاته حين يحرم منه، وهو ما جعل الحديث اليوم عن إدمان جديد أصبح ينتشر في المجتمعات ويغزو كافة الفئات العمرية من الجنسين، هو الادمان على الشبكة العنكبوتية ووسائل التواصل الاجتماعي فقد أضحى شغلهم الشاغل وأصبح أغلبهم مقبلا عليها بشكل قهري إلى أن وصل بهم الأمر إلى حد الادمان، ويسميه البعض الاعتماد النفسي أو الاستخدام المرضي للأنترنت أو الاستخدام المشكل للأنترنت. ويبقى ما يميز إدمان المخدرات عن غيره من الادمانات هو الاعتماد الفسيولوجي الذي يتوفر في إدمان المخدرات دون غيره من الأمور التي أدخلت في فئة الإدمان في الآونة الأخيرة.

وتعرف يونس (2016) الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي على: "أنها الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام هذه المواقع، والافراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع مع التجاهل والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد".

وتتعدد الخصائص الشخصية لدى مدمني مواقع التواصل الاجتماعي حيث تشير الشيمي (2009) إليها على أنها شخصية لديها وقت فراغ غير مستغل، وليس لديها القدرة أو الفرصة لإقامة علاقات على أرض الواقع وبالتالي تستبدلها بنوع من العلاقات الافتراضية، كما أنها قد تعاني من قصور في مهارات التواصل، إما لتكوين في الشخصية أو التنشئة الاجتماعية أو نتيجة لصدمة تعرضت لها مرارا من الآخرين في علاقتها بهم، فأصبحت تميل إلى التفاعل عن بعد، وهي شخصية تتميز بعدم قدرتها على تحقيق أهدافها فتلوذ بالفرار إلى العالم الافتراضي يتحقق ما تتمنى، أو ما يحقق لها حالة من السعادة الزائفة **(مزغراني وحمري، 2020، 612).**

هو الإفراط الشديد والمتكرر والحاجة القهرية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي دون وجود ضرورات مهنية أو أكاديمية بحيث يكون الفرد منشغلا بها، ولا يستطيع الامتناع عنها أو التوقف عن

إستخدامها ويرافقها ظهور المحكات التشخيصية المألوفة على أعراض الإدمان مثل التكرار والإلحاح والصراع والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى عالم افتراضي ويترتب عليه الكثير من الآثار السلبية في حياة الفرد النفسية والاجتماعية والصحة وغيرها والشعور بالوحدة النفسية **(طيبي وبوعنان، 2020، 24).**

2/ الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الأنترنت:

بما أن وسائل التواصل الاجتماعي هي جزء لا يتجزء من الأنترنت وشبكاته وأن الإدمان على هذه الوسائل بالمقابل هو إدمان على الأنترنت بحد ذاتها، فعليه يمكن إيجاز أهم التصورات والاتجاهات النظرية المفسرة لهذا النوع من الإدمان في ما يلي:

2-1- الاتجاه المعرفي – السلوكي :

تقترح هذه النظرية أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو ظاهرة إدمان الأنترنت، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات. هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون ادراكات سلبية عن ذواتهم وعن شخصياتهم، تجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها الأنترنت لأنه يُعد أقل تهديدا من التفاعل المباشر مع الآخرين **(شيخاوي وآخرون، 2019، 23)**، وقد قدم دافيز (Davis -2001) نظريته السلوكية – المعرفية كمحاولة لبناء نموذج يجمع بين النواتج السلوكية السببية – الارتقائية المرتبطة بالاستخدام المفرط للأنترنت، ويقوم هذا النموذج على افتراض أن الأفراد الذين يعانون من ضغوط أو مشكلات نفسية كالشعور بالوحدة، والاكتئاب يحملون إدراكات سلبية عن كفاءاتهم الاجتماعية، ويفضلون التفاعل عبر الأنترنت لأنه أقل تهديداً وأقل مخاطرة، وينتج عن ذلك استخدام قهري للكمبيوتر والأنترنت، وهذا بدوره يفرز كثير من المشكلات الشخصية والاجتماعية والمهنية.

2-2- الاتجاه الاجتماعي الثقافي:

يؤكد الاتجاه الاجتماعي الثقافي على الجوانب الاجتماعية لاستخدام الأنترنت، فالناس يستخدمون الأنترنت في المقام الأول من أجل التفاعل الاجتماعي، والحاجة إلى التنشئة الاجتماعية، ويبحثون عن الأشخاص المشابهون لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك، ويرى أنصار هذا الاتجاه أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية، وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقا للعمر وللطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية، وعلى ذلك يرون أن

السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الانسانية ولكن بمصطلحات المجتمع، وطبقا لهذا الاتجاه فإن المجتمع هو السبب في السلوك الغير سوي، فالذي يموج في المجتمعات اليوم من اضطرابات يجبر أفرادها على الانغماس في السلوك الشاذ والغريب للتكيف مع معايير وعادات هذا المجتمع التي تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى. كما يرى أصحاب الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لا بد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد، ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري والتواصل والضغوط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية.

2-3- الاتجاه السيكو دينامي:

يؤكد جينيفر وفيريز (Jennifer & Ferris-1999) أن لخبرات الطفولة المبكرة دور في إدمان الفرد على الأنترنت، وهذا ما يعتمد عليه هذا الاتجاه في تفسير السلوك، حيث يرى أن الفرد يتأثر بالخبرات اللاشعورية أثناء مرحلة الطفولة وأن مكينازمات الدفاع تسهم بشكل قوي في حدوث الأعراض المرضية والاضطرابات السلوكية من خلال إنكار وتحريف الواقع، وأن استخدام الأفراد المفرط للأنترنت هو استجابة هروبية من الإحباطات التي تواجههم في مجالات حياتهم رغبة في الحصول على لذة بديلة، تحقق الإشباع النفسي والنسيان وإنكار الواقع **(قدورة، 2018، 37/36).**

3/ أعراض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي :

إن المدمن على الأنترنت يشعر بالانزعاج والقلق الشديدين إذا ما ابتعد عن هاتفه، فهو يلازمه ملازمة شديدة وينظر إليه كلما سمع صوت رنة صغيرة بل حتى ربما يدخل به الخلاء، كما تجده يتفقد هاتفه بكثرة وقد يصل عدد ذلك مئات المرات في اليوم وتراه يشعر بالنشوة والسعادة عند استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعي، تجده يميل إلى العزلة فترات كثيرة ويترك عائلته ليخلوا بأصدقائه الافتراضيين **(دولة، 2020، 101/100).**

وقد قام هانييم (Hanyum -2011) بذكر أربعة أعراض تدل على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وهي:

- سيطرة وسائل التواصل الاجتماعي على الفرد وانشغاله المفرط بها.
- النتائج السلبية لاستخدام الفرد المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.
- تزايد المشاعر السلبية عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

• فقدان الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية حيث يفضل الفرد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على النشاطات الحياة الواقعية مع أصدقائه وعائلته **(طيبي وبوعنان، 2020، 24).**

وقد ذكرت **"يونس" (2016)** مجموعة من أعراض إدمان الأنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي تمثلت فيما يلي:

• فقدان العلاقات الاجتماعية: عندما تمنع وسائل التواصل الاجتماعي مستخدميها من الخروج إلى الحياة الحقيقية بكل ما تحويه من مواقع وشبكات وتطبيقات فيفضلون قضاء أوقاتهم على هذه الوسائل الاجتماعية، وعليه فإن هذا السلوك يشير إلى وجود مشكلة في التواصل الاجتماعي للفرد.

• فقدان القدرة على النوم: ويتمثل في تجاوز المستخدم الوقت المحدد لاستخدام هذه الوسائل والذي يتعداه إلى أوقات راحة الفرد.

• التعب الجسدي والذهني: حيث أن لوسائل التواصل الاجتماعي تأثير في وقت الراحة الذي يكون الفرد في حاجة إليه، وذلك يؤثر سلبا في مستويات الطاقة والانتاجية لديه له حيث يجبر الفرد نفسه على البقاء طوال الليل مستيقظا للتواصل على منصات الأنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

• انخفاض في مستوى التحصيل الدراسي والتعليمي لدى الفرد.

• فقدان الاهتمام بالهوايات السابقة.

• الشعور بالاضطراب والقلق عند الابتعاد عن الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

• ضعف مهارات التواصل: حيث يفقد الكثير من المستخدمين أساسيات ومهارات التواصل المباشر مع أفراد المجتمع **(ص30).**

• ازدياد نزعة التسلية وهدر الوقت: حيث تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في هدر وتضييع الأوقات بدل استثمارها في المعرفة الحقيقة وما يعود على الفرد بالفائدة، نظرا لما تقدمه من خيارات متنوعة للترفيه والتسلية **(مركز الحرب الناعمة للدراسات، 2016، 56).**

4/ علاج إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

• **تحديد وقت استخدام:** يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان يستخدم هذه الوسائل لمدة 40 ساعة نطلب منه تقليل وقت الاستخدام إلى 20 ساعة أسبوعيا وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

• **الامتناع التام**: فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الأنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، فادا كان المريض مدمنا على الدردشة الجماعية على هذه الوسائل نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعا تاما في حين نترك له حرية استخدام الوسائل أخرى.

• **إعداد بطاقات من أجل التذكير**: إعداد بطاقات يكتب عليها خمسة من أهم المشكلات الناجمة عن إسرافه باستخدام المواقع التواصل الاجتماعي كإهمال أسرته وتقصيره في أداء عمله ويكتب عليها خمسة من فوائد ستنتج من إقلاعه عن هذا الإدمان مثلا زيادة اهتمامه بعمله ويضع تلك البطاقات في جيبه وفي حقيبته بحيث إذا وجد نفسه مندمجا في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يخرج البطاقات ويذكر نفسه بالمشكلات الناجمة عن ذلك الاندماج.

• **إعادة توزيع الوقت**: ونطلب من المريض ان يفكر مجموعة من الأنشطة التي كان يقوم بها قبل ادمانه بهذا الموضوع، ليعرف ما خسره من جراء هذا السلوك الإدماني مثل قراءة القران الرياضة وقضاء الوقت مع الأسرة والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا..... ونطلب منه أن يعاود تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم لحياة الحقيقية.

• **المعالجة الأسرية**: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشكلات الأسرية التي يحدثها الإدمان على الأنترنت وعلى وسائل التواصل الاجتماعي خصوصا بحيث يساعد الأسرة على إستعادة النقاش- والحوار فيما بينها لتقتنع الأسرة بمدى اهميتها في إعانة المريض عن إقلاعه على هذا النوع من الإدمان **(يونس، 2016، 32).**

5/ نماذج من وسائل التواصل الاجتماعي:

5-1- فيس بوك (Facebook):

5-1-1- ظهور شبكة فيس بوك: أنشئ هذا المواقع عام (2004) في جامعة هارفرد في الولايات المتحدة الأمريكية من قبل طالب يدعى (مارك زوكربيرج) فتخطت شهرته حدود الجامعة وانتشرت في مدارس الولايات المتحدة الأمريكية المختلفة وظلت مقتصرة على أعداد من الزوار حتى عام (2007) حيث حقق القائمون على الموقع إمكانيات جديدة لهذه الشبكة ومنها إتاحة فرصة للمطورين مما زادت هذه الخاصية من شهرة موقع (فيس بوك)، تجاوز حدود الولايات المتحدة الأمريكية إلى كافة دول العالم وتجاوز عدد المسجلين في هذه الشبكة في (2010) نصف مليار شخص ويزورونها باستمرار ويتبادلون فيما بينهم الملفات، الصور ومقاطع الفيديو ويعلقون على ما ينشرون في

صفحاتهم من آراء وأفكار وموضوعات متنوعة وجديدة يضاف إلى ذلك المشاركة الفعالة وغالبا ما تكون في المحادثات والدردشة **(الشاعر، 2015، 63).**

5-1-2- مفهوم شبكة فيس بوك: وهو عبارة عن شبكة اجتماعية يمكن الدخول إليها مجانا وتديره شركة (فيس بوك) محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها، فالمستخدمون بإمكانهم الانضمام إلى الشبكات التي تنظمها المدينة أو جهات العمل أو المدرسة أو الاقليم وذلك من أجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم، فذلك يمكن للمستخدمين إضافة أصدقاء إلى قائمة أصدقائهم وارسال الرسائل إليهم وأيضا تحديث ملفاتهم الشخصية وتعريف الأصدقاء بأنفسهم ويشير اسم الموقع إلى دليل الصور الذي تقدمه الكليات والمدارس التمهيدية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أعضاء هيئة التدريس والطلبة الجدد والذي يتضمن وصفا لأعضاء الحرم الجامعي كوسيلة للتعرف إليهم **(البياتي، 2014، 390).**

وعرفه "شري ككنوف كيونت" (Sherry Kinkoph Gunte) الباحث في مجال مواقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) بأنه: "واحد من موقع الشبكات الاجتماعية يمثل مجتمع دولي على الأنترنت وهو مكان يجتمع فيه أفراد المجتمع للتفاعل مع بعضهم من خلال تبادل الصور ومقاطع الفيديو وغيرها من المعلومات، والاتصال بشكل عام الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل والدراسة وغيرها ويربط الأفراد داخل المدن والمناطق وأي مكان آخر، تبنى هذه العلاقات على سطح صفحات الملف الشخصي التي تسمح للمستخدمين بتبادل المعلومات والتواصل مع الآخرين، كما يسمح بخلق بيئة يمكن فيها للأفراد الدخول بانتظام للتتبع ما يفعل الأصدقاء والزملاء وتبادل الأنشطة الخاصة بهم والتفاعل حول المصالح والاهتمامات أو الهوايات المشاركة، وارسال الرسائل والانضمام إلى الجماعات والشبكات الأخرى"**(هتيمي، 2015، 89).**

5-1-3- مميزات وخصائص شبكة فيس بوك:

ويتميز الفيس بوك كشبكة اجتماعية بعدة خصائص أهمها:

• خاصية Wall: أو لوحة الحائط وهي عبارة عن ساحة متخصصة في صفحة الملف الشخصي لأي مستخدم بحيث تتيح للأصدقاء ارسال الرسائل إلى هذا المستخدم أو الكتابة على حائط المستخدم.

• خاصية Pokes: أو نكزة تتيح ارسال نكزة افتراضية لإثارة الانتباه إلى بعضهم البعض وهي عبارة عن اشهار يخبر المستخدم بأن أحد الأصدقاء يقوم بالترحيب به.

• خاصية Status: أو الحالة وتتيح إمكانية ابلاغ اصدقائهم بأماكنهم وما يقومون به من أعمال في الوقت الحالي.

• خاصية Notes: أو التعليقات وهي سمة متعلقة بالتدوين تسمح بإضافة العلامات والصور التي يمكن تضمينها وقد تمكن المستخدم من جلب أو ربط المدونات **(البياتي، 2014، 392).**

• خاصية Photos: او الصور التي تمكن المستخدم من تحميل الألبومات والصور من جهازه إلى الموقع.

• خاصية News Feed: أو التغذية الإخبارية التي تظهر على الصفحة الرئيسية لجميع المستخدمين حيث تقوم بتمييز بعض البيانات مثل التغييرات التي تحدث في الملف الشخصي وكذلك الأحداث المرتقبة وأعياد الميلاد الخاصة بأصدقاء المستخدم **(عبد الغفار، 2016، 42).**

5-1-4- فوائد وإيجابيات شبكة فيس بوك:

تؤدي هذه الشبكة خدمات إلى مستخدميها تسهل عليهم الكثير من أعمالهم وتواصلهم ومن هذه الخدمات:

❖ **إتاحة الفرصة للصداقة والتواصل بين الأعضاء المشتركين في هذا الموقع:**

وذلك عن طريق:

• إتاحة الفرصة لإضافة من يشاء العضو إضافتهم من الأصدقاء للتواصل معهم بعد أخذ موافقتهم فالخيار والحرية متاحة لمن يريد أن يضيف صديق له على الموقع، ومتاح لهذا الصديق أن يقبل أو يرفض هذا الطلب.

• ارشاد صديقين الى بعضهما على هذا الموقع حتى وان كانا لا يعرفان بعضهما في الواقع الحقيقي.

• اقتراح أصدقاء جدد لمن يريد من الأصدقاء القدامى الذين يعرفهم سابقا وبالتالي توسيع شبكة الصداقة والتواصل التي يمتلكها.

• إمكانية فرز الأصدقاء وتصنيفهم حسب أي معلومات مضافة عن كل واحد منهم كزملاء الدراسة والعمل.

• إمكانية التواصل والتفاعل مع الأصدقاء عن طريق الدردشة والرسائل والهدايا الافتراضية وإبلاغهم عن الأعمال التي تقوم بها حاليا بحيث يبقون على اتصال مستمر عبر هذا الموقع الافتراضي.

• إتاحة المجال لحذف أو حظر أي صديق من لائحة الأصدقاء اذا كنت لا ترغب في الاستمرار في صداقته.

❖ **خدمة الشركات وأصحاب الأعمال:**

في الاعلان عن الوظائف واختيار الموظفين كأخذ ما ينشرونه من نبذ شخصية عن أنفسهم وخبراتهم على الفيس بوك بعين الاعتبار عند البدء في اختيار الموظفين، وكذلك يمكن للفيس بوك اسداء خدمات كبيرة في التسويق والترويج للمنتجات.

❖ **التواصل مع مجتمعات افتراضية :**

متخصصة في مواضيع شتى تفيد العضو في التدريب والتعليم، من هذه المجتمعات وزيادة خبراته **(شقرة، 2014، 67)**

❖ **متابعة أخبار الشخصيات المشهورة في كافة المجالات:**

كالشخصيات السياسية والاقتصادية والفنية والعاملين في المجالات الاجتماعية والدينية حيث أصبح لمعظم هؤلاء حسابات على الفيس بوك يمكن لمن يتواصل معهم أن يطلع على أخبارهم وأفكارهم وخواطرهم ووجهات نظرهم حول مختلف الأحداث والقضايا.

5-1-5- سلبيات شبكة فيس بوك:

هناك سلبيات ظهرت آثارها على السطح بعد انتشار استخدام موقع الفيس بوك يمكن إيجازها في يلي:

❖ **إضاعة الوقت:**

بمجرد دخول المستخدم لهذا الموقع حتى يبدأ بالتنقل من صفحة إلى أخرى ومن ملف لآخر ولا يدرك الساعات التي أضاعها دون أن يزيد أي فائدة أو لغيره.

❖ **إضعاف العلاقات والمهارات الاجتماعية:**

وقد بدأت هذه الظاهرة في المجتمع الحقيقي بين الأفراد الذين أدمنوا استخدام موقع فيس بوك أو التواصل عبر مجتمع أو مجتمعات افتراضية وقد شمل هذا الأمر العلاقات الأسرية حيث تسبب في تدمير هذه العلاقات وتشتيت الأسر بالطلاق والخيانات والانعزال **(شقرة، 2014، 69/68).**

❖ **انتهاك خصوصية المشتركين:**

حيث أن المعلومات التي ينشرها المشتركون من خلال نبذهم الشخصية أو الصور أو مقاطع الفيديو تفقد صفة الخصوصية مجرد نشرها حتى لو اتخذ المشترك كل الاجراءات اللازمة للأمان، فمن الممكن أن تصل هذه الدائرة أوسع كثيرا من الدائرة المقصودة أصلا بطرق عدة ويصبح سحبها من بعد ذلك مستحيلا، وكذلك أي تعليقات ومشاركات ممكن أن تصل إلى الشخص الخطأ بطريقة أو بأخرى كأن يكون ذلك عن طريق أصدقاء الأصدقاء أو الاختراق **(شقرة، 2014، 71/70).**

5-2- تيك توك (Tik tok):

5-2-1- ظهور تطبيق تيك توك: نشأ تطبيق التيك توك في 2014 ،حيث قرر "أليكسزو" إطلاق التطبيق ميوزيكلي "Musically "بعد فشل التطبيق الأول الذي طرحه هو وشريكه "لويس يانج" في الأسواق وخاصة بعرض فيديوهات تعليمية قصيرة لا تتجاوز خمسة دقائق لقتل الملل عند الباحثين عن الدورات التعليمية المتخصصة oneline ،ما يتيح فرصة أكبر للتعلم، والاستفادة من المحتوى المرئي المعروض، نظرا أن طول الفيديو التعليمي يصيب الأغلبية بالملل والانصراف عن المحتوى، وفي سبتمبر 2016 أطلق الصيني "تشانغ بهينغ"، تطبيقا جديدا الذي يدعى ب: 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 مستخدمي التطبيق "ميوزيكلي" انطلقوا لحساباتهم عليه إلى التيك توك، دون الحاجة إلى إنشاء حساب جديد والسبب في ذلك هو أن "أليكسزو" صاحب "ميوزيكلي" هو نفسه نائب المدير التنفيذي لتطبيق "التيك توك"، فكان الأكثر نجاحا وانتشارا خاصة في 2018، حيث أكدت شركة اسنوتاوور 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 **(عابد وبن ناصر، 2022، 40).**

5-2-2- تعريفه: هو عبارة عن تطبيق اجتماعي متخصص بنشر الفيديوهات بين رواده ،حيث يقوم مستخدم المنصة بنشر فيديو أو مقطع قصير مع أصدقائه لمشاركة لحظات حياته بكل سهوله **(خديجة وقماري، 2020، 39).**

5-2-3- خصائصه: تتمثل خصائص تطبيق التيك tok tik في ما يلي:

- يعمل تطبيق تيك توك بطريقة مشابهة جدا لتطبيق "ميوزيكلي" والمنصة قائمة كلها على المحتوى الذي ينشئه المستخدمون وتسمح المنصة للمستخدمين مشاهدة المقاطع الموسيقية وتصوير مقاطع فيديو الخاصة بهم .
- يمكن للمستخدمين تحرير وإضافة المؤثرات الخاصة إلى مقاطعهم.
- يمكنهم من نشر هذه الرسائل إلى متابعيهم ومشاركتها على منصات التواصل الاجتماعي الأخرى مثل "أنستغرام" وفيس بو ك".

ومن بين الاستخدامات الشائعة الأخرى هي محاكاة مشاهدة كوميدية شهيرة والتي تعرف رواجا كبيرا بين المستخدمين فيتم تداولها في التطبيق **(خديجة وقماري، 2020، 34).**

5-2-4- إيجابيات وسلبيات تيك توك:

أ- الإيجابيات:

- يتوفر الفيديو على العديد من المزايا التي تجذب المستخدمين كالموسيقى والصور والسلفي والفيديوهات
- اعتماده على مزامنة الشفاه والمقاطع الصوتية
- الغناء والتمثيل بما تتيح حرية وجرأة التعبير أمامهم

ب- السلبيات:

- لا يعمل بشكل سليم على الأنترنت الضعيف
- يسبب الإدمان للبعض وخاصة المراهقين لاحتوائه على العديد من الفيديوهات الخطرة على السلوك العام
- كثرة مقاطع العري الإباحية التي يروج لها هذا التطبيق بما يشير الغرائز والفتنة **(خديجة وقماري، 2020، 35).**
- رغم أن التطبيق يدور حول التواصل الاجتماعي مع الجمهور، إلا أنه في الواقع يميل مستخدميه إلى العزلة الاجتماعية لدرجة أنهم لا يستطيعون الاهتمام بالعلاقات التي يحيطون بها ويفضلون البقاء أمام الشاشة.
- مضيعة للوقت فيقضي مستخدموه ساعات طويلة على التطبيق ويستنزفون الكثير من الوقت بلا ملل بدون نتيجة ورغم أن البعض قد يجني من وراء هذا التطبيق المال، ولكن ليس الكل، فهناك مخاطرة بأن المتابعين قد يحبون أو لا يحبون المحتوى المقدم، وعندما لا تقدم ما يريدون فإنك لا تحصل على أي شيء في المقابل. **(عابد وبن ناصر، 2022، 42).**

3-5- يوتيوب (Youtube):

1-3-5- نشأة وتطور يوتيوب (Youtube):

تأسس موقع يوتيوب في عام 2005 على يد ثلاث موظفين سابقين في شركة باي بال (Pay pal)، وهؤلاء الموظفين هم تشاد هيرلي (Chad Harly) وستيف تشين (Steve Chen) وجاود كريم (Jawed Karim) في مدينة سان برونو، في ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث كان هيرلي وستيف يقومان بالتقاط صور فيديو في أحد الاحتفالات في سان فرانسيسكو وبسبب صعوبة نشر هذه الصور تم التفكير في إنشاء هذا الموقع، حيث أنشئ في موقع مؤقت.

وقد تم اطلاق نسخة تجريبية منه في ماي 2005، وفي نوفمبر من نفس العام تم اطلاق النسخة الرسمية منه، وفي عام 2006 اشترت شركة جوجل هذا الموقع **(شقرة، 2014، 90).**

2-3-5- تعريفه: هو أحد المواقع الاجتماعية الشهيرة والذي استطاع بفترة زمنية قصيرة الحصول على مكانة متقدمة ضمن مواقع التواصل الاجتماعي، وخصوصا في دوره المتميز في الأحداث الأخيرة التي جرت ووقعت في أنحاء ربوع العالم.

ويرى عبد الكافي (2016)؛ " أن اليوتيوب هو موقع لمقاطع الفيديو المتفرع من جوجل، يتيح إمكانية التحميل عليه أو منه لعدد هائل من مقاطع الفيديو، وهناك أعداد كبيرة للمشتركين فيه ويزوره الملايين يوميا، وتستفيد منه وسائل الاعلام بعرض مقاطع الفيديو التي تتمكن شبكات مراسيلها من الحصول عليها **(عبد الكافي، 2016، 31).**

3-3-5- مزايا وعيوب يوتيوب: ولهذا الموقع عدة مزايا يستفيد منها مستخدميه أهمها ما يلي:

- ❖ جعل اليوتيوب إمكانية توثيق الأحداث بتفاصيلها: فلا يكاد يحدث حدث إلا ويصور، وسجل في نفس اللحظة ممن شهدوا هذا الحدث، فلا شك أن التوثيق هو خدمة عظيمة أسداها موقع اليوتيوب للعالم أجمع.
- ❖ يتيح اليوتيوب إمكانية إعادة المشاهدة لمرات عديدة وحسب الطلب: وذلك لنفس الحدث مما يجعل من أي حدث، حدث الساعة في كل خين مهما ابتعد الزمن وهذا يحدث أكبر الأثر في ترسيخ أدق المشاهد في الذهن ويؤثر في الآراء بشكل كبير، كما أن تكرار عرض المشاهد قد يوفر إمكانية اكتشاف جوانب من الأحداث وحقائق يمكن أن لا يتم ملاحظتها في مشاهدة أو مشاهدتين.

- ❖ سهولة الاستعمال والمشاهدة: حيث يستطيع كل انسان مهما كان مستواه التعليمي أن يقوم بتحميل ومشاهدة المقاطع والافلام.
- ❖ اليوتيوب عام ومجاني: حيث أنه متاح لكافة الناس، وبالتالي يستطيع كل من يريد الترويج لأفكاره دون صعوبات أو تكاليف.
- ❖ توفر إمكانية الترجمة لما ينشر هذا الموقع.

إضافة إلى كل ما يوفره يوتيوب من خدمات للمستخدمين، فإن هناك بعض السلبيات والعيوب التي تعيقه على أداء مهامه وهي:

- ❖ إمكانية الاختراق: يتم ذلك من قبل بعض الأشخاص أو الجهات بتعطيل ما ينشر فيه من مقاطع وأفلام بل قد يتم بث برامج تعارض وتناقض الهدف الأساسي للموقع.
- ❖ قيام بعض الدول بحجب الموقع: حيث يتم منع فائدته عن المستخدمين في حال قيام الموقع بنشر ملا ترضى عنه بعض الدول **(شقرة، 2014، 92-96).**

❖ **خلاصة الفصل:**

إن وسائل التواصل الاجتماعي ذات أهمية كبيرة اتاحت مجال واسع أمام الإنسان للتعبير عن نفسه ومشاركة مشاعره مع الأخرين وجذبت الملايين من المستخدمين، ولكن رغم كل ما تقدمه هذه الوسائل إلا أنها تمثل خطرا كبيرا إذا ما تم استعمالها بإفراط إلى درجة الإدمان عليها فمشكلة الإدمان على هذه المواقع باتت بلا شك تمس كل الفئات والأعمار في المجتمع بصفة عامة وطلاب الجامعة بصفة خاصة، حيث أن الاستخدام المرضي لهذه الوسائط والشبكات يؤدي إلى اضطرابات نفسية ومشاكل اجتماعية علائقية، وذلك من خلال الاحتياج المتزايد والرغبة الملحة لقضاء أوقات أكبر في استخدامها وكل هذا يعود لعدة أسباب تدفع الفرد نحو الاندماج وسط هذا العالم الافتراضي كالهروب من الواقع، وكثرة الفراغ وعدم تنظيم الأوقات، والمشكلات الأسرية... مما يؤدي بالمستخدم إلى الانطواء على نفسه وانعزاله اجتماعيا، لذا وجب توجيه الجهود وتكثيفها للبحث عن حلول مناسبة للوقاية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وارشاد الطلاب إلى الطرق الملائمة لاستخدام هذه الوسائل بعقلانية لتجنب مختلف الأعراض التي يسببها الإفراط في استخدامها وآثارها السلبية.

الفصل الثالث:
الشعور بالوحدة النفسية

الفصل الثالث: الشعور بالوحدة النفسية

❖ تمهيد :

1/ مفهوم الشعور بالوحدة النفسية

1-1- المفهوم اللغوي

1-2- المفهوم الاصطلاحي

2/ بعض المفاهيم المرتبطة بمصطلح الوحدة النفسية

3/ أبعاد وعناصر ومكونات الشعور بالوحدة النفسية

4/ أنواع وأشكال الوحدة النفسية

5/ خصائص ومظاهر شخصية الأفراد الوحيدين

6/ أسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية

7/ النظريات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية

8/ الأضرار النفسية الناجمة عن الشعور بالوحدة النفسية

9/ طرق الحد من مشكلة الشعور بالوحدة النفسية

خلاصة الفصل:

❖ **تمهيد:**

يعيش الأفراد في عصر يتميز بالتغيرات سياسية واقتصادية وثقافية متباينة أدت إلى تعقد أساليب التوافق معها وأصبح هذا التغير من المميزات الجوهرية التي تميز هذا العصر، والذي بدوره يعرض الفرد إلى أنماط من مواقف الحياة التي تتضمن عناصر الضغط، والتوتر، والقلق، ونتيجة لذلك أصبح الفرد فريسة للإصابة بالاضطرابات النفسية الانفعالية، التي تصيب صحته النفسية والعقلية فتدفعه إلى الانزواء والعزلة والشعور بالوحدة النفسية.

إن الإحساس بالوحدة النفسية يمثل واحد مـن أهم المشكلات الهامة في حياة الفرد، نظرا لأن هـذه المشـكلة تعتبر بمثابة نقطة بداية للكثير من المشكلات التي يمكن أن يعاني ويشكوا منها الإنسان، فالشعور بالوحدة النفسية مشكلة عامة قد تصيب الفرد في أي مرحلة من مراحل عمره فعندما يفقد الفرد الاتصال والاحتكاك الانفعـالي والاجتماعي تكون النتيجة الحتمية هي الشعور بالوحدة النفسية، كما وتعد الدراسة النفسية لهذه المشكلة من بين المجالات المهمة في علم النفس اذا ما تم الإحاطة والإلمام بكل جوانبها، وفي هذا الفصل سنحاول التطرق إلى كل ما يتعلق بهذه المشكلة النفسية الاجتماعية.

1/ مفهوم الشعور بالوحدة النفسية:

لقد نظر الباحثون والمختصون إلى مفهوم الوحدة النفسية في الآونة الأخيرة على أنه مفهوم مستقل له خصائصه المميزة، وعلى الرغم من التداخل الموجود بينه وبين بعض المفاهيم السيكولوجية الأخرى كالعزلة الاجتماعية والاغتراب النفسي والانطواء وأن كل من هذه المفاهيم عناصر مكونة أو تسهم في تكوين الوحدة، وإن من الخطأ استعمال أي من هذه المفاهيم منفصلة للتعبير عن الوحدة النفسية، إلا أن هذه الأخيرة تحدث نتيجة افتقار الإنسان لأن يكون طرفا في علاقة محددة أو مجموعة من العلاقات.

والوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر حياة الإنسان يختبرها الإنسان بشكل ما، وتسبب له الألم والضيق واليأس، فهي حقيقة لا مفر منها لا تقتصر على فئة عمرية معينة، يعاني منها الأطفال والمراهقون والراشدون.

كما اختلفت الآراء ووجهات النظر حول مفهوم الوحدة النفسية، كما هو الاختلاف في باقي المصطلحات النفسية والتربوية، ولهذا الاختلاف أسباب عدة نذكر منها:

- الحداثة النفسية للمصطلح في الدراسات النفسية.

- العلاقات بين مفهوم الوحدة النفسية وغيره من المفاهيم المرتبطة به مثل الاكتئاب والاغتراب والعزلة الاجتماعية.
- المنطلقات النظرية للباحثين الذين تناولوا هذا المفهوم بالدراسة.

2-1-المفهوم اللغوي للشعور بالوحدة النفسية:

تعددت المناحي المستخدمة في تعريف معنى الوحدة النفسية، فمن وجهة نظر معاجم اللغة العربية: " يقصد بالوحدة على المستوى النفسي، الانفراد يتردد هذا المعنى بصورة مختلفة في كثير من المعاجم"، فيرى كل من أبي منصور الأزهري ومحمد أبي بكر الرازي أن الوحدة تعني الانفراد، والرجل الوحيد يقصد به: الرجل المنفرد بنفسه أو المنفرد برأيه.

كما يرى الامام ابو الفضل جمال الدين محمد الافريقي المصري الأنصاري أن الواحد مبني على انقطاع النظير، وعون المثل والوحيد بني على الوحدة والانفراد عن الأصحاب هو طريق الانقطاع عنهم.

هكذا تتحدث هذه المعاجم عن الوحدة بمعنى الانفراد كعملية إرادية حيث يحدث في بعض الأحيان أن يعمد الفرد الى اعتزال الناس بمحض إرادته والاختلاء بنفسه مع فكرة أو موضوع ما، ولا يعتري الفرد عندئذ اي احساس او شعور بالضيق او التوتر بسبب كونه وحيدا بيد ان هذا المعنى يختلف عما يتضمن مصطلح الإحساس بالوحدة النفسية لأن الوحدة النفسية ترتبط بالوحشة وهذا ما اكدته معاجم اللغة العربية وقد ربط بعض علماء اللغة بين مفهوم الوحدة ومفهوم الوحشة **(بن دهنون، 2017، 23/22).**

- الوِحدَةُ: ضِدّ الكثرة، الوِحْدانِي: المُنفَرِدُ بِنفْسِهِ، الوِحداَنِيَة: حالة المُتَوَحِد، الوَحِيدُ: المنفرد بنفسه **(المنجد، 2000، 890).**
- وَحدَ، يَحِدُ، حِدّة، وِحداً، وَحُوداً ووِحدةً: انفرد بنفسه، والشيء وحداً: أفرده، الوَحيدُ: المنفرد بنفسه، وهي وَحِيدةٌ **(المعجم الوسيط، 2005، 1017/1016).**

ويمثل الشعور بالوحدة النفسية إحدى المشكلات المعبرة عن الأسى الناتج عن عدم الرضا بالعلاقات الاجتماعية غير المشبعة، وقلة العلاقات الاجتماعية، وبالرغم من أن الوحدة النفسية هي حالة واسعة الانتشار، إلا أن روكاش "Rokach,2004 " ترى أنها ليست سمة غالبة أو سائدة في الشخصية بل هي سمة متنحية، بمعنى أن الفرد يختبرها في ظروف معينة تحدث تغيرات مفاجئة

دراماتيكية في حياته، ومن هذه التغيرات إحساس الفرد بأن لديه مجموعة من الحاجات غير المشبعة تتعلق بالحب والانتماء، والتقبل، والصداقة الحميمة، بالإضافة إلى الانتقال إلى بلد آخر للإقامة به، أو الإصابة بأحد الأمراض المزمنة، والبطالة، والطلاق، والبعد عن الأبناء **(عابد، 2008، 11).**

لا تحدث الوحدة لكون الانسان منفردا بل بنتيجة لافتقار هذا الإنسان لأن يكون طرفا في علاقة محددة مطلوبة أو مجموعة من العلاقات ودائما ما تظهر الوحدة كاستجابة لغياب نمط معين العلاقة، كما أن مفهوم الوحدة النفسية يمثل حالة نفسية تنشأ من أحساس الفرد بأنه ليس على قرب نفسي من الآخرين، وهذه الوحدة ناتجة عن افتقار الفرد لأن يكون طرفا في علاقة محددة أو مجموعة من العلاقات، ويترتب عليها ضيق وضجر **(عبد الغني، 2008، 39).**

1-3- المفهوم الاصطلاحي للشعور بالوحدة النفسية :

تعرف بأنها: " الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس معهم منعزلا عنهم مع صعوبة القدرة على التودد إليهم وصعوبة التمسك بهم بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة في النفس، غير أنه غير محبوب وعاجز عن الدخول في علاقات اجتماعية قوية مع الآخرين ولا يتفاعل معهم بشكل إيجابي ومقبول وهو شخص لا يثق بنفسه وغالبا ما يشعر بالوحدة حتى في وجود الآخرين " **(شيبي، 2005، 14).**

وتعرف على انها: " خبرة غير سارة حينما تتعرض شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد إلى اضطراب سواء كمياً أو كيفيا ويركز هذا التعريف على الطبيعة الذاتية للوحدة النفسية وأيضاً يركز على ظهور الوحدة من تفاعل الاحتياج الشخصي للاحتكاك الاجتماعي مع الأفراد الآخرين وحدوث مشاعر الوحدة حينما تصبح شبكة العلاقات الاجتماعية غير كافية كما وكيفاً " **(بشبش، 2018، ص22)**

ويعرفها نيلسون وزملاؤه بأنها: " تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بالعزلة عن الآخرين، ويصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة والاغتراب والاغتمام، والاكتئاب من جراء الإحساس بكونه وحيدا " **(عبد الغني، 2008، 39).**

كما عرفتها روكاش (1988) على أنها: " عبارة عن شعور مؤلم ناتج عن تجربة ذاتية مختبرة وبشكل منفرد، وهو نتيجة الحساسية المفرطة وشعور الفرد بأنه وحيد وبعيد عن الناس مع شعوره بأنه شخص غير مرغوب فيه ومنفصل عن الآخرين، ومقهور بالألم الشديد، كما ترى

روكاش أن هذا الشعور ناتج عن الغياب المدرك في العلاقات الاجتماعية المشبعة، وهو أيضا شعور مصحوب بأعراض الضغط النفسي " **(عبد الوهاب، 1998، 12).**

ويعرف **(الدسوقي، 1998، 7)** ؛ " الوحدة النفسية بأنها نتيجة حدوث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للأفراد سواء كان ذلك في صورة كمية لا يوجد عدد كاف من الأصدقاء أو في صورة كيفية افتقاد المحبة والألفة والتواد من الآخرين ".

وتذكر **(الدهان، 2001، 97-98)** ؛ " أن الوحدة النفسية تبدأ مع الإنسان منذ الطفولة عندما يبدأ احتياجاته للاتصال بالآخرين وتؤثر في خبرته ونموه وتصل إلى أهميتها القصوى في نموه مع بداية مرحلة المراهقة، فالطفل يقابل العديد من المواقف في حياته مما يجعله يواجه إحساسه بالوحدة النفسية، فالطفل الذي يرتكه والداه لأسباب اضطرارية بالمنزل أو الطفل الذي يجبر على الجلوس في حجرته وحيدا كعقاب من والديه، أو الطفل الذي يقضي فترة العلاج في المستشفى بعيدا عن والديه يمر بخبرة الوحدة النفسية كذلك ذهاب الطفل أول مرة الى المدرسة أو الطفل الذي ليس لديه أصدقاء أو الطفل الذي يشعر بأنه غير معروف بين زملائه ومدرسيه بالمدرسة ".

وقد تناول (أبو بكر موسى: 1999) تعريف الوحدة النفسية على أنها: " خبرة غير سارة تضطرب فيها العلاقة بين الواقع وعامل الذات وتنبئ عن عجز في المهارات الاجتماعية وفي شبكة العلاقات الاجتماعية، ويصاحبها أعراض سيكوسوماتية ومشكلات تدور حول نقص الأصدقاء والدفء في العلاقات، ومن تم افتقاد الرابطة الوجدانية مع الوسط المحيط، مما يؤثر على الأداء السيكولوجي والتوافق العام للفرد " **(بن دهنون، 2017، 25).**

ويرى رياض نايل العاسمي (2009) أن الشعور بالوحدة النفسية هو عبارة عن نقص في مهارات الشخص وعلاقاته الاجتماعية، وقد يؤدى ذلك الى اضطرابات وجدانية كالاكتئاب والقلق أو الاغتراب أو أعراض نفسجسمية، مما قد يترتب عليه نقص في الاندماج الاجتماعي، ويرى إبراهيم قشقوش (1988) بأن الوحدة النفسية هي شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص أو موضوعات المجال النفسي فيشعر معها بافتقاد التقبل والود والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من كفاءة الاندماج في علاقات مثمرة مشبعة مع الآخرين ومما يؤثر في دوره على كفاءة الأدوار المطلوب تأديتها، وتعبر الوحدة النفسية عن فقدان غرض الحياة، حيث يطغى شعور الوحدة النفسية على الشخص في مرحلة عمرية فإن شعوره بالمعنى في حياته يختل ويزيد الشعور بالفقد **(الداوش، 2021، ص476).**

وهكذا، يتضح من كل ما سبق أن الاحساس بالوحدة النفسية يمثل حالة نفسية يصاحبها أو يترتب عليها كثير من صنوف الضجر والتوتر والضيق والقلق... لدى كل من يشعر بها أو يعاني منها، ولعل هذا ما جعل علماء النفس يرون أن الاحساس بالوحدة النفسية تعتبر ظاهرة هامة من ظواهر السلوك الإنساني ويؤكدون على أن هذه الظاهرة ذات تأثيرات على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته في الوسط الذي يعيش فيه **(قشقوش، 1983، 192).**

2/ بعض المفاهيم المرتبطة بمصطلح الوحدة النفسية:

يعتبر الشعور بالوحدة النفسية من المتغيرات النفسية وثيقة الصلة بعدة ظواهر نفسية اجتماعية عديدة ووجه الصلة هو ارتباط المفهومين ببعضهما البعض أو نتيجة وجود ارتباط بين المفهومين من حيث أن أحدهما هو نتاج لآخر أو يعتبر أحد الأسباب لظهور المتغير النفسي الآخر. ومن هذا المنظور تعتبر لينش Lunch الشعور بالوحدة النفسية حالة يشعر الفرد فيها بالوحدة أي الانفصال عن الآخرين ويصحبها معاناة الفرد لكثير من أنواع الوحشة، والاغتراب، والاكتئاب.

2-1- الاكتئاب: إن الأعراض المصاحبة للاكتئاب والتي نجد منها: الملل والضجر، الشعور بالإجهاد، صعوبة التركيز، السلوك المنحرف، تصور متدن للذات، الادمان، اضطرابات الشخصية، الأرق وقلة النوم، العجز وانخفاض تأكيد الذات، والملاحظ لجملة هذه الأعراض يجدها تتوافق مع اعراض الشعور بالوحدة النفسية، إذا لم نقل أن الوحدة النفسية في محصلتها ما هي إلا نتاج للاكتئاب، وما هي إلا عارض من عوارضه، وتختلف هذه الأعراض في شدتها من شخص لآخر حيث تتراوح بين الانقاص من الذات وبين مشاعر القنوط واليأس لتتجاوزها إلى مشاعر الوحدة.

2-2- العزلة والانطواء: نقصد بها هنا أن الفرد يعاني من حالة الانفصال عن تيار الثقافة السائدة وتبنى مبادئ أو مفهومات مختلفة لثقافته، مما يجعله غير قادر على مسايرة الاوضاع القائمة. ويرتبط بالعزلة مشاعر كون الفرد وحيدا انفعاليا واجتماعيا وكذا شعور الفرد بعدم الانتماء للبيئة التي يعيش فيها ونقص في العلاقات التي لها معنى لديه او العلاقات الحميمية منها.

وتأتي الوحدة مفهوما للعزلة – تخضع لعواملها واسبابها في الاطار العام- عند تجنب مخالطة الناس والانفراد عنهم سلوكا تلقائيا من الفرد أو مقصودا منه عند شعوره بالإحباط الشديد لأي سبب من الأسباب، أو لرغبته في الانفراد والتفرغ إنجاز عمل ما، وفي هذه الحالة تكون وحدته مؤقتة يعود بعدها إلى طبيعة سلوكه الاجتماعي، أما إذا دفع إلى الوحدة دفعا كعقوبة له، أو عند كثرة ما يراه مما يخلف أمور مرتبطة بمعتقداته او أفكاره فسيخضع لتطبيع نفسه للانفراد والعزلة.

2-3- اغتراب الذات: وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي والانفصال عن الآخرين واغتراب الفرد عن نفسه وهويته والحط من قيمة ذاته **(حداوس، 2013، 32)**.

3/ أبعاد وعناصر ومكونات الشعور بالوحدة النفسية:

أبعاد الشعور بالوحدة النفسية عند ويس (Weiss, 1987 ,) وضع ثلاث أبعاد أساسية لخبرة الشعور بالوحدة النفسية وهي:

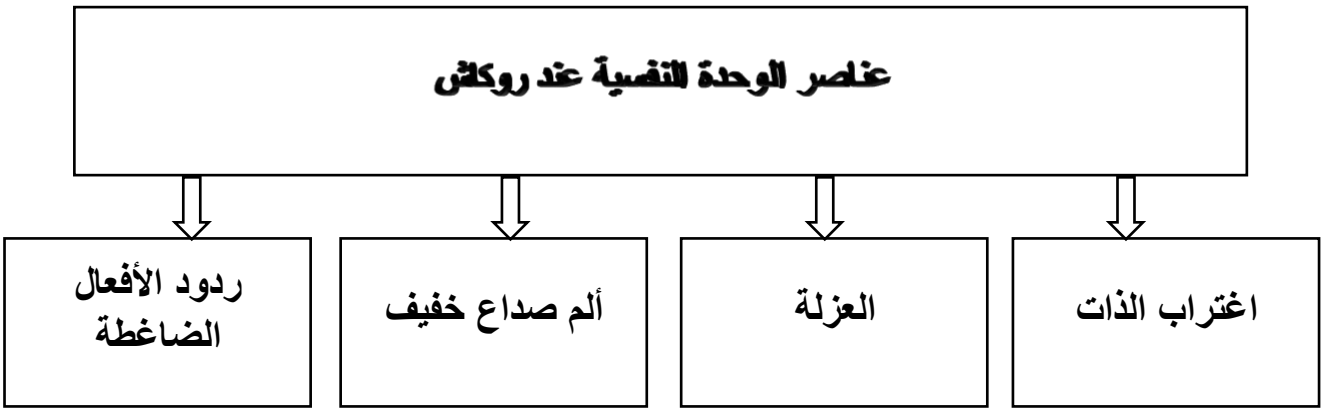
ـ البعد الأول (العاطفة): حيث يحتاج الأفراد دائما إلى الصداقة العاطفية من الأشخاص المقربين وإلى التأييد الاجتماعي ويتولد الشعور بالوحدة النفسية نتيجة لفقد الأفراد الشعور بالعاطفة من قبل الآخرين.

ـ البعد الثاني فقدان الأمل (اليأس والاحباط): وهو شعور الفرد بالقلق المرتفع والضغط النفسي عند التوقع لاحتياجات لا تتحقق مما يولد الشعور بالوحدة النفسية .

ـ البعد الثالث (المظاهر الاجتماعية): أن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف حائلا أمام تكوين الصداقات مع الآخرين مما يولد الشعور بالاكتئاب ويجعل الفرد مستهدفا لإدمان وانحراف المراهقين وسلوكهم سلوكا يتسم بالعنف والعدوان **(بن دهنون، 2017، 38).**

تناولت إمي روكاتش (Rokach, 1988) عناصر الشعور بالوحدة النفسية: ترى أن هناك نموذجا يتكون من أربع عناصر أساسية للشعور بالوحدة النفسية وهو كالتالي:

❖ **الشكل رقم (1):** ***نموذج روكاش لعناصر الوحدة النفسية***



❖ **اغتراب الذات:** وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي والانفصال عن الآخرين واغتراب الفرد عن نفسه وهويته والحط من قدر الذات .

❖ **العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة:** ويتمثل ذلك في مشاعر كون الفرد وحيدا انفعاليا وجغرافيا واجتماعيا وشعور الفرد بعدم الإنهاء ونقص في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العنصر الآخر من غياب المودة وإدراك الفرد للغياب الاجتماعي والشعور بالخذلان والهجر.

❖ **ألم / صداع خفيف:** وتتمثل في الهياج الداخلي والثوران الانفعالي للفرد وسرعة الحساسية والغضب وفقدان القدرة على الدفاع والارتباك والاضطراب واللامبالاة، الذين يستهدف لهم الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية.

❖ **ردود الأفعال الموجعة والضاغطة:** ويتكون ذلك نتاج مزيج من الألم والمعاناة والخبرة المعايشة للشعور بالوحدة النفسية والمتضمنة لاضطراب الألم الذي يعايشه الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية **(بن دهنون، 2017، ص37).**

تناول قشقوش مكونات الشعور بالوحدة النفسية وهي كما يلي:

❖ إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من قبل الآخرين

❖ إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الوسط المحيط يصاحبها أو يترتب عليها فقد الثقة بالآخرين .

❖ معاناة الفرد لعدد من الأعراض العصابية كالإحساس بالملل وانعدام القدرة على تركيز الانتباه والاستغراق في أحلام اليقظة.

❖ إحساس الفرد بافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة لانخراطه في علاقات مشبعة مثمرة مع الآخرين.

ويرى (خضر والشناوي، 1988) أن مشاعر الوحدة تنتج من الحاجة للارتباط مع آخرين على أساس من الود والمحبة وإلى مقدرة الفرد على التعبير عن أفكاره وعواطفه بحرية تامة، وبدون خوف من الفرص أو سوء الفهم، وأن الوحدة أو الإحساس بها لا يحدث لكون الإنسان منفردا بل هي نتيجة لنقص العلاقة الوثيقة والودودة مع شخص آخر، أو نتيجة نقص في نسيج العلاقات الاجتماعية التي يكون فيها الفرد جزءا من مجموعة من الأصدقاء يشتركون في الاهتمامات والأنشطة **(بن دهنون، 2017، 39).**

4/ أنواع وأشكال الوحدة النفسية:

اختلف الباحثون في تصنيفهم لأشكال وأنواع الوحدة النفسية حيث ميز "يونج" 1995 بين ثلاثة أنواع للشعور بالوحدة النفسية على أساس المدة الزمنية وهي كما يلي:

❖ **الوحدة النفسية العابرة:** والتي تتضمن فترات من الوحدة على الرغم من أن حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق.

❖ **الوحدة النفسية التحولية:** وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي ولكنه يشعر بالوحدة النفسية حديثا نتيجة لبعض الظروف المستجدة (كالطلاق أو وفاة شخص مقرب إليه).

❖ **الوحدة النفسية المزمنة:** وهي التي قد يستمر لفترات طويلة تصل إلى حد السنين، ولا يشعر الفرد بأي نوع من أنواع الرضا فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية **(زقوت، 2011، 77).**

وقد قسم قشقوش الوحدة النفسية إلى ثلاثة مستويات رئيسة وهي:

- **الوحدة النفسية الأولية:**

وتوصف على أنها سائدة في الشخصية، أو في اضطراب في إحدى سمات الشخصية ترتبط أو تتصاحب بالانسحاب الانفعالي عن الآخرين وفي الوقت الذي يجد فيه كثير من الأفراد أو ذوي الإحساس بالوحدة النفسية غير قادرين على تكوين علاقات مشبعة يحاول بعض هؤلاء الأفراد أن يهربوا من إحساسهم بالوحدة عن طريق الانخراط أو الدخول وعلاقات مؤذية أو مرضية مع الآخرين.

- **الوحدة النفسية الثانوية:**

عادة ما يظهر الشعور بالوحدة النفسية الثانوية في حياة الفرد عقب حدوث مواقف معينة في حياته كالطلاق أو الترمل أو تمزق أو تصدع علاقات الحب.

- **الوحدة النفسية الوجودية:**

يعتبر هذا الشكل من أشكال الوحدة النفسية أوسع مما يتضمنه أي من الشكلين السابقين، كما يبدو هذا الشكل منفصلا أو متميزا إلى حد ما عن الشكلين الآخرين ومن الجهة النظرية ينظر كثير من أصحاب المنحى الوجودي إلى الشعور بالوحدة النفسية الوجودية على أنه حالة إنسانية طبيعية وحتمية يتعذر الهروب منها، وأن الإنسان يتفرد ويتمايز من الكائنات الأخرى لأنه يعي ذاته ويستطيع أن يتخذ مواقف وقرارات واختيارات، وخوف الإنسان من المسؤولية يجعله واعيا وبصورة مختلفة أو مرعبة بانفصاله وتمايزه عن بقية الكائنات، وهذا يجبره أو يرغمه على أن يهرب من تمايزه عن طرق وأساليب خادعة ومضللة مما يترتب عليه في النهاية أن يفقد صحته وأصالته وتفرده وبالتالي يفقد هويته أو كينونته إلى درجة قد يصبح معها أو عندها غريبا أو مغتربا عن ذاته وعن رفاقه من بني الإنسان **(عابد،2008، 15-16).**

كما ميز وايس Weiss 1974 بين نوعين من الوحدة النفسية وهما:

- **وحدة نفسية عاطفية (انفعالية):** تتميز بالقلق وعدم الاستقرار والفراغ وهي نتيجة لغياب العلاقات الحميمة والودودة.

- **وحدة نفسية اجتماعية:** تتميز بالضجر والشعور بالهامشية وهي ناتجة عن غياب الصداقات المشبعة وغياب الشعور بالانتماء الاجتماعي **(بن دهنون، 2017، 35).**

وترى شقير (2002) أن من صور الشعور بالوحدة النفسية ما يلي:

- **الشعور بالوحدة الأسرية:** وتتمثل في: عدم الفهم في الأسرة، واعتبارها سجناً، وعدم الاهتمام من جانب الأسرة، والتجاهل التام من أفرادها، والشعور بالانعزال داخلها.

- **الشعور بالوحدة الاجتماعية**: ويبدو في: الشعور بالرفض من الآخرين وعدم وجود شخص يمكن اللجوء إليه عند الحاجة، وفقدان الاهتمام بالحياة، وابتعاد الناس بالرغم من وجودهم والاحساس بالفراغ، وفقدان معظم الأصدقاء، وعدم وجود معنى للحياة .

• **الشعور بفقدان التقبل:** ويبدو في عدم الانسجام مع الآخرين وعدم فهم الأصدقاء للدوافع والتفكير، وعدم مشاركتهم للفرد في الرأي وعدم تمتعه بالشهرة بينهم، والعلاقات الاجتماعية السطحية، وعدم وجود أصدقاء موثوق بهم، وعدم الشعور بالرضا والتوافق بين الأصدقاء، وعدم وجود درجة كافية من التقبل الاجتماعي.

• **الشعور بالحرمان**: ويبدو في الشعور بالرفض والحرمان من الأصدقاء والشعور بالتجاهل والرغبة في وجود صديق مقرب .

• **الشعور بالوحدة الانفعالية:** ويبدو في الرغبة الشديدة في مشاركة شخص ما الحياة، والرغبة في اهتمام الأسرة بسعادة الفرد والرغبة في المشاركة الوجدانية للآخرين **(بشبش، 2018، 25).**

5/ خصائص ومظاهر الشعور بالوحدة النفسية:

يشير العديد من الباحثين في هذا المجال ومنهم الباحثان بيبلو وبيرلمان perlman & Peplau،على وجود خاصيتين للوحدة وهما:

- ❖ أن الوحدة تعتبر خبرة غير سارة مثلها مثل الحالات الوجدانية غير السارة كالاكتئاب والقلق.
- ❖ أن الوحدة كمفهوم تختلف عن الانعزال الاجتماعي وهي تمثل إدراكا ذاتيا للفرد عن وجود نواقص في نسيج علاقاته الاجتماعية فقد تكون هذه النواقص كمية مثلا لا يوجد عدد كاف من الأصدقاء أو قد تكون نوعية مثل نقص المحبة أو الألفة مع الآخرين.

واهتمت بعض الدراسات بتحديد بعض سمات الشخصية التي ترتبط بالوحدة النفسية، وتتلخص هذه الدراسات في ما يلي:

وجد كل من بيلكونيس وآخرون Pilkonis أن الأفراد الذين يختبرون مشاعر الوحدة النفسية يميلون إلى الخجل، والانطواء، ويقل ميلهم للمشاركة الاجتماعية .

كما وجد كل من راسل، بيبلو ,Russell & Peplau أن الوحدة النفسية عادة ما ترتبط بانخفاض تقدير الذات.

أكدت دراسات كل من وارن Warren(1982) ودراسة كاترونا Cutrona (1986)أن الذين يشعرون بالوحدة النفسية يعانون من نقص في المهارات الاجتماعية، ويتصفون بالسلبية وانخفاض في توكيد الذات، وتقديرها، وارتفاع الخجل، وعدم الوعي بالذات، وصعوبة تكوين أصدقا ء جدد.

وتشير دراسة سليمان (1989) أن الشخص الوحيد نفسيا يعاني من الحساسية الزائدة ويعاني من نقص الثقة بالنفس، ونقص تقدير الذات، وتجنب إقامة علاقات بسبب القلق والخوف من الحصول على تغذية راجعة سلبية.

أظهرت دراسة لودويلر (1983)Loodwheeler أن الشعور بالوحدة النفسية من حيث أنها حالة نفسية يصاحبها أو يترتب عليها كثير من مشاعر التوتر والضيق والشعور بالنقص لدى كل من يشعر بها **(حداوس، 2013، 44-45).**

يرى كل من سكميت Schmitt وكارديك Kurdek أن هناك متغيرات شخصية تترابط مع الشعور بالوحدة النفسية مثل تقدير الذات المنخفض، والخجل، والشعور بالاغتراب والضجر وعدم السعادة والاكتئاب النفسي لذا فإن الأشخاص الشاعرين بالوحدة النفسية يتصفون باللامبالاة وينسبونها إلى البيئة الاجتماعية التي سلبت منهم قوتهم وصلاحيتهم **(خوج، 2002، 20).**

يرتبط الشعور بالوحدة النفسية بعدد من الأعراض أو المظاهر التي يمكن تقسيمها إلى:

❖ **مظاهر تتعلق بالذات:** وهي تنقسم إلى:

• السمات الشخصية: تعبر السمات الشخصية عن الاتجاه المعرفي وتركز على أهمية الإدراكات الشخصية ونظام تفكير الوحيد نفسيا، ولقد لوحظ أن مظاهر الشعور بالوحدة النفسية هي فقدان الثقة بالنفس وضعف مفهوم الذات، والخجل والعدوان والشعور بالتفاهة وعدم الأهمية، وعدم الجاذبية، وتبني استراتيجيات غير فعالة لحل المشاكل، وعدم القدرة على المشاركة في الرأي والشعور بانعدام الأمن، اغتراب الذات بسبب الشعور بالخواء الداخلي.

• مظاهر نفسية جسمية: تظهر بعض الأعراض النفسية الجسمية على الفرد نتيجة لمعاناته من الوحدة النفسية منها الصداع والشعور بالضعف وفقدان الشهية والنوم الزائد.

❖ **مظاهر تتعلق بالعلاقة مع الآخرين** :

هناك ارتباط وثيق بين تقدير الفرد ومشاعره نحو الآخرين، فالشعور ببغض الذات لا ينفصل عن الشعور ببغض الآخرين، فإن من أهم مظاهر الوحدة النفسية: عدم الحساسية اتجاه الآخرين، فقدان القدرة على كشف المشاعر، وفقدان القدرة على التواصل والاتصال مع الآخرين، سواء اجتماعيا أو انفعاليا، والعجز الإجتماعي والانطواء ونقص المهارات الاجتماعية، والعزلة الاجتماعية.

ومن أهم ما يصاحب الشعور بالوحدة النفسية وهو ما ذكره(Seepersad ,2001)ومن أمثلته :

- ❖ الرغبة في وجود شخص ما يهتم بنا: وهو الرغبة في الحصول على شخص ما يشاركنا تفكرينا وشعورنا وشخص يهتم ويعتني بنا، شخص نحبه ويحبنا.
- ❖ البكاء: الألم عادة ما يلازم الدموع، ومن أجل ذلك فإن الوحدة النفسية أيضا تتلازم مع الدموع.
- ❖ المشاعر الخفية: بعض الأفراد الوحيدين يتدبرون مع الوحدة النفسية من خلال إخفاء مشاعرهم، فالبعض يخاف من البوح بمشاعره إذا اعتقد أنه سوف يسبب له السخرية أو الرفض، ويخفي الكشف عن أي إشارة للضعف مثل الوحدة النفسية.
- ❖ البلادة والخمول: تترافق الوحدة النفسية أيضا مع فترة خمول مثال كالمكوث في الفراش، والجلوس، التقوقع، وخلال فترات الخمول هذه يكون الأفراد المنعزلون غارقين في أفكارهم يفكرون في أشياء أخرى تستحوذ على أفكارهم.
- ❖ الانسحاب والاستغراق في أحلام اليقظة
- ❖ الانتحار: يفكر البعض بأن الموت هو الطريق الوحيد للهروب من الوحدة النفسية
- ❖ التدين: وهو طريق آخر من طرق التعاطي مع الوحدة النفسية، حيث يشعر البعض بأن الدين هو علاج ناجم لقهر وحدتهم النفسية وهذا دليل على أن الإنسان المسلم أبعد الناس عن الأمراض النفسية لأنه أكثر من غيره ارتباطا بالله سبحانه وتعالى وهو على يقين بأن الله هو الذي يؤنس وحشته ووحدته.
- ❖ النوم: يستخدم البعض النوم كوسيلة للهروب من الوحدة النفسية حيث يأملون بغد أفضل مما كانوا عليه سابقا.

وهكذا يتضح أن من أهم مظاهر الشعور بالوحدة النفسية هي الحزن الشديد والقلق والضجر والتوتر والإحباط والخجل الزائد والإحساس بالملل والإجهاد وعدم القدرة على التركيز والاستغراق في أحلام اليقظة والنوم الكثير وعدم الثقة في النفس واحتقارها، والشعور بالعجز في الدخول بعلاقات اجتماعية مشبعة مع الآخرين، والشعور بالاستثناء والإمهال وعدم التقبل **(بن دهنون، 2017، 41).**

6/ أسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية:

الوحدة النفسية لها أسباب متعددة، بعضها يعود لطبيعة الأشخاص أنفسهم ويعود البعض الآخر لاضطرابات كمية أو كيفية في شكل العلاقات الاجتماعية، ولقد تباينت آراء العلماء حول العوامل المسؤولة عن الوحدة النفسية، هل هي عائدة للفرد نفسه أو للبيئة الاجتماعية المحيطة به أو كليهما، وعلى الرغم من اختلافها، إلا أنها قد تتفاعل معا لتنتج الوحدة النفسية لدى الفرد.

وقد أشار ويس إلى مجموعتين من الأسباب التي تكمن وراء شعور الفرد بالوحدة النفسية وهي:

المواقف الاجتماعية المؤلمة : وهي تركز على النواقص أو المشكلات والصعوبات القائمة في البيئة باعتبارها أسبابا مؤدية للشعور بالوحدة.

الفروق الفردية بين الجنسيين في مراحل العمر المختلفة : أو ما يعرف بمجموعة الخصائص الشخصية التي تساعد الأفراد على الوحدة النفسية مثل الخجل والانطواء والعصابية مع وجود اختلاف في الفروق الفردية لدى الأفراد.

كما أشار "روبنشتني" (Rompnachtin) أن الوحدة النفسية التي يتعرض لها المراهقون لها علاقة بمرحلة الطفولة التي مروا بها، فالطفل الذي تعرض لخبرة الانفصال عن الوالدين بسبب الطلاق أو فقدان أحدهما، أو إذا تعرض للنبذ والإهمال والقسوة من الوالدين، أو تعرض إلى العلاقات المشحونة بالصراع أو الخلافات يكون لديه مستوى من الشعور بالوحدة النفسية والعكس لو عاش الطفل في جو أسري مشبعا بالأمن والحنان يكون لديه مثل هذا الشعور.

كما يرى كل من "بابالیا" (papalia)و "أولدس" (olds)أن كل شخص يوجد لديه شعور عابر بالوحدة النفسية، وأن هناك عوامل تساعد على هذا الشعور كمكوث الفرد في منزله بمفرده دون أشخاص يكونوا ذوي أهمية لديه أو تواجده في وسط مجموعة تتجاهل تواجده، أو فقدانه لشخص عزيز عليه من خلال طلاق أو انفصال أو موت فكل هذه المواقف تشعر الفرد بالوحدة النفسية المؤملة.

كما أشار أيضا " خضر والشناوي " (1988) أن التطور والتقدم التكنولوجي يعتبران مصدر الشعور بالوحدة النفسية وعدم الأمن في بعض الأحيان، فطبيعة التفاعل الإنساني في المجتمع التكنولوجي الحديث أضعف الروابط الاجتماعية بين أفراد المجتمع مما قلل من أهمية دور الأسرة والقضاء على نسقها أو فقد الفرد كثيرا من مقومات بناء الشخصية السوية وانتشار وسائط معقدة في الاتصال الاجتماعي مع الآخرين كالإعلام الآلي والأنترنت مما يجعل الفرد يكتسب قيما قد تخالف عادات أسرته **(بن دهنون، 2017، 31/29).**

كما ترى **(عبد الباقي، 2002، 82)** أن العوامل الموقفية والعوامل الشخصية تلعب دورا في تخفيض كمية التفاعلات الاجتماعية التي تتسبب عنها الوحدة النفسية وذلك كما يلي:

❖ **العوامل الشخصية:**

وهي العوامل التي تتعلق بخصائص وسمات الشخصية، فالأفراد الذين يتسمون بالانطواء يتعرضون إلى العزلة بدرجة أعلى من غيرهم وقد يؤدي هذا إلى شعورهم بالوحدة النفسية، كما ترى أن الأفراد الاجتماعيين قد يشعرون بالوحدة النفسية بدرجة أعلى من غيرهم بمجرد التعرض لنقص الاتصال الإنساني في صورة فقد أي شخص قريب أو عزيز كما تضيف أنها قد تساهم الخصائص الشخصية التي تتعلق بعدم الجاذبية في بعض الأوساط الاجتماعية مثل المظهر الجسمي، والشخصية، والخصائص الاجتماعية، وأيضا قد تعوق ثقافة الفرد عن تكوين صداقات، وقد تعيده إلى مشاعر الوحدة، وبالطبع هؤلاء الأفراد يكونون أكثر عرضة لخبرة الوحدة العميقة حينما يتقدم بهم العمر ويتقاعدون.

❖ **العوامل الموقفية :**

تلعب العوامل الموقفية في الحياة دورا في الخلل بشبكة العلاقات الاجتماعية والتي بدورها تؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية وقد توصل (Perlman& pelpau ,1981) إلى أربعة أنواع من الأحداث تلعب دورا في تخفيض الاحتكاك وتؤدي إلى الوحدة النفسية هي:

- إنهاء علاقة عاطفية حميمة بالطلاق أو الموت.
- الانفصال الجسدي عن الأسرة والأصدقاء بالهجرة أو بالانتقال إلى مدينة أو مجتمع جديد.
- تغيرات في المكانة، بالنقل أو الترقية.
- خفض نوعي لعلاقة موجودة.

7/ النظريات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية:

7-1- نظرية التحليل النفسي:

• **حسب سيغموند فرويد:** فسر فرويد (1939/1856) الشعور بالوحدة النفسية بأنها عملية تنافر المكونات داخل الفرد (الهو والأنا، الأنا العليا)، مما يؤدي إلى سوء توافقه مع نفسه ومع بيئته الاجتماعية من حوله، ويمكن النظر إلى الشعور بالوحدة النفسية بأنه نتيجة للقلق العصابي الطفولي وله وسيلة دفاعية نفسية تعمل للحفاظ على الشخصية من التهديد الناشئ من البيئة الاجتماعية، ويعبر عنه في صورة عزلة أو انسحاب.

• **حسب أدلر:** أما أدلر (1939/1870) ففسر الشعور بالوحدة النفسية بانه حالة عرض مرضي عصابي يحدث بسبب نقص الاهتمام الاجتماعي للفرد، بحيث يكون غير مرغوب فيه اجتماعيا ويعبر عنه بانه خطأ في أسلوب حياة الفرد الذي تكون في طفولته.

• **حسب يونغ:** فسر كارل يونغ (1961/1875) الشعور بالوحدة النفسية على انه عملية تفرد وسعي شخص ينمو من خلال العلاقة مع الآخرين ويهدف الى تكوين ارتقاء البنى الأساسية للشخصية وهي (القناع، الظل، الأنيما، الأنيموس) التي تحدد الصور والرموز النوعية المرتبطة بكل بنية، أي أن الشعور بالوحدة النفسية يعبر عن محاولة للتوافق النفسي مع الحياة.

7-2- النظرية السلوكية:

يرى جون وواطسون (1958/1878) أن الشعور بالوحدة النفسية نمط سلوكي لم يتوفر له تعزيز اجتماعي إيجابي، بمعنى آخر أن الشخصية الإنسانية هي نتاج لعملية التعلم، وأنها عبارة عن مجموعة من العادات السلوكية التي اكتسبها الفرد، وأن السلوك متعلم في البيئة وبالتالي فإن الوحدة النفسية والتجنب الانفعالي سلوك متعلم من البيئة المحيطة بالفرد.

7-3- النظرية المعرفية:

تؤكد هذه النظرية على المعرفة كعامل وسيط بين نقص القدرة الاجتماعية وخبرة الشعور بالوحدة النفسية، ويستند العلماء إلى المنهج المعرفي في تفسير الوحدة النفسية والذي يستند في النظر إلى الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شخصية ذاتية، ولذلك فهي لا ترتبط ارتباطا مباشرا بالعوامل الموقفية، حيث يؤكد هذا المنهج على أهمية الإدراكات والتفسيرات الشخصية لشبكة العلاقات الاجتماعية ،وبشكل عام فإن أصحاب النظرية المعرفية يرون أن سبب الوحدة النفسية يكفي في كل من الفرد والموقف معا **(بن دهنون، 2017، 43).**

7-4- النظرية الاجتماعية:

يرى كل من بومان وسلاتر (Boman & Slater) أن هناك ثلاث قوى اجتماعية تؤدي للوحدة وهي:

أ- ضعف في علاقات الفرد مع الأسرة.
ب- زيادة الحراك في الأسرة.
ت- زيادة الحراك الاجتماعي

وبنى سلاتر (1976) تحليله للوحدة النفسية من خلال دراسة الشخصية الأمريكية، وكيف فشل مجتمع في تلبية احتياجات أفراده، لأن المشكلة الأمريكية تكمن في إحساس الفرد بالفردية . وأن كل فرد لديه الرغبة في المشاركة الاجتماعية والارتباط بالآخرين، ولكن هذه الرغبة أحبطت في المجتمع الأمريكي، مما أدى إلى أن يتبع كل فرد مصيره منفردا حدةً مما يؤدي إلى الوحدة النفسية، ومن هنا استنتج سلاتر بأن الوحدة النفسية هي نتيجة للتقدم التكنولوجي المعاصر.

7-5- النظرية التفاعلية:

دمجت النظرية بين العوامل الشخصية والاجتماعية معاً. وترى أن تفاعل هذه العوامل معاً ينتج عنه شعور الفرد بالوحدة النفسية.

ويعزو "ويس" Weiss الاتجاه التفاعلي إلى:

- ❖ أن الوحدة ليست بسبب العوامل الشخصية، أو العوامل الموقفية، بل هي نتائج التأثير التفاعلي لتلك العوامل.
- ❖ أن الوحدة النفسية تنشأ عندما تكون تفاعلات الفرد الاجتماعية غير كاملة، ولكنه يعطي اهتمام أكبر للعوامل الموقفية.

وقد حدد "ويس" Weiss ستة استعدادات اجتماعية تندرج تحت مقدار العلاقات الاجتماعية المشبعة لدى الفرد وهي :

- **الاتصال:** ويستمد من خلال العلاقات التي يشعر فيها الفرد بالأمن والمودة والألفة من الآخرين.
- **التكامل الاجتماعي:** ويتحقق من خلال الاهتمامات والعلاقات الاجتماعية المشتركة.
- **فرصة العطاء:** من خلال العلاقات الاجتماعية التي يشعر فيها الفرد بالمسؤولية تجاه فرد آخر.
- **إعادة تأكيد القيمة:** ويستمد من خلال العلاقات التي تكون فيها مهارات الفرد موضع تقدير.
- **اقتران الثقة:** ويستمد من قدرة الفرد على مساعدة الغير تحت أي ظرف.
- **التوجيه:** ويستمد من خلال العلاقات بأفراد محل ثقة يقدمون النصيحة والمساعدة للآخرين **(حداوس، 2013، 52).**

7-6- نظرية التدرج الهرمي للحاجات الانسانية: (أبراهام ماسلو)

يرى أبراهام ماسلو بأن الشعور بالوحدة النفسية يكون مدفوعا بجوع الاحتكاك والصداقة الحميمية والانتماء والحاجة إلى التغلب على مشاعر الاغتراب والعزلة التي سادت بسبب الحراك الاجتماعي وتحكم الجماعات التقليدية، وبعثرة الأسرة والفجوة بين الأجيال بسبب التحضر المستمر واختفاء علاقة وجه لوجه.

7-7- نظرية السمات: (ألبورت)

عبر جوردن ألبرت (1967/1897) عن الشعور بالوحدة النفسية عدم قدرة الفرد على تحقيق امتداد الذات، وانعدام الاهتمام الحقيقي في مجال العلاقات الاجتماعية مع تركيزه الكلي على دوافعه ومقاصده الخارجية مع نظرة سلبية على نفسه بفقدان الأمن الانفعالي وعدم تقبل الذات "معنى ذلك أن لسمات الشخصية دورا هاما في الشعور بالوحدة النفسية".

7-8- نظرية المجال:

فسر كيرت ليفن (1980/1949) الشعور بالوحدة النفسية حالة عدم اتزان انفعالي تؤدي إلى عجز الفرد للوصول إلى محتويات كثيرة من المناطق في مجاله الحيوي وكثيرا ما تطغى المناطق المقفلة على المناطق الأخرى وتؤثر في سلوكه، حيث يبدو غير منسجم أو متوافق مع عامل الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه **(بن دهنون، 2013، 44).**

8/ الأضرار النفسية والاجتماعية الناجمة عن الشعور بالوحدة النفسية:

إن الشعور بالوحدة النفسية ينتج عنه اضطرابات ومشكلات انفعالية وسلوكية تؤثر على الفرد وعلى أمنه النفسي فيختل توازنه النفسي وتوافقه الاجتماعي مما يترتب عليه بطبيعة الحال فقدان معنى الحياة والعجز عن إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.

• بورتنوف (Portnoff,1976) أن هناك عدة متغيرات سلبية تصاحب خبرة الشعور بالوحدة النفسية وترتبط بها، وتتضمن هذه المتغيرات كل من الاكتئاب والاغتراب والحزن والأسى والحاجة إلى الألفة الاجتماعية واللامبالاة والتبلد العاطفي .

• كل من تشنيج وفيرنهام (Furnham & Cheng,2002) أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تؤثر سلباً على الثقة بالنفس والشعور بالسعادة . كما أن هناك عوامل أخرى معينة مرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية، كالضغوط النفسية والقلق والملل النفسي وكراهية الذات وفقدان المهارات الاجتماعية

والجناح، كما يدفع شعور الفرد بالوحدة النفسية والعزلة وخاصة في مرحلة المراهقة المبكرة إلى اللجوء لحل الأزمة عن طريق الانتماء إلى إحدى الجماعات السياسية أو الدينية المتطرفة، وعادة ما يكون نشاط هذه الجماعات موجهاً نحو التورط في تغيير النظام القائم عن طريق استخدام العنف، حيث تؤدي العضوية في هذه الجماعات إلى إزالة القلق عند المراهق، عن طريق الشعور بالتوحد مع جماعة منظمة لها إطار مرجعي محدد وواضح، في الوقت الذي يكون فيه يشعر بالضياع، وان كان هذا الإطار موجهاً توجيهاً هداماً وليس بناء .

• ويضيف جلال (1986) أن الشعور بالوحدة النفسية قد يؤدي إلى محاولة الانتحار، التي يسبقها شعور بالاكتئاب واضطرابات انفعالية، حيث أن الدراسات قد أثبتت أن الانتحار ناتج ضمن عوامل أخرى عن وجود مشكلات حديثة أدت إلى قطع ما تبقى من علاقات اجتماعية لها معنى، والمشكلة الأساسية هي الشعور بالوحدة النفسية والعزلة ومما لا شك فيه أن الأفراد الوحيدون يعانون مجموعة من الاضطرابات النفسية والانفعالية والاجتماعية تعيق مسار حياتهم وتهدد كيانهم النفسي ويحدث ذلك خلل في معظم علاقاتهم وتواصلهم مع المحيطين بهم، فالوحدة النفسية تعتبر نقطة البداية لكثير من المشكلات كالشعور بعدم السعادة والتشاؤم والانعزال الاجتماعي والانفعالي ،وكذلك الإصابة بالقلق وعدم الرضا عن الحياة والاكتئاب ... الخ **(بشبش، 2018، 32).**

9/ طرق الحد من مشكلة الشعور بالوحدة النفسية:

إن الحد من الشعور بالوحدة النفسية يتطلب أن يكون الفرد على وعي تام بالأسباب الحقيقية وراء شعوره بالوحدة النفسية، وهنا يبرز دور النضج الشخصي الصحيح للفرد الذي يتمثل في التوازن بين إشباع حاجات الفرد في إقامة علاقات مع الغير من ناحية وتكوين قاعدة آمنة للشعور بالرضا عن الذات من ناحية أخرى، وهذا يتطلب أن يتخذ الفرد عدة خطوات للحد من الشعور بالوحدة النفسية منها:

- ❖ التعامل مع تجربة الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شعورية تهدف إلى الوصول لمرحلة من النضج النفسي.
- ❖ إن الاختلاء بالذات بمقدوره الإسهام في معرفة الفرد لذاته، وهو الأمر الذي قد يزيد من قدرته على إقامة علاقات حميمية مع الآخرين.
- ❖ البحث عن الأسباب المؤدية للوحدة النفسية، بدلا من إلقاء اللوم على الذات.
- ❖ تكوين مواقف حسنة من الآخرين.
- ❖ الاهتمام بإثراء الصدقات.

- ❖ تحليل المواقف الاجتماعية المنطوية على أخطار يعد مناسبا لتقرير ما إذا كان النفع المحتمل منها جديرا بالمخاطرة.
- ❖ إنجاز الأعمال والمهام اليومية ومنها الذهاب للعمل أو للمدرسة وغير ذلك.
- ❖ تطوير الذات الذي يحدث متزامنا مع وربما عقب الالتزام بالمهام اليومية.
- ❖ مزاولة الأنشطة في أوقات الفراغ مثل المشي لفترات طويلة، وقراءة الكتب وكتابة روايات أو إجراء بعض التمارين الرياضية، أو ممارسة الهوايات.

وطور يونج (Young) نموذجا لعلاج مشكلة الوحدة ويتضمن برنامج يونج ست مراحل متدرجة:

- ❖ أن يشعر الفرد بالرضا عن نفسه
- ❖ أن يشترك في نشاطات مع عدد من الأصدقاء
- ❖ إرساء علاقة حميمية مع صديق مناسب من خلال الإفصاح عن الذات
- ❖ أن يشترك في إفصاح متبادل عن الذات مع صديق موثوق فيه.
- ❖ دعم الشعور بالالتزام الوجداني لصديق أعتز بصداقته **(بن دهنون، 2017، 48-49).**

❖ **خلاصة الفصل:**

إن الشعور بالوحدة النفسية تعتبر حالة غير سوية يصاحبها أعراض من التوتر والضيق انخفاض في تقدير الذات، واحترام الآخرين، وعجز في تحقيق تواصل انفعالي واجتماعي سوي مع الآخرين، مع ميل للانفراد والعزلة وشعور الفرد بأنه غير مرغوب أو محبوب من الآخرين، ويتضح مما سبق أن الشعور بالوحدة النفسية هو حالة يختبرها الفرد تنشأ أساسا عن قصور في العلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين، مما يجعل الفرد يشعر بالألم والمعاناة بسبب إحساسه بعدم تقبل الآخرين واهمالهم له، كما يتضح أن معنى الوحدة النفسية لا يتفق مع العزلة الموضوعية التي يجبر الإنسان عليها مثل حالات السجن الانفرادي، وغيرها من الحالات التي يفقد الإنسان فيها حريته ويعزل عن الآخرين رغم إرادته.

وقد تم التطرق في هذا الفصل إلى أهم المحاور والجوانب الخاصة بخبرة الشعور بالوحدة النفسية من أهم المفاهيم الخاصة بها والأسباب التي دفعت الفرد لاختبار مثل هكذا شعور والتعرف على كل من أنماطها، عناصرها ومكوناتها وأهم أشكالها وأنوعها، وكل ما تتميز به من خصائص ومظاهر، كما وتم التطرق إلى أهم النظريات التي تناولت في تفسيرها خبرة الشعور بالوحدة النفسية وبعض من طرق الحد منها من أجل التكيف والتوافق النفسي الاجتماعي في المحيط الذي يعيش به الفرد.

الفصل الرابع:
القلق الاجتماعي

الفصل الرابع: القلق الاجتماعي

❖ **تمهيد:**

1/ مفهوم القلق النفسي

2/ تصنيفات القلق

3/ نبذة تاريخية عن تطور مفهوم القلق الاجتماعي

4/ القلق الاجتماعي مفهومه وعلاقته ببعض المفاهيم النفسية

4-1- مفهوم القلق الاجتماعي

4-2- علاقته ببعض المفاهيم النفسية

5/ أعراض ومكونات القلق الاجتماعي

5-1- أعراض القلق الاجتماعي

5-2- مكونات القلق الاجتماعي

6/ الأنواع الفرعية للقلق الاجتماعي

7/ الأسباب المؤدية للقلق الاجتماعي

8/ الاتجاهات النظرية المفسرة للقلق الاجتماعي

9/ المحكات التشخيصية للقلق الاجتماعي

10/ استراتيجيات وفنيات خفض القلق الاجتماعي:

❖ **خلاصة الفصل:**

تمهيد:

تعد ظاهرة القلق من الظواهر النفسية الشائعة التي اهتم بها علماء النفس في العصر الحديث، حيث أصبحت ظاهرة ملحوظة بشكل كبير لدى الأفراد، نتيجة لظروف الحياة الصعبة والمعقدة، كما أن القلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني وجانب دينامي في بناء الشخصية، ومتغير من متغيرات السلوك البشري، إلا أنه كذلك يعد القاعدة الأساسية والمحور الدينامي في جميع الاضطرابات العصابية، والعقلية والانحرافات السلوكية، والقاسم المشترك فيما بينها جميعا، ويعد من أكثر فئات العصاب انتشارا ويحتل القلق في علم النفس الحديث مكانة بارز ة، فهو المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية والعقلية، والعرض الجوهري المشترك في الاضطرابات النفسية، ويمثل القلق الاجتماعي جانبا من جوانب القلق الذي تستثيره المواقف الاجتماعية، ويعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الفرد خلال المواقف الاجتماعية تتمثل في الخوف من التقييم السلبي من الآخرين، فهو التضخيم الكارثي للعواقب التي قد تنجم أثناء تواجد الفرد بالمواقف الاجتماعية، بحيث يتحول أدنى خطأ يرتكبه المعني إلى كارثة بالنسبة له تغرقه في الخجل وتعزز ميله للانسحاب.

وفي هذا الفصل سنقوم باستعراض موضوع القلق النفسي بشكل عام، ثم سنتطرق إن شاء الله لأهم الجوانب التي تخص موضوع القلق الاجتماعي بشيء من التفصيل.

1/ مفهوم القلق النفسي:

ما من أحد منا لم يختبر القلق، فهو حالة من حالات الوجود الإنساني، وكل واحد يتذكر فترات ارتبطت بحالات قلق معتدل أو ربما حاد، فهو تجربة إنسانية شاملة، وأحيانا تكون ضرورية، فقد يعرض الفرد نفسه لمشكلة او خطر معين والقلق هو الذي ينبه على ما قد يعترض له الفرد فهو الذي يجعلنا نراجع الطبيب ونحتسب لأمورنا الحياتية وبهذه المعاني يكون القلق استجابة تكيفية وضرورية للتكامل النفسي، ولكن بينما يشعر بعض الناس بالقلق لبعض الوقت، هناك بعضهم من يشعر به معظم الوقت ولهؤلاء لا يكون القلق استجابة تكيفية، فالأفراد بطبيعة الحال يختلفون في شدة ودرجة خبرتهم للقلق من الخفيفة إلى الحادة منها، كنا أننا نتفاوت في قدرتنا على تحمله وفي مدى استفادتنا منه، فالبعض منا قد يزيد القلق في فعاليته وانتاجيته، وبعضنا قد يؤثر القلق على سلوكه وسبل تصريفه لحاجاته الحياتية النفسية.

وعموما يمكن القول بأن القلق يصبح مشكلة لصاحبه في توفر الشروط الآتية:

- عندما يكون حالة مستديمة أو مزمنة (أي أسلوب حياة وليس حالة وقتية او خبرة طارئة).

- ❖ عندما يؤثر سلبا في الصحة، ويصبح مصدرا لانهيارها.
- ❖ عندما يرتبط بموضوع او أداء، او موقف معين يجلب له الألم.
- ❖ عندما يرتبط بأنماط سلوكية تعد منحرفة او غير تكيفية مثل: الارتعاشات العصبية، الأفعال القسرية...
- ❖ عندما يكون مصدر تعاسة **(صالح، 2015، 160).**

ويعرف القلق في اللغة بأنه: القَلَقْ من قَلَقَ، والقلق الانزعاج، ويقال بات قَلِقاً وأقلق غيره، والقلق لا يستقر في مكان واحد **(ابن منظور، 1998، 323).**

ويعرفه العديد من الباحثين نذكر من بين هذه التعريفات مايلي:

كما عرفه **(ملحم، 2001، 323)**؛ " أنه شعور عام غامض غير سار مصحوب بالخوف والقلق والتحفز، ويصحبه في العادة بعض الإحساسات الجسمية مجهولة المصدر، كزيادة ضغط الدم وتوتر العضلات وخفقان القلب وزيادة إفراز العرق ".

وعرفه **(عثمان، 2001، 18)**؛ " حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والآلام، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما، ومتوتر الأعصاب، ومضطربا كما أنه يفقد ثقته بنفسه ".

كما يرى (رضوان، 2002): " أن القلق هو ناتج عن ردة فعل الفرد على الخطر الناجم عن الفقدان أو الفشل الواقعي، حيث يشعر الفرد بالتهديد جراء هذا الفقدان أو الفشل ".

كما عرفه (عكاشة، 2003) : " بأنه شعور غامض غير سار مملوء بالتوتر والخوف والتوقع، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية تأتي على شكل نوبات متكررة من نفس الفرد ".

في حين يرى (فراج، 2006) : " أن القلق هو شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يحدث عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس، وفي الحالتين يهيئ الجسم إمكانياته لمواجه التهديد، فتتوتر العضلات، ويتسارع النفس ونبضات القلب" **(حجازي، 2013، 12).**

يعرفه **(زهران، 2011، 484)**؛ " بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها سبب غامض, وأعراض نفسية وجسمية ".

وتعرفه **(عبيد، 2015، 200)**؛ " حالة من عدم الارتياح والتوتر الشديد الناتج عن خبرة انفعالية غيرة سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف او تهديد دون أن يعرف السبب لها، فالقلق يمثل حالة بعدم الشعور بالارتياح والاضطراب والهم المتعلق بحوادث المستقل وتتضمن حالة القلق شعورا بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشر وعدم الارتياح حيال مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع ".

ويعرف القلق: " على أنه شعور عام بالخشية أو ان هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديدا غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والشدة أو خوف لا مبرر له، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف من المستقبل والمجهول، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغ فيها لمواقف لا تمثل خطرا حقيقيا، لكن الفرد الذي يعاني القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت تمثل خطرا ملحا ومواقف تصعب مواجهتها " **(غانم، 2006، 35).**

2/ تصنيفات القلق:

حسب الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية والعقلية (DSM-5):

- اضطراب قلق الانفصال
- الصُمات الانتقائي
- الرهاب النوعي
- اضطراب القلق الاجتماعي – الرهاب الاجتماعي
- اضطراب الهلع
- اضطراب رهاب السّاح
- اضطراب القلق المعمم
- اضطراب القلق المحدث بمادة/دواء
- اضطراب القلق بسبب حالة طبية أخرى
- اضطراب القلق المحدد الآخر
- اضطراب القلق الغير محدد

وهناك خمسة أنواع للقلق حسب ما ذكره "حجازي" (2013) تمثلت في ما يلي:

• **القلق الموضوعي:**

يرى (غالب، 2000) أن القلق الموضوعي هو عبارة عن رد فعل لإدراك خطر خارجي يتوقعه الفرد أو يشعر به أو يراه مقدما كما هو الحال في قلق التلميذ المتعلق بالتحصيل مثال، أو قلق الفرد المتعلق بالنجاح في عمل جديد.

والقلق الموضوعي خبرة انفعالية مؤلمة تنتج عن إدراك مصدر خطر في البيئة التي يعيش فيها الفرد، إذ أن إدراك الفرد لوجود الخطر هو ما يثير القلق لدى الفرد.

ويتضح من خلال استعراض تعريف القلق الموضوعي أنه قلق مرغوب وطبيعي (قلق واقعي) إذا لم يتجاوز الحد الطبيعي له والذي نعيشه جميعا في حياتنا اليومية, ويؤدي بنا إلى التقدم والارتقاء، ولكن هناك حالات يتجاوز فيها القلق الموضوعي الحد الطبيعي له تستدعي الإرشاد النفسي ومن ثم العلاج.

• **القلق العام:**

يرى (كفافي، 1999) بأن القلق النفسي العام هو بمثابة استعداد لدى الفرد يؤدي إلى معاناة من القلق الوجداني, إذا ما تعرض لخطر خارجي يدركه، ويعتبره عرض من أعراض الاضطرابات النفسية الأخرى، وهو يكون نابع لحدث سابق له من اضطرابات أخرى, وهذا النوع من القلق يتخلل جوانب عديدة ومختلفة من حياة الفرد وهو غير محدد الموضوع والمجال, ولكنه يمكن أن يكون محددا بمجال معين.

ويتضح مما سبق أن القلق العام قلق غير سوي، فهو أقرب إلى الناحية المرضية منه إلى الناحية الصحية؛ لأنه غير محدد الموضوع والمنشأ، وبذلك فهو يفقد أو يعيق تقدم الفرد عن مواجهة مواقف الحياة.

• **القلق الخلقي والإحساس بالذنب:**

إن هذا النوع من القلق ينشأ عندما تكون الأنا الأعلى مصدر الخطر أو التهديد، وذلك عندما يقترف الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى ومصدر هذا القلق داخلي كامن في تركيب الشخصية كما هو في القلق العصابي، فهو صراع داخل النفس, وليس صراعا بين الشخص والعالم الخارجي.

ويتضح مما سبق أن القلق الخلقي يشير إلى الخبرة الانفعالية المؤلمة التي تنشأ عن شعور الفرد بالذنب أو الخجل نظرا لقيام هذا الشخص بارتكاب فعل يتعارض مع الأخلاق.

- **القلق العصابي (المرضي):**

يرى (محمد، 1993) أن القلق العصابي هو القلق الذي يكون مصدره داخليا ذو أسباب لا شعورية مجهولة بدون وجود مبرر لها.

ويتسم القلق العصابي بأنه قلق شديد لا تتضح معالم المثيرات التي ينشأ عنها ويظهر على شكل خوف من المجهول، ويلجأ صاحبه لإلقاء اللوم على أكثر من مؤثر بدون وجود صلة واضحة أو واقعية بين القلق والمثير، والقلق العصابي يمكن أن يكون حالة عامة يتكرر حدوثها, ويمكن أن يأخذ ردود خوف مرضية، ويمكن أن يكون في حالة من الشعور بالتهديد المرافق للاضطرابات النفسية **(حجازي، 2013، 13-14).**

ويعرفه فرويد بأنه شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وتأتي في شكل نوبات لدى نفس الفرد.

ويميز فرويد ثلاث أنواع من القلق العصابي وهي:

أ- القلق الهائم الطليق: وهو قلق يتعلق بأي فكرة أو أي شيء خارجي، والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون الأسوء دائما.

ب- قلق المخاوف المرضية: هو عبارة عن مخاوف مرضية تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين، فهو ليس خوفا معقولا مبررا.

ت- قلق الهيستيريا: وهذا النوع يبدو واضحا أحيانا وغير واضح في أحايين أخرى، ويرى فرويد أن أعراض الهيستيريا مثل الرعشة والاغماء وصعوبة التنفس تحل محل القلق وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح غير واضح **(فرج، 2008، 130-131).**

- **القلق الموقفي (الخاص):**

ويطلق على هذا النوع من القلق بالقلق محدد الموضوع ويسمي القلق الخاص باسم المجال أو الموضوع أو الموقف الذي يرتبط به مثل قلق الامتحان وقلق الانفصال.

ويتميز هذا النوع من القلق بعدد من الخصائص منها:

- ❖ شعور الفرد بأن الموقف يتميز بالصعوبة أو التحدي بالنسبة له.
- ❖ يرى الفرد نفسه بأنه غير كفء أو غير قادر على مجابهة هذا الموقف أو مواجهته.
- ❖ يتوقع الفرد الفشل من وجهة نظر الآخرين الذي قد يخضع سلوكه لملاحظة أو مراقبة من جانبهم.
- ❖ يتبع الفرد خلال الموقف اتباعا غير صحيح أو غير مرغوب فيه أو على الأقل غير مناسب للمعتاد إتباعه في ظل هذا الموقف.

ويرى أن القلق الاجتماعي هو أحد أنماط القلق الموقفي (الخاص) حيث أنه ذلك النمط من السلوك الذي يتسم بالخوف غير المنطقي المرتبط بالمواقف الاجتماعية المتعددة والمطلوب من الفرد التفاعل معها بإيجابية ولكنه ينسحب منها أو يتجنبها حتي يبتعد عن الشعور بالإحباط **(حجازي، 2013، 15).**

3/ نبذة تاريخية عن تطور مفهوم القلق الاجتماعي:

لم يرد القلق الاجتماعي في الدليلين التشخيصيين للاضطرابات النفسية والأمراض العقلية الأول والثاني (1952,DSM-1)، (1965,DSM-2)، إلا أن الباحثين يذكرون أن الاهتمام بدراسة القلق الاجتماعي بدأ عندما نشر واطسن وفريند (watson & friend) استبيانيهما لقياس الضيق والتجنب الاجتماعي عام (1969) وبعد ذلك ظهر العديد من الاستبيانات الأخرى لقياس القلق الاجتماعي والمفاهيم المتصلة به كالخجل والتحفظ الاجتماعي والارتباك وغيره.

ولكن اهتمام علماء النفس بهذا النوع من القلق وفهمهم له تطور منذ أن تم إدراجه لأول مرة كفئة تشخيصية مستقلة ضمن الطبعة الثالثة من الدليل الإحصائي والتشخيصي الثالث للاضطرابات العقلية (DSM-3,1980) الصادر عن رابطة الطب النفسي الأمريكي، ومنذ ذلك التاريخ صار ينظر إلى القلق الاجتماعي على أنه حالة خاصة من الرهاب البسيط المصحوب بمخاوف تتصل بموقف اجتماعي واحد أو اثنين، وكشفت البحوث أن القلق الاجتماعي يمثل مشكلة صحية نفسية شديدة، يمكن أن تسبب ضعفا ووهنا قاسيا.

وفي عام 1985 ليبويتز وآخرون Liebowitz & al نشر مقالا بعنوان " الخوف الاجتماعي: نظرة عامة إلى اضطراب القلق المهمل"، ومنذ ذلك الوقت فقد بدأت الدراسات عن القلق الاجتماعي والرهاب الاجتماعي تتزايد بشكل سريع **(حجازي، 2013، 15-16).**

وأصبح هذا الاضطراب يصنف كأحد اضطرابات القلق، وذلك وفقا لتصنيف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الرابع 1994 وبعد ذلك أجريت العديد من الدراسات وذلك للتمييز بين هذا الاضطراب عن اضطرابات القلق الأخرى، وذلك على مستوى القياس والعوامل المسببة له وأنواعه الفرعية **(حسين، 2009، 43).**

4/ القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض المفاهيم النفسية:

4-1- مفهوم القلق الاجتماعي:

يُشير القلق الاجتماعي إلى الخوف المستمر من المواقف التي تتضمن التفاعل أو الأداء الاجتماعي، التي من خلالها تتيح للآخرين إمكانية تدقيق وإمعان النظر في الفرد، وتشير الدراسات إلى وجود مدى واسع من المواقف التي يشعر من خلالها الأفراد ذوي القلق الاجتماعي بالخوف والقلق، ومن أمثلة مواقف القلق الاجتماعي: الخوف من حضور الحفلات والمناسبات الاجتماعية، الخوف من التواجد في وسط جماعة من الناس، الخوف من الكلام في الأماكن العامة، الخوف من الكتابة والأكل والشرب أمام الآخرين، الخوف من مقابلة الغرباء والتحدث معهم... وهناك مواقف الأداء التي تعمل على استثارة القلق الاجتماعي أيضا من أمثلتها: قلق الأداء وقلق الاختبارات أو الامتحانات، ومن المهم أن نشير إلى أن هذا الخوف من التفاعلات والمواقف يكون اجتماعيا حيث أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي لا يعايشون ولا يخبرون القلق حينما يكونون بمفردهم، ويعتبر الخوف من الحديث مع الآخرين في الأماكن العامة هو الأكثر انتشارا بينهم، فبمجرد تعرضهم لهذه المواقف فإنهم يصبحون أكثر تركيزا على الذات وأكثر انتقادا لها ويعانون الكثير من الأعراض الجسمية للقلق مثل: التعرق والارتعاش واحمرار الوجه والخفقان في القلب، وهذه المخاوف الاجتماعية تتعارض بشكل دال مع الأنشطة المهنية والوظائف الاجتماعية لديهم.

ويعرف أحمد متولي (1993): " المخاوف الاجتماعية بأنها حالة من القلق الاجتماعي التي تظهر في مواقف التفاعلات بين الأشخاص، ويتصف فيها الفرد بالخجل الشديد، خوفا من أن يكون ملاحظا من الآخرين، وخوفه أيضا من أن يقيم بطريقة سلبية، وتتولد لديه أفكار سلبية بخصوص الموقف الذي هو فيه وتظهر عليه بعض العلامات السيكوفيسيولوجية الدالة على عدم الراحة كتصبب العرق واحمرار الوجه ورعشة الجسم ".

وتعرف أمال الفقي (2001): " المخاوف الاجتماعية بأنها ذلك النمط من السلوك الذي يتسم بالخوف غير المنطقي المرتبط بالمواقف الاجتماعية المتعددة، والمطلوب من الفرد التفاعل معها

بإيجابية، ولكنه ينسحب منها أو على الأقل يتجنبها حتى يبتعد عن الشعور بالإحباط وأحيانا ما يرتبط ذلك السلوك بدلالة لا شعورية داخل الفرد " **(حسين، 2009، 48).**

ويعرفه **(غانم، 2006، 58)**؛ " هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، وعادة ما يصاحب هذه المخاوف الاجتماعية تقيم ذاتي منخفض وخوف من النقد".

ويعرفه **(حسين، 2009، 50)**؛ " عبارة عن خوف مستمر وملحوظ وقلق شديد يظهر لدى الأفراد في مواقف التفاعل الاجتماعي والأداء العام، حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة وإمعان وتدقيق للنظر فيه من الآخرين، سواء كان ذلك واقعيا أو متخيلا، والحكم والتقييم السلبي من الآخرين عليهم في أثناء هذه المواقف الاجتماعية ولذلك فهم يعانون الكدر والضيق، ويشعرون بالخزي والارتباك فيها، وتظهر عليهم أعراض جسمية مثل العرق والارتعاش واحمرار الوجه وصعوبة الحديث، والتي غالبا ما تكون مصاحبة لهذه الأعراض مثل كل واحد يعتقد أنني غبي أو أنهم يضحكون علي وبسبب هذا الخوف فإن الشخص المصاب بالقلق الاجتماعي يتجنب المواقف الاجتماعية ويرتفع مستوى القلق لديه، والخوف والتجنب يتعارض بشكل دال مع الوظائف الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية للفرد ".

ويعرفه **(حجازي، 2013، 17)**؛ " هو عبارة عن خوف مستمر وملحوظ وقلق شديد يظهر لدى الأفراد في مواقف التفاعل الاجتماعي والأداء العام، حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة من الآخرين، سواء كان ذلك واقعيا أو متخيلا، والحكم والتقييم السلبي من الآخرين عليهم في أثناء هذه المواقف الاجتماعية، ولذلك فإنهم يعانون من الكدر والضيق".

ويعرفه **(صالح، 2015، 362)**؛ " بأنه خوف دائم وواضح من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو الأداء الاجتماعي، بمعنى آخر هو خوف الفرد من المواقف التي يوجد فيها أناس آخرون ولا يعني ذلك خوفه من إلحاقهم الأذى به، إنما يخاف أن يمعنوا النظر فيه فيشعر عندها بالخجل والإحراج، كما أنه يخاف أيضا من النقد ".

4-2- علاقته ببعض المفاهيم النفسية:

- **القلق الاجتماعي والخجل:**

حظي مفهوم الخجل بعدد كبير من التعريفات تدور معظمها حول القلق الشديد والمخاوف الزائدة من المواقف الاجتماعية وأثنائها، فالخجل شكل من أشكال القلق الاجتماعي يظهر في مواجهة

الناس ويصحبه حالات الارتباك والشعور بالخزي، وان من اهم اضرار الخجل عدم الاندماج في الحياة مع الزملاء ويمنع من التعلم من تجارب الحياة، ويصبح السلوك يتسم بالجمود والخمول في الوسط الاجتماعي ويتجنب الاتصال بالآخرين وقد يكون الخجل بسبب وجود عاهات او تشوهات خلقية، على الرغم من وجود تشابه بين القلق الاجتماعي والخجل فإن هناك اختلافات بينهما أهمها أن الخجل يحدث في سن مبكرة كثيراً عن السن الذي يحدث فيه القلق الاجتماعي، كما ان درجة القصور الاجتماعي والمهني لدى الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي تكون أكثر منها لدى الأشخاص الخجولين **(محمود، 2013، 16).**

- **القلق الاجتماعي والشخصية التجنبية:**

الشخصية التجنبية تتساوى في مشاعر القلق مع القلق الاجتماعي، شولكن لديها مهارات اجتماعية أقل من ذوي القلق الاجتماعي الذي يكون قلقهم قاصرا على مواقف اجتماعية معينة، لكنهم متميزون في مواقف اجتماعية أخرى، إلا أن الشخصية التجنبية تظهر اتصال بالعين ونغمة صوت أسوء في المواقف الاجتماعية، وفي التفاعل الاجتماعي **(معمرية، 2009، 140).**

- **القلق الاجتماعي والفوبيا الاجتماعية (الرهاب الاجتماعي):**

يرى بعض علماء علم النفس وجود اختلافات بينهما تنحصر في أن القلق الاجتماعي هو شكل معتدل من الرهاب الاجتماعي، وأن الخاصية الأخرى المميزة بينهما تبدو في أن الرهاب الاجتماعي أعم ويتطلب وجود رغبة قوية في تجنب المواقف الاجتماعية، وعلى هذا فجميع الأفراد الذين يعانون الرهاب الاجتماعي يعايشون القلق الاجتماعي ولكن ليس كل الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي يكون لديهم رهابا أو فوبيا اجتماعية، فضلا عن أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي تكون الاستثارة الفيسيولوجية لديهم مرتفعة في المواقف الاجتماعية هذا إلى جانب الخوف من التقييم السلبي من الآخرين ونقص المهارات الاجتماعية في المواقف الاجتماعية، ويكون سلوك التجنب هو الاستراتيجية الملائمة لديهم في الموقف الاجتماعي المخيف **(حسين، 2009، 51).**

5/ أعراض ومكونات القلق الاجتماعي:

5-1- أعراض القلق الاجتماعي:

5-1-1- أعراض معرفية: ويتضح في مجموعة من الأفكار والاعتقادات المغلوطة عن الذات، والتي قد تؤدي إلى زيادة الاضطراب لدى الفرد، وهذه الأفكار والاعتقادات المغلوطة من قبيل: التقييم السلبيّ الذي قد يتعرض له الفرد من الآخرين، وتوقع الإذلال والإهانة والسخرية من الآخرين في

الموقف الاجتماعيّ، وعدم الثقة في النفس، وكذا عدم الثقة في قدرته على ترك أثر إيجابي وانطباع جيد لدى الآخرين، أو بالأحرى انخفاض الكفاءة الاجتماعيّة لديه، وتقييم الذات المنخفض، فدائمًا ما يردد الفرد ذو القلق الاجتماعيّ بعض العبارات باستمرار مثل: الكل سيسخر مني، الكل يراقبني، أدائي سيئ، أعتقد أنني غبيّ.

5-1-2- أعراض سلوكية: وتتضح في الهروب من المواقف الاجتماعيّة المختلفة التي تستثير القلق لدى الفرد، كالامتناع عن الأكل في المطاعم، وكذا الامتناع عن الخروج للتنزه أو ممارسة الرياضة، وعدم تلبية الدعوات الاجتماعيّة، والتقليل من الاتصالات الاجتماعيّة، وتجنب التواصل بالعين، وطأطأة الرأس، والعزلة والبُعد عن الناس؛ حيث يبتعد الفرد عن الانخراط في الأنشطة الاجتماعية أو الاندماج مع الآخرين ومشاركتهم مهما كلفه ذلك **(رفاعي وآخرون، 2018، 24).**

كما أوجز **(حجازي، 2013، 18)**؛ مجموعة من الأعراض السلوكية للقلق الاجتماعي، سلوك الهرب من المواقف الاجتماعية، قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء، التردد في التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية، مشاعر الضيق عند الاضطرار في الحديث أولا أو في المناسبات الاجتماعية، الخوف من أن يكون ملاحظ من الآخرين، التلعثم في الكلام.

5-1-3- أعراض فيسيولوجية: تشير إلى ظهور بعض الأعراض الجسمية على الأفراد ذوي القلق الاجتماعي وذلك عند مواجهتهم لأحد المواقف الاجتماعية، أو حتى مجرد التفكير في مثل هكذا مواقف، والتي تتضمن احمرار الوجه والارتعاش في اليدين والغثيان، وتصبب العرق، وسرعة نبضان القلق وخفقانه وضيق في التنفس، ومغص في المعدة... ويكمن القول إن هذه الأعراض تظهر لدى بعض الأفراد العاديين عند مواجهة المواقف الاجتماعية غير أن الفرق بين هؤلاء الأشخاص العاديين وذوي القلق الاجتماعي يكمن في درجة الشدة لظهور مثل هكذا أعراض **(حسين، 2009، 52).**

5-2- مكونات وأبعاد القلق الاجتماعي: ويرى **(عثمان، 2001، 85)**؛ أن القلق الاجتماعي يشتمل على مكونين أساسين هما:

قلق التفاعل: وهو عبارة عن القلق الناشئ عن التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين وهو يحدث نتيجة الخجل أو المواعدة، أو التفاعل مع أناس جدد او غرباء.

قلق المواجهة: وهو عبارة عن القلق الناشئ عن المواجهة الغير متوقعة ويظهر ذلك من خلال التحدث والاتصال.

في حين يرى (ستيهان، 1989)؛ ن المكونات الأساسية للقلق الاجتماعي كالآتي:

- ❖ قصور في مجالات المهارات الاجتماعية.
- ❖ اتجاهات سلبية أو غير سوية للشخص تجاه نفسه.
- ❖ مركب من الخوف الاجتماعي والكف المصبوغ بدرجة عالية من المظاهر الانتقالية والفسيولوجية.

كما ترى (جمال، 1997)؛ أن هناك أربع أبعاد للقلق الاجتماعي وهي:

- ❖ الارتباك: ويكون مصحوبا بقهقهة أو بعصبية او شعور بالغباء.
- ❖ الشعور بالخزي: وهو ازدراء الذات واذلالها والشعور بالكآبة.
- ❖ قلق الجمهور: وهو شعور بالخوف والانزعاج وعدم الانتظام عند وجود الآخرين.
- ❖ الخجل: ويستدل عليه من كبح سلوك اجتماعي متوقع مع مشاعر توتر واحراج وارتباك **(حجازي، 2013، 19-20).**

6/ الأنواع الفرعية للقلق الاجتماعي:

يرى **(حسين، 2009، 56)**؛ أن القلق الاجتماعي يصنف إلى نوعين هما:

القلق الاجتماعي العام: يتضمن القلق الاجتماعي العام مدى واسع من المثيرات والمواقف الاجتماعية المخيفة، حيث يكون الخوف لدى الفرد في معظم المواقف الاجتماعية، والأفراد ذوو القلق الاجتماعي العام يعانون الكدر والضيق عبر مدى واسع من مواقف الأداء والمواقف الاجتماعية.

القلق الاجتماعي النوعي (المحدد): يرتبط بتجنب غير محدود من مواقف الأداء والتفاعل الاجتماعي حيث يظهر الخوف في موقف واحد أو موقفين، من قبيل الخوف من الأكل، أو الكلام في الأماكن العامة أمام الآخرين، والأفراد ذوو القلق الاجتماعي النوعي أو المحدد فهم يعانون الكدر والضيق في موقف واحد أو أثنين من المواقف الاجتماعية فالشخص الذي يخاف الحديث في الأماكن العامة لا يعاني الكدر والضيق إلا في هذا الموقف.

وقد أوضحت الدراسات أن القلق الاجتماعي العام هو أكثر شيوعا وأكثر شدة، وتكون نتائجه خطيرة وتؤدي إلى عجز وقصور رئيسي في حياة الفرد، وإلى الإعاقة المختلفة في الوظائف الاجتماعية والتربوية والمهنية والأكاديمية للفرد.

7/ الأسباب المؤدية للقلق الاجتماعي:

لا شك أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي عند تعرضهم للمواقف الاجتماعية المخيفة، يشعرون بالقلق وأيضا بالهلع وتظهر عليهم كثيرا من الأعراض الجسمية والمعرفية والسلوكية، وهناك عوامل عدة تفسر أسباب القلق الاجتماعي وهي تتضمن كل من العوامل الوراثية، المعرفية والأسرية والبيئية ويسهم جميعها في ظهور واستمرار القلق الاجتماعي.

7-1- عوامل مزاجية (الكف السلوكي):

وتشير العوامل المزاجية إلى وجود استعدادات وراثية نحو أسلوب استجابة انفعالية وأمزجة معينة، وتسمى الأساليب المزاجية لدى الأطفال بالكف السلوكي حسب كاجان (1994) Kagan، فالأطفال المنكفين سلوكيا يتم وصفهم بالانسحاب والتجنب والخجل والاستثارة الفيسيولوجية المرتفعة في المواقف الجديدة، ولقد وصف كلونجر (1986) Cloniger، مفهوم الكف السلوكي بأنه التجنب الضار والذي يتسم بسلوكيات التجنب السلبية، مثل الخوف من عدم التأكد، والخجل من الغرباء...، ولقد أوضحت الدراسات التي أجريت على التوائم المتطابقة وجود عومل وراثية في الكف السلوكي وخصوصا لدى الأطفال ذوي القلق بوجه عام، والقلق الاجتماعي بوجه خاص، وأن هناك زيادة في معدلات القلق الاجتماعي لدى أباء الأطفال المنكفين سلوكيا بالمقارنة مع أباء الأطفال غير المنكفين سلوكيا او العاديين، وعلى هذا فيمكن القول أن الكف السلوكي يمهد الطريق لظهور اضطرابات القلق بوجه عام والقلق الاجتماعي بوجه خاص لدى الأفراد.

7-2- عوامل تشريطية:

تشير نماذج التشريط الكلاسيكي إلى أن المخاوف الاجتماعية (القلق الاجتماعي) هي استجابات متعلمة ومكتسبة يمكن اكتسابها وتعلمها من خلال اقترانها بمثير تنفيري من قبيل أحداث الحياة الضاغطة والمخيفة والحرجة، بمعنى أنها تنشأ من الخبرات الاجتماعية السلبية والتنفيرية، وفي هذا الصدد يشير أوست (1985) Ost أن عملية التشريط تمثل عامل سببي في حدوث القلق الاجتماعي بنسبة تصل إلى 3,56% لدى عينة الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي، في حين يشير استينبرجر وآخرون (1995) Stenberger & al إلى أن الخبرات الاجتماعية الصدمية تؤثر على الأفراد الذين يعانون الخوف من التقييم السلبي من الآخرين، وأن الأفراد الذين يعانون القلق الاجتماعي لديهم تاريخ من الأحداث التشريطية الصدمية، وأن ذكرياتهم الماضية عن مواقف الحرج والارتباك الاجتماعي التي تعرضوا لها تسهم فيما بعد في الخوف من مواقف التقييم الاجتماعي.

3-7- عوامل أسرية أخرى: ومن العوامل الأخرى التي تلعب دورا هاما في ظهور القلق الاجتماعي العوامل والخبرات الأسرية، حيث إن الأطفال يتعلمون الكثير بشأن العلاقات الاجتماعية مع الآخرين عن طريق آبائهم، فإذا كان الآباء أنفسهم قلقين اجتماعيا فإن أطفالهم يكتسبون هذا القلق الاجتماعي والتجنب، كما تسهم الخبرات الأسرية غير التوافقية والممثلة في أساليب المعاملة الوالدية غير السوية، القائمة على المستويات المرتفعة من النقد والحماية الزائدة، في ظهور القلق الاجتماعي والعزلة الاجتماعية، والتجنب، وقلة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وتحرمهم من الثقة بالنفس في مواجهة المواقف الاجتماعية، وتنمي لديهم الاعتمادية وعدم الاستقلالية.

4-7- عوامل معرفية: مما لا شك فيه أن المعارف تلعب دورا هاما في اكتساب واستمرار القلق الاجتماعي، فالأفراد ذوي القلق الاجتماعي يكون لديهم اعتقادات سلبية أنهم يسلكون طريقة غير مقبولة في المواقف الاجتماعية ومن ثم يكونون موضعا للتقييم السلبي من الآخرين، حيث تؤدي هذه المعتقدات المشوهة إلى ظهور أحاديث سلبية لديهم وإلى الانشغال بأدائهم الاجتماعي الشخصي، والذي بالمقابل يؤدي إلى ظهور الكثير من الأعراض الفيسيولوجية والسلوكية للقلق لديهم **(حسين، 2009، 62-63).**

8/ الاتجاهات النظرية المفسرة للقلق الاجتماعي:

تعددت الاتجاهات النظرية المفسرة لاضطراب القلق الاجتماعي، فهناك من ينظر للقلق الاجتماعي على أنه استعداد وراثي، وهناك من ينظر له على أنه خبرات مكبوتة في اللاشعور تم إزاحتها من موضوعها الأصلي إلى موضوع بديل رمزي، وهناك من يرى هذا الاضطراب على أنه عادات وسلوكيات متعلمة تم اكتسابها من خلال الخبرات التشريطية المؤلمة وعن طريق النمذجة والنقص في المهارات الاجتماعية لدى الفرد، أو هو نتيجة لوجود عمليات معرفية خاطئة محرفة، وفيما يلي نستعرض أهم النظريات والنماذج المختلفة في تفسير اضطراب القلق الاجتماعي:

1-8- نظرية التحليل النفسي:

وترى مدرسة التحليل النفسي أن المخاوف تنتج من القلق الناتج بدوره من الكبت، أي أن كبت الدوافع يزاح القلق، أو ينقل من الدوافع التي يخافها الفرد إلى شيء أو موقف له صلة رمزية بهذا التهديد، وتصبح هذه الأشياء والمواقف موضوعا للمخاوف المرضية، كما يلعب ميكانيزم الإزاحة دورا هاما في المخاوف المرضية حيث تزاح المثيرات المهددة داخليا للفرد إلى مثيرات مهددة خارجيا إزاحة لا شعورية، حيث ينتقل الانفعال من موضوعه ومصدره الأصلي إلى موضوع

بديل أكثر قبولا، وأن استجابة الخوف هي في الأصل حيلة دفاعية لا شعورية يحاول الفرد من خلالها عزل القلق الناشئ عن موضوع أو موقف معين في حياته اليومية وتحويله إلى موضوع أو موقف رمزي ليس له علاقة مباشرة بالسبب الأصلي **(حسين، 2009، 113).**

اعتبر فرويد"Frued "أن القلق يظهر كرد فعل لحالة من حالات الخطر التي تواجه الشخص، فإذا انتهت هذه الحالة انخفضت أو تلاشت أعراض القلق، ولكنها إذا عادت إلى الفرد ظهرت أعراض القلق مرة أخرى .

في حين يرى أدلر"Adler "أن الأطفال عادة ما يشعرون بضعفهم وعجزهم إذا ما قارنوا أنفسهم بالكبار، ويؤدى ذلك إلى شعور الفرد في المستقبل بالنقص والذي يحاول تعويضه عن طريق كسب حب وصداقة الآخرين، ولكنه يشعر بالقلق إذا ما فشل في ذلك، وركز أدلر"Adler "على التأثيرات الثقافية في السلوك مفترضا أن الشخصية اجتماعية بفطرتها، وأن الشعور بالنقص يتوسط الدافعية الإنسانية، وأوضح أن الشعور بالقلق ينشأ عند شعور الفرد بالنقص العضوي أو الاجتماعي أو العقلي، الذي قد يصاب به خاصة في مرحلة الطفولة **(حجازي، 2013، 25).**

8-2- النظرية السلوكية:

وترى النظرية السلوكية أن المخاوف المرضية هي عبارة عن استجابات شرطية خاطئة تكونت بفعل الارتباك الشرطي الخاطئ، وحسب هذا النموذج تتفسر المخاوف المرضية والقلق الاجتماعي بأنها استجابات متعلمة ومكتسبة من خلال اقترانها بمثير تنفيري من قبيل أحداث الحياة الضاغطة والمخيفة والحرجة، بمعنى أنها تنشأ من الخبرات الاجتماعية السلبية، فمثلا عندما يقوم الفرد بالحديث أمام زملائه في القاعة ويشعر بالارتباك والحرج في هذا الموقف الاجتماعي (مثير شرطي) فإن ذلك يؤدي إلى أن يكون الفرد موضع سخرية وضحك من قبل الآخرين، ومن ثم يتعرض للنقد منهم (مثير غير شرطي) وبذلك فإن الموقف الاجتماعي يكتسب إمكانية القدرة على استثارة الخوف، واستجابات القلق (استجابة شرطية) لدى الفرد في المستقبل، وهكذا فإن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي يعزون دائما بداية ظهور المخاوف لديهم إلى هذه الخبرات التشريطية الصدمية والمؤلمة. كما أن العوامل الإجرائية وخصوصا التعزيز السلبي لسلوكيات التجنب في إطار أساليب التفاعل بين الأبناء والآباء والعلاقة مع الأقران، وكذلك الخبرات الصدمية والتهديدية الاجتماعية، وملاحظة السلوك الاجتماعي غير الملائم من الوالدين تسهم في استمرار القلق الاجتماعي وأن هذه الخبرات السلبية ترتبط بزيادة الشعور بعدم الارتياح وظهور انفعالات سلبية أخرى، ونقص فعالية الذات وزيادة سلوك الطفولة **(حسين، 2009، 65-66).**

وأما نظرية باندورا للتعلم بالنمذجة فإنها تعد امتدادًا للنظرية السلوكية، وتطويرًا لها، حيث توجه الأنظار إلى عملية الملاحظة والتقليد والمحاكاة، ودورها الفعال في تعلم السلوك، فالإنسان يتعلم الاستجابات الجديدة من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم ومحاكاتهم، وفي هذا الصدد يؤكد باندورا أن السلوك ليس في حاجة إلى تعزيز ولا يلزم ممارسته لكي يحدث تعلمه، فنحن نتعلم كثيرًا من سلوكياتنا من خلال تأثير القدوة أو المثل، فمن خلال ملاحظة الآخرين وتكرار أفعالهم يُكتسب السلوك – أي إننا نكتسب السلوك من خلال التعلم بالملاحظة ومحاكاة الآخرين وتقليدهم، وهذه المحاكاة لا تكون بشكلٍ آليٍّ وسريع، بل تتم من خلال أربع عمليات رئيسة تتضمن: الانتباه، والحفظ، والدافعية، وإعادة توليد السلوك (أداء السلوك)، وعلى ضوء ذلك يمكن القول بأن القلق الاجتماعيّ من وجهة نظر التعلم الاجتماعيّ استجابات مكتسبة من خلال المحاكاة والتقليد لنماذج غير سوية، فالفرد يقلد هذه النماذج في استجاباتها في المواقف الاجتماعيّة المختلفة.

3-8- النظرية الانسانية:

تؤكد نظرية التيار الإنساني على أن للذات دورًا مهمًّا في نشأة الاضطراب النفسيّ، وبخاصة القلق الاجتماعيّ، حيث يؤكد ليري (Leary, 2001) أن "ذات الإنسان تلعب دورًا محوريًّا في نشأة القلق الاجتماعيّ؛ إذ إن الإنسان تحركه قوى داخلية لتكوين انطباع إيجابيّ لدى الآخرين، لكنه في الوقت ذاته يعاني من انخفاض شديد في تقديره لذاته، ويشك في قدرته على تكوين هذا الانطباع، مما يجعله يتجنب معظم المواقف الاجتماعية – التي تفجر بداخله مشاعر الرفض الاجتماعيّ، وعدم الرضا عن الذات – كوسيلة لحماية الذات من النبذ الاجتماعيّ، وعدم الاستحسان من الآخرين".

وعليه فإن لب النظرية الإنسانية هو الذات بما تتضمنه من تصوراتٍ وتقييمات، توجه سلوك الفرد في المواقف المختلفة، وبقدر ما يكون مفهوم الذات لدى الفرد إيجابيًّا بقدر ما يتمخض عن ذلك شخصية سويةً قادرة على التواصل والتفاعل، وبقدر ما يكون مفهوم الذات سلبيًّا بقدر ما يتمخض عن ذلك شخصيّة منعزلة ومنطوية (أي شخصية غير سوية) **(رفاعي وآخرون، 2018، 248).**

4-8- النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية أن الناس يكتسبون مخزونا كبيراً من المعلومات والمفاهيم والصيغ للتعامل مع ظروف حياتهم، وتستخدم هذه المعرفة من خلال الملاحظة وتنمية واختبار الفرض وإجراء الاحكام والتصرف بشكل أقرب ما يكون إلى العالم الواقعي، وعلى هذا (العمليات المعرفية) في الفرد تؤثر في انفعالاته والسلوك، وذلك من خلال تقديرات الفرد لذاته وللآخرين وللعالم من حوله، وتفسيرات الفرد للأحداث، أما معالجة (العمليات المعرفية) فهي تؤثر في خبرات الفرد عن

العالم **(محمود، 2013، 26).** ووفقا لهذا التوجه المعرفي ظهرت عدة نماذج معرفية لتفسير القلق الاجتماعي سوف نستعرض بعضا منها بشكل مختصر فيما يلي:

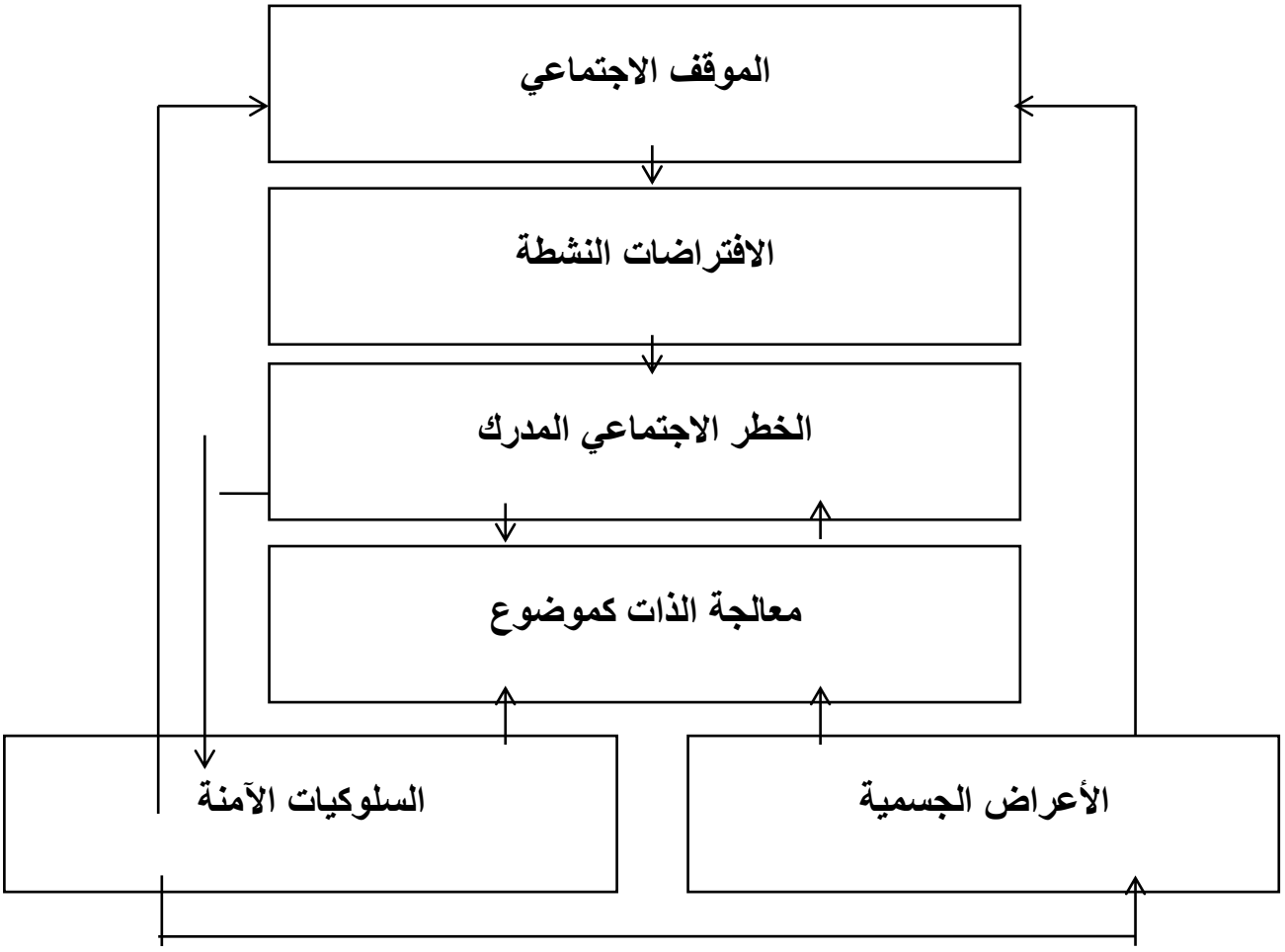
• **نموذج بيك وإمري (1985):** وقد كان أو نموذج معرفي تناول القلق الاجتماعي، حيث يرى أن لب ومحور القلق الاجتماعي في خوف الفرد من أن يكون عاجزا وغير كفء في حضور الآخرين، بمعنى أن الفرد يكون حساس بشأن إمكانية التقييم من الآخرين، كما أن لديه معارف سلبية ترتبط بالنبذ والرفض، كما يشير هذا النموذج إلى وجود مستويين من العمليات المعرفية وهي النواتج المعرفية والأبنية المعرفية، فالنواتج المعرفية تتضمن المعارف والأفكار التي يكون الفرد على وعي بها، أما الأبنية أو المخططات المعرفية فهي عبارة عن أبنية أو مخططات معرفية تعمل على تنظيم الخبرات ومعالجة المعلومات، وهذه المخططات تظهر مبكرا في الحياة من خلال خبرات الفرد، وأنه يمكن تعزيزيها وتعديلها من خلال الخبرات التي يتعلمها ويكتسبها الفرد في حياته، ففي الأصل الوظيفة الهامة لهذه المخططات هي تنظيم عملية التفكير ومن خلالها يتم معالجة المعلومات الداخلية والخارجية للفرد، كما وأنها تؤثر في القيم والاعتقادات والاتجاهات لديه، وأن من طبيعتها تحديد قابلية تعرض الفرد للكدر والضيق النفسي.

ويرى بيك وإمري أن المخططات المعرفية غير التوافقية والسلبية هي المسؤولة عن ظهور القلق الاجتماعي لدى الفرد، فهي تظهر في شكل أفكار سلبية عن الذات وعن العالم، وأنها تؤثر على عملية معالجة المعلومات بطريقة محرفة، بحيث أن الفرد يتجاهل المعلومات الإيجابية ويصوب تركيزه نحو الأفكار السلبية، ومن ثم فهي تعمل على استمرار وتفاقم الأعراض المرضية لديه **(حسين، 2009، 124).**

• **نموذج كلارك وويلز (1995):** حيث حدد هذا النموذج أربع عمليات رئيسية تسهم في ظهور واستمرار القلق الاجتماعي لدى الفرد وهي:

- ❖ عندما يواجه الأفراد ذوو القلق الاجتماعي موقفا اجتماعيا فإنهم يميلون إلى تركيز انتباههم على أنفسهم كموضوعات اجتماعية بدلا من التركيز على من حولهم، وهذا التركيز يؤدي إلى زيادة القلق لديهم لأنه يمنع الفرد من إدراك أي تغذية رجعية إيجابية تأتي من الآخرين.
- ❖ أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي يقومون بالسلوكيات الآمنة مثل تجنب الاتصال بالعين لكي لا يرون عدم الاستحسان في تعبيرات من حولهم، ففي اعتقادهم أن هذه السلوكيات الآمنة مفيدة، وأن غياب النتائج الاجتماعية المخيفة والكارثية تعزى إلى هذه السلوكيات، وبهذا فهي تعزز من بقاء واستمرار القلق لديهم واعتقادهم بأن المواقف الاجتماعية تكون خطيرة.

- ❖ إن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي غالبا ما يعايشون القلق الاستباقي، ويقومون بمراجعة المواقف الاجتماعية والتفكير فيها بعد حدوثها.
- ❖ إن القلق الناتج عن العمليات السابقة يحدث أحيانا قصورا ونقصا في السلوك الاجتماعي، وهذا القصور بدوره يؤدي إلى انخفاض الأداء في المواقف الاجتماعية **(بلحسيني، 2011، 107).**
- ❖ **الشكل رقم (02) :** ***يوضح نموذج القلق الاجتماعي عند كلارك وويلز:***



(حسين، 2009، 138).

• **نموذج رابي وهيمبرغ (1997):** يشير هذا النموذج إلى أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي يكونون تمثيل عقلي (صور عقلية) عن أنفسهم من خلال إدراك المشاهدة لهم في الموقف الاجتماعي، وأثناء هذه التمثيلات العقلية يقوم الأفراد ذوو القلق الاجتماعي بتوزيع الانتباه على مثيرات التهديد الداخلية والخارجة، وتتضمن مثيرات التهديد الداخلي الاستثارة الفيسيولوجية مثل العرض والارتعاش والمعارف السلبية من قبيل التوقعات السلبية عن الأداء الاجتماعي واسترجاع المعلومات من الذاكرة

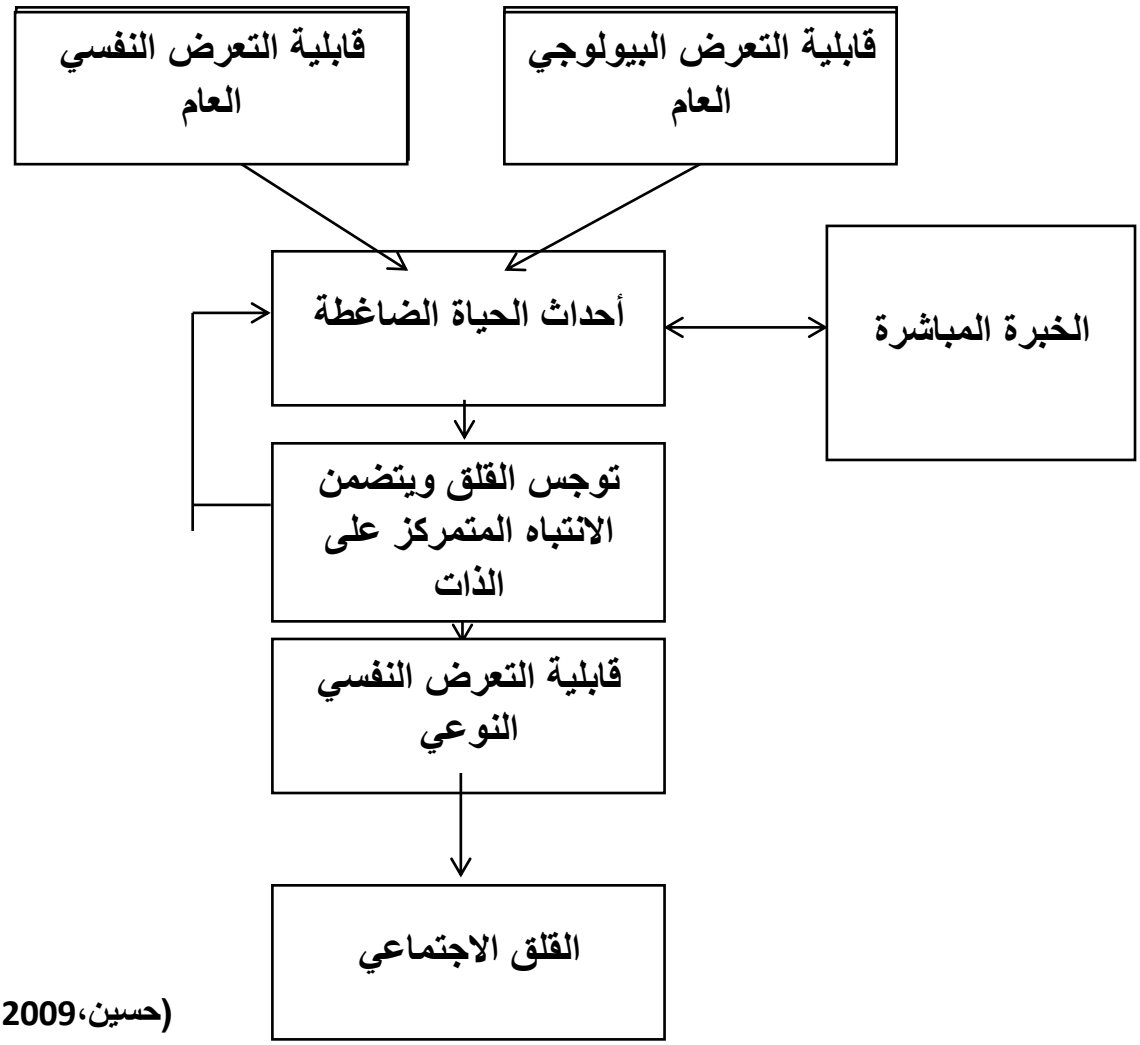
طويلة المدى مثل تذكر المظهر العام والخبرات السلبية التي حدثت لهم في مواقف اجتماعية مشابهة، بينما تتضمن مثيرات التهديد الخارجي مؤشرات التقييم السلبي له من الآخرين (المشاهدين) مثل العبوس والضحك واظهار علامات الملل نحهم، وبما أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي يبالغون في إدراك مثيرات التهديد الداخلي والخارجي فإن هذا يؤثر سلبا على التمثيل العقلي عن الذات لديهم، وكل هذا يسهم في زيادة القلق لديهم. **(احسين، 2009، 149).**

- **نموذج بارلو (2000):**

ويشير هذا النموذج إلى ثلاث أنواع لقابلية التعرض للقلق الاجتماعي وهي كالتالي :

قابلية التعرض البيولوجي العامة (الوراثية): وتعني وجود استعداد بيولوجي لدى الفرد في أن يكون منكفا اجتماعيا، وهي عبارة عن مكون أو سمة وراثية حيث تسهم في ظهور قابلية التعرض للقلق والاضطرابات لدى الفرد فيما بعد، أما النوع الثاني فهو قابلية التعرض النفسي العامة للقلق، وهي مكتسبة من خلال خبرات الحياة المبكرة، حيث ينمو الفرد ويتكون لديه اعتقاد أن العالم من حوله مكان خطر، وأنه غير قادر على التحكم والسيطرة في المواقف الاجتماعية التي تعترضه في حياته، مما يؤدي إلى نقص ثقته بنفسه وانخفاض تقديره لذاته، أما النوع الثالث فهو قابلية التعرض النفسي النوعية أو المحددة وتنتج من خبرات التعلم المبكرة والتي تؤدي بالفرد إلى معايشة القلق في مواقف معينة، حيث يكون القلق مرتبطا بأحداث ومثيرات معينة في البيئة التي يراها تمثل تهديدا وخطرا له وذلك من خلال عمليات التعلم، فالفرد يتعلم استجابة القلق النوعية من خلال النمذجة، وعليه فإن قابلية التعرض النفسي النوعية للقلق هي توليفة من الأحداث النفسية والبيولوجية التي تؤدي إلى ظهور القلق الاجتماعي. **(حسين، 2009، 151).**

❖ **الشكل رقم (03): يوضح *نموذج ظهور القلق الاجتماعي حسب بارلو:***



(حسين،2009، 153).

9/ المحكات التشخيصية للقلق الاجتماعي:

حسب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الخامس (DSM-5):

A- خوف ملحوظ أو قلق حول واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية والتي يحتمل أن يتعرض الفرد فيها للتدقيق من قبل الآخرين. الأمثلة تتضمن التفاعلات الاجتماعية (كإجراء محادثة مثالً، أو مقابلة أناس غير مألوفين مثلا)، أو أن يكون مراقبا مثلا عند الأكل أو الشرب) أو الأداء أمام الآخرين (كإلقاء كلمة مثلا).

ملاحظة: يجب أن يحدث القلق عند الأطفال في مواقع تجمع الطفل مع أقرانه وليس فقط في علاقاته مع البالغين.

B- يخاف الفرد أنه أو أنها [سوف يتصرف بطريقة محرجة أو سوف تظهر أعراض القلق] والتي سيتم تقييمها سلبا (أي سوف تكون مهينة أو محرجة وسوف تؤدي إلى الرفض أو الإساءة من قبل الآخرين).

C - يثير التعرض للموقف الاجتماعي القلق أو الخوف بشكل دائم تقريبا.

ملاحظة: قد يُعبَّر عن القلق لدى الأطفال بالبكاء أو ثورات الغضب أو التجمد أو الانكماش والانسحاب أو فشل التكلم في المواقف الاجتماعية.

D - يجري تجنب المواقف الاجتماعية وبخلاف ذلك قد يتحملها الشخص مع قلق أو خوف شديد.

E - الخوف أو القلق لا يقارن بالخطر الفعلي الذي يمثله الشيء أو الموقف الرهابـي. وللسياق الثقافي والاجتماعي.

F - يكون الخوف، القلق، التجنب، مستمرا ويدوم بشكل نموذجي لستة أشهر أو أكثر.

G - يسبب الخوف، القلق، التجنب، إحباطا سريريا مهما أو انخفاضا في الأداء الاجتماعي أو الأكاديمي أو المهني أو مجالات الأداء الهامة الأخرى.

H - الخوف، القلق، التجنب ال تُعزى للتأثيرات الفيزيولوجية لمادة (مثالً إساءة استخدام عقار، دواء) أو لحالة طبية أخرى.

I - الخوف، القلق، التجنب لا تُفسر بشكل أفضل بأعراض مرض عقلي آخر، كاضطراب الهلع، اضطراب تشوه شكل الجسم أو اضطراب طيف التوحد.

J - إذا تواجدت حالة طبية أخرى (مثالً، داء باركنسون، والسمنة، والتشوه من الحروق أو الإصابة) فمن الواضح أن الخوف، والقلق، أو التجنب لا علاقة له بالمرض أو يكون مفرطا.

حدد ما إذا كان:

مع الأداء فقط: إذا اقتصر الخوف على الكلام أو الأداء علنا **(DSM-5, 2016, 93).**

10/ استراتيجيات وفنيات خفض القلق الاجتماعي:

من بين أهم الاستراتيجيات والفنيات العلاجية الواجب العمل بها لخفض اضطراب القلق الاجتماعي نذكر ما يلي:

❖ **الخطوة الأولى:** العمل على مشاعر الخجل وتعزيز تقدير الذات، وذلك بواسطة إعادة البناء المعرفي بالتركيز على الأفكار الآلية اللاعقلانية المرتبطة بالخجل وتساعدنا تقنيات الحوار السقراطي، تقنية الخانات لـ " بيك " وتمارين علم النفس الإيجابي، على تحقيق ذلك في الخطوة الأولى **(بوفيه، 2019، 132).**

وتعتبر فنية إعادة البناء المعرفي من بين أهم الفنيات العرفية الهامة في علاج القلق الاجتماعي، حيث تسعى إلى تعديل الاعتقادات والاتجاهات السلبية والتحريفات المعرفية لدى الأفراد ذوي القلق الاجتماعي، وفي هذه الفنية يتعلم الأفراد تحديد ومعرفة الأفكار السلبية التي تحدث قبل وأثناء وبعد المواقف الاجتماعية المثيرة للقلق، وتقييم دقة هذه الأفكار وذلك من خلال استخدام اسلوب الحوار السقراطي، حيث يقوم المعالج باستخدام النقاش المنطقي مع العميل بأن يسأله أسئِلة كثيرة تهدف إلى الوصل به إلى وعي أكبر عن معارفه السلبية **(حسين، 2009، 206-207).**

❖ **الخطوة الثانية:** تستهدف هذه الخطوة القلق الاجتماعي في حد ذاته، وتكون عبارة عن تمارين استرخاء ثم بعد ذلك تعريض للمثيرات الاجتماعية (نظرات والتواصل اللفظي وغير اللفظي...)، حيث تكون هذه التمارين مفيدة لإزالة حساسية المريض لهذه المثيرات المسببة للقلق **(بوفيه، 2019، 133).**

ومن بين أهم الفنيات الممكن استخدامها في هذه الخطوة نذكر مايلي:

• الاسترخاء: ويعتبر الاسترخاء واحد من أهم الفنيات السلوكية التي تهدف إلى خفض التوتر والقلق، وتقوم هذه الفنية على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي **(حسين، 2009، 214).**

• إزالة الحساسية المنتظم بواسطة الكف المتبادل: وهو تمرين تعريض يقوم خلاله المريض بتطبيق الاسترخاء أولا قبل التعرض للوضعية المسببة للقلق، بحيث تتعلم عضويته الربط بين حالة الاسترخاء والوضعية المسببة للقلق **(بوفيه، 2019، 102)**، ويقصد بالتحصين التدريجي أو إزالة الحساسية المنتظم، التعريض المتكرر بصورة تدريجية للمواقف التي تسبب القلق للفرد، بمعنى مواجهة تلك المواقف وعدم تجنبها تدريجيا إلى أن يتم انطفاء المشاعر والانفعالات المصاحبة لها وحتى يتم الوصول إلى درجة تفقد فيها تلك المواقف خاصيتها التهديدية وتتحول إلى مواقف محايدة لا تثير عند الفرد أي قلق أو خوف **(حسين، 2009، 228).**

ويقوم الكف المتبادل على أساس أنه توجد بعض أنماط استجابات متنافرة وغير متوافقة مع بعضها البعض، والهدف من كف كل نمطين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما وإحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير التوافقية **(زهران، 2005، 246).**

- **الخطوة الثالثة:** في هذه الخطوة نقوم بتحضير العميل للعلاقات الاجتماعية اولا باستخدام تأكيد الذات، في إطار لعب الأدوار يقوم به المعالج مع العميل أو مجموعة من العملاء، ثم بتطبيق تمارين علائقية لوضعيات حقيقية وتتمثل في التعريض الحقيقي.

وتتمثل أهم الفنيات الممكن استخدامها في هذه الخطوة في:

• التدريب على المهارات الاجتماعية: إن التدريب على المهارات الاجتماعية هو أحد الأساليب العلاجية القائمة على التعلم وخاصة التعلم بالملاحظة، ويهدف إلى تعليم مهارات اجتماعية معينة وضرورية لمساعدة الأفراد ذوي القلق الاجتماعي الذين يعانون العجز والنقص في الأداء الاجتماعي على القيام بالمهارات الاجتماعية اللازمة في المواقف الاجتماعية المختلفة، وتتضمن هذه المهارات مكونات لفظية وغير لفظية، ومن أمثلة المكونات غير اللفظية استمرار اتصال العين والإيماءات والإشارات ووضع البدن وتعبيرات الوجه والابتسامة في الوقت المناسب وتغيير نبرة الصوت لتتناسب مع محتوى الكلام، والقدرة على فهم الرسائل غير اللفظية مثل فهم علامات الضيق على وجه شخص، أما المكونات اللفظية فهي تشتمل على السلوك اللفظي، ومحتوى الكلام بمعنى ماذا يقول الشخص وطريقة الكلام.

• التدريب على المهارات التوكيدية: وتستهدف تدريب الأفراد في المواقف الاجتماعية التي تستدعي القلق على التعبير اللفظي وغير اللفظي عن انفعالاتهم بطريقة إيجابية ومقبولة اجتماعيا وغير مبالغ فيها، فالقدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار، والقدرة على رفض الطلبات غير المعقولة، والقدرة على مناقشة الرؤساء وإبداء الرأي، والقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين كلها تمثل مهارات توكيدية يمكن تعليمها للأفراد ذوي القلق الاجتماعي، حيث تكون لديهم القدرة على التصرف والسلوك بطريقة توكيدية يحترم فيها الفرد ذاته ويحترم الآخرين ويتعلم كيفية التعبير ونقل مشاعره نحو الآخرين بأمانة، فلا شك أن هناك اختلاف كبير بين السلوك السلبي والعدواني فالسلوك السلبي يشير إلى عجز الفرد عن التعبير عن مشاعره وإبداء آرائه وأفكاره، بينما السلوك العدواني يرمي إلى إيذاء الآخرين وإلحاق الضرر بهم، أما السلوك التوكيدي فهو أحسن طريقة يعبر بها الفرد عن ذاته **(حسين، 2009، 217-218).**

• لعب الأدوار: هو أحد أساليب التعلم الاجتماعي الذي يتضمن تدريب الفرد على أداء جوانب من السلوك الاجتماعي عليه أن يتقنها ويكتسب المهارة فيها، ويتضمن تصميم حدث وموقف مفتعل وطريقة للممارسة في المواقف المثيرة للقلق الاجتماعي **(العطية، 2017، 98).**

• التعرض: وتستهدف فنية التعريض مساعدة المرضى على مواجهة المواقف التي تعمل على استثارة الخوف والقلق لديهم والبقاء نفسيا في الموقف بحيث تنطفئ وتتضاءل عملية التشريط المتضمنة في الخوف، وأول خطوة هي أن يقوم المعالج والمريض بإعداد قائمة مرتبة تصاعديا بالمواقف التي تستثير القلق، على أن تبدأ بالمواقف الأقل إثارة إلى أشدها إثارة للقلق **(حسين، 2009، 212).**

ويعتبر التعرض أحد أهم الفنيات العلاجية لمرضى القلق الاجتماعي فهو يخلق مستوى عالي من الوعي الوجداني، والذي يزود المريض بفرصة استخدام استراتيجيات التقبل لمواجهة القلق.

يقدم التعرض الفرصة لإظهار تأثيرات تركيز الانتباه على القلق الشخصي، كأن يسأل المعالج المريض أن يركز انتباهه على نفسه وأعراض القلق لديه ويعطي معدل للقلق من (0-10).

التعرض يعطي للمريض الفرصة لإعادة تقييم عروضه الذاتية الاجتماعية، وفرصة الممارسة ووضع الأهداف وإعادة تقييم المعايير الاجتماعية **(هوفمان، 2012، 120).**

❖ **خلاصة الفصل:**

عموما يعتبر القلق انفعال مؤلم مركب من الخوف وتوقع الخطر محتملا أو مجهولا كان، فالقلق نوعان أحدهما القلق العادي الموضوعي الذي يصدر من الواقع وفي ظروف الحياة اليومية ويمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه يكون غالبا ناتجا عن أسباب خارجية واقعية ومعقولة، أما الآخر فهو القلق العصابي الذي يلازم الفرد فترة طويلة من حياته وهو قلق داخلي غامض غير محدد المعالم يجهل فيه الفرد مصادره وأسبابه.

والقلق الاجتماعي هو واحد من تلك الأشكال التي تندرج ضمن اضطرابات القلق المرضي، والفرد الذي يعاني من القلق الاجتماعي غالبا ما نجده خائفا من التواجد وسط المواقف الاجتماعية، حيث يتمثل خوفه من تقييم الآخرين لأدائه سلبا، إذن فالفرد القلق اجتماعيا يميل إلى الانسحاب وتجنب وعدم المشاركة في المواقف الاجتماعية ومواقف الأداء، ويعاني من بعض الأعراض الفسيولوجية مثل: خفقان القلق، وارتعاش الجسد، واحمرار الوجه، والتعرق...، إلى جانب معاناته من بعض المظاهر الاجتماعية المتمثلة في قلق التفاعل الاجتماعي، والمواجهة، وعليه فإن مجمل ما تم التطرق له في هذا الفصل هو الإحاطة والإلمام بالقلق بشكل عام ومختصر، ومحاولة التعرف بشكل مفصل على القلق الاجتماعي والتطرق لأهم جوانبه من مفهومه إلى أهم أعراضه ومظاهره الجسمية والنفسية، وكذا التعرف على أنواعه الفرعية والأسباب التي تدفع بالأفراد للإصابة بهذا الاضطراب، ومحاولة التعرف على أهم الاستراتيجيات والفنيات العلاجية لمواجهة هذا الاضطراب.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

❖ تمهيد:

1/ الدراسة الاستطلاعية :

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

2-1- عينة الدراسة الاستطلاعية

3-1- اختيار أدوات الدراسة والتحقق من صلاحيتها

2/ الدراسة الأساسية:

1-2- منهج الدراسة

2-2- مجتمع وعينة الدراسة

3-2- أدوات الدراسة الأساسية

4-2- حدود الدراسة

5-2- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة

❖ خلاصة الفصل:

❖ **تمهيد:**

تعتبر الدراسة الميدانية همزة وصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، والحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ،فمن خلال الميدان يتم جمع البيانات الخاصة حول الظاهرة المدروسة ثم تحليلها، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية وكل من المنهج الملائم والأدوات المناسبة للقياس وكذا الأساليب الإحصائية المستعملة، والتعرف على المجتمع الأصلي وعينة الدراسة وخصائصها وأخيرا الحدود الزمانية والمكانية والبشرية للدراسة الحالية.

1/ الدراسة الاستطلاعية:

تتيح الدراسة الاستطلاعية للباحث فرصة جمع المعلومات الأولية والحصول على البيانات الخام المتعلقة بالظاهرة المدروسة والتأكد من صلاحية الأدوات المستعملة وبغية تحقيق أهداف الدراسة ثم القيام بهذه الخطوة المهمة لتحقيق جملة من النقاط أو الأهداف نلخصها فيما يلي:

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ❖ جمع معلومات وبيانات ميدانية بالإضافة الى المعلومات النظرية من أجل صياغة المشكلة صياغة دقيقة وتحديد الفرضيات.
- ❖ التعرف على ميدان الدراسة والحصول على المعلومات الأولية كما هي في الميدان حول مشكلة الدراسة.
- ❖ إختيار عينة الدراسة الاستطلاعية.
- ❖ اختيار أداة القياس المناسبة.
- ❖ التأكد من الخصائص السيكومترية لكل من أدوات الدراسة (مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مقياس القلق الاجتماعي) في البيئة المحلية .
- ❖ معرفة مدى فهم أفراد العينة لفقرات المقاييس، وزمن الإجابة عنها.
- ❖ حسن اختيار العينة حتى تكون ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة.

1-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالب وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية، وقد تميزت عينة الدراسة الاستطلاعية بعدة خصائص نذكر منها :

- **توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس:**

❖ **جدول (1): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس:**

الجنس	العدد	النسبة
الذكور	15	%50
الإناث	15	%50
المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الذكور والإناث متساوية في عينة الدراسة الاستطلاعية.

- **توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص:**

❖ **جدول (2): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص:**

التخصص	العدد	النسبة
علوم اجتماعية	17	%57
علوم انسانية	13	%43
المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن تخصصات العلوم الاجتماعية أكبر نسبة من تخصصات العلوم الإنسانية في عينة الدراسة الاستطلاعية.

- **توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الطور الجامعي:**

❖ **جدول (3): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الطور الجامعي:**

الطور الجامعي	العدد	النسبة
ليسانس (L)	20	%67
ماستر (M)	10	%33
المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الطور ليسانس أكبر من نسبة الطور ماستر في عينة الدراسة الاستطلاعية.

3-1- اختيار أدوات الدراسة والتحقق من صلاحيتها:

لأجل فهم وتفسير الظاهرة محل الدراسة فقد كان من الضروري اللجوء إلى استخدام مجموعة من الأدوات البحثية، وهذا بهدف الوقوف على كل جوانب المشكلة حيث تم الاستعانة في هذه الدراسة بثلاث مقاييس هي: مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مقياس القلق الاجتماعي، وقد تم عرض هذه المقاييس على خمس أستاذة محكمين ينتمون لجامعة المدية من تخصص علم النفس وعلوم التربية (انظر الملحق رقم 01)، حيث طلب منهم إعطاء ملاحظاتهم واقتراحاتهم حول هذه المقاييس وذلك لتحديد مدى تناسب فقراتها من حيث الصياغة، واقتراح ما هو ملائم بديلا للفقرات التي تحتاج لإعادة الصياغة، بعد ذلك سنجرب هذه الأدوات على العينة الاستطلاعية للتعرف على الخصائص السيكومترية لكل مقياس على حدى.

أولا: مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

أ - تقديم المقياس: أعد هذا المقياس من طرف الباحثة " بسمة حسين عيد يونس " سنة 2016 كأداة لقياس مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي على عينة قوامها 619 طالب وطالبة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، ويتكون المقياس من 30 فقرة كل فقرة لها تعبير عن مستوى الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، ويتم وضع اشارة (x) أمام خيارات الاجابة المكونة من مقياس ثلاثي حيث لا توجد عبارات خاطئة في هذا المقياس (انظر للملحق رقم 2).

ب - تصحيح المقياس: تتراوح درجات هذا المقياس من 0 – 60 درجة فالإجابة نعم تحصل على درجتين والإجابة إلى حد ما تحصل على درجة واحدة والإجابة لا تحصل على صفر درجة، وتحسب الدرجات حسب الإجابات حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي **(يونس، 2016، 99).**

ج - تقديرات الأساتذة المحكمين لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

حيث تمثلت في إعطائهم ملاحظات حول كل من الفقرة رقم 4 والفقرة رقم 24 واقتراحهم لدمج كل من الفقرتين نظرا لتشابههما، كذا إعطاء ملاحظات حول كل من الفقرة رقم 7 والفقرة رقم 28

واقتراحهم بإعادة صياغتهما، وفيما يلي نستعرض جدول يوضح تعديل الفقرات محل تقدير الأساتذة المحكمين:

❖ **جدول (4): تقديرات الأساتذة المحكمين لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:**

رقم الفقرة	الفقرة قبل التحكيم	نوع التحكيم	الفقرة بعد التحكيم
الفقرة رقم 04	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الهاتف لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي	دمج مع الفقرة رقم 24	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة (الهاتف/الكومبيوتر) لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي
الفقرة رقم 24	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الكومبيوتر لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي	دمج مع الفقرة رقم 04	
الفقرة رقم 07	افتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى ممن يراسلوني عبر مواقع التواصل الاجتماعي	إعادة صياغة الفقرة	افتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى في الواقع بسبب أصدقائي الافتراضيين
الفقرة رقم 28	لو أصبحت الكهرباء متواجدة دائما لما توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ليلا ونهارا	إعادة صياغة الفقرة	لولا انقطاع وضعف تدفق الأنترنت أحيانا لما توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

د - الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

• **الصدق:** تمثل في حساب صدق الاتساق الداخلي فقد تم حساب معامل ترابط كل فقرة مع المقياس الكلي وفيما نستعرض النتائج التالية:

❖ **جدول (05): يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:**

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
01	0.78	**16**	0.65
02	0.77	**17**	0.67

03	0.65	**18**	0.70
04	0.67	**19**	0.71
05	0.71	**20**	0.77
06	0.68	**21**	0.82
07	0.66	**22**	0.65
08	0.62	**23**	0.56
09	0.67	**24**	0.59
10	0.81	**25**	0.60
11	0.81	**26**	0.67
12	0.76	**27**	0.62
13	0.78	**28**	0.65
14	0.77	**29**	0.61
15	0.65		

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن القيم الارتباطية تراوحت بين (0.6) كأدنى حد و(0.83) كأعلى حد، وهي قيم دالة احصائيا مما يعني وجود اتساق داخلي بين الفقرات وبين المقياس الكلي.

- **الثبات:**

❖ **جدول (06): يوضح ثبات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:**

المتغيرات	**التكرار**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**قيمة الترابط**	**الدلالة المعنوية**	**الدلالة الاحصائية**
المجموعة الاولى	15	29,50	7,45	0,54	0,035	دال عند 0,05
المجموعة الثانية	15	33,00	6,4			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة الارتباط بين المجموعتين قد بلغت (0.45) عند مستوى الدلالة (0.05) بدلالة معنوية قدرها (0.035) وهي قيمة دالة إحصائيا، ومنه فالمقياس يتمتع بدرجة من الثبات يمكننا من خلالها الاعتماد عليه في دراستنا الحالية.

ثانيا: مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

أ - تقديم المقياس: أعد هذا المقياس في الأصل راسل (Russel 1996) كأداة سيكومترية سهلة التطبيق في الأبحاث التجريبية لقياس الشعور بالوحدة النفسية، وهذا المقياس هو النسخة الثالثة المنقحة من مقياس كاليفورنيا – لوس انجلس لقياس الشعور بالوحدة النفسية (انظر للملحق رقم 4).

ولقد قام الدوسقي (1998) بترجمة المقياس وتطبيقه على عينة قوامها 1220 فردا من الجنسين من مستويات عمرية مختلفة وتقنين المقياس على حسب معاملات صده ووثبات، ويتكون هذا المقياس من 20 بند أو عبارة تقيس الشعور بالوحدة النفسية منها بنود تقيس الشعور بالوحدة النفسية العاطفية وأخرى تقيس الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية والجدول التالي يوضح ذلك :

❖ **جدول (07): يوضح أبعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية:**

بنود الوحدة النفسية العاطفية	بنود الوحدة النفسية الاجتماعية
14 – 12 – 10 – 8 – 7 – 5 – 3 – 17 – 16 – 15	13 – 11 – 9 – 6 – 4 – 2 – 1 – 20 – 19 – 18

ب - تصحيح المقياس: تم تخصيص التقديرات (1، 2، 3، 4) للبنود التي تحمل الأرقام التالية (1، 4، 16، 18، 19، 20)، أما البنود التي تحمل الأرقام (2، 3، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 17) فيتم تقديرها عكسيا (4، 3، 2، 1)، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص على المقياس وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية على المقياس من 20 – 80 درجة والدرجة المرتفعة تشير إلى شعور شديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح **(بن دهنون، 2017/2016، 141).**

ج - تقديرات الأساتذة المحكمين لمقياس الشعور بالوحدة النفسية:

❖ **جدول (08): يوضح تقديرات الأساتذة المحكمين لمقياس الشعور بالوحدة النفسية:**

الفقرة	التقدير	الفقرة	التقدير
01	تقيس +	11	تقيس +
02	تقيس +	12	تقيس +
03	تقيس +	13	تقيس +
04	تقيس +	14	تقيس +
05	تقيس +	15	تقيس +
06	تقيس +	16	تقيس +
07	تقيس +	17	تقيس +
08	تقيس +	18	تقيس +
09	تقيس +	19	تقيس +
10	تقيس +	20	تقيس +

ويتضح لنا من خلال الجدول أعلاه بأن جميع الفقرات حسب تقدير الأساتذة المحكمين مناسبة لدراستنا الحالية، وأنها تقيس لما وضعت لقياسه ولم يطلب منا أي تعديل أو إلغاء فقرة من الفقرات.

د – الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية:

• **الصدق:** استخدم الباحث معامل الصدق وهو الترابط بين الفقرة والمقياس الكلي، وذلك باستخدام معامل الترابط بيرسون، وقد كانت النتائج كالآتي:

❖ **جدول (09): يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية:**

رقم الفقرة	قيمة الترابط	رقم الفقرة	قيمة الترابط
01	0.724	**11**	0.584
02	0.544	**12**	0.681 **
03	0.620	**13**	0.722 **
04	0.552	**14**	0.513 *
05	0.758	**15**	0.571 *
06	0.683	**16**	0.623 *
07	0.597	**17**	0.779 **
08	0.640 **	**18**	0.580
09	0.724 **	**19**	0.641
10	0.574 **	**20**	0.694

نلاحظ من خلال الجدول أن النتائج تدل على وجود علاقة ترابطية دالة احصائية منها ما هو دال عند (0.01) و(0.05) وتراوحت ما بين (0.54 و0.77) مما يعني وجود اتساق داخلي بين الفقرات وبين المقياس الكلي.

- **الثبات:**

❖ **جدول (10): يوضح ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية:**

المتغيرات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
المجموعة الاولى	15	44,00	13,82	0,56	0,034	دال عند 0,05
المجموعة الثانية	15	40,00	11,2			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين المجموعتين قد بلغت (0.56) عند مستوى الدلالة (0.05) بدلالة معنوية قدرها (0.034) وهي قيمة دالة إحصائيا، وعليه فالمقياس يتمتع بدرجة ثبات ويمكننا من خلالها الاعتماد عليه في دراستنا الحالية.

ثالثا: مقياس القلق الاجتماعي:

أ - تقديم المقياس: تم تقنين هذا المقياس من طرف الباحث "سامر جميل رضوان" سنة 2001م على عينة قوامها 437 طالب وطالبة من جامعة دمشق بسوريا، يتكون المقياس من 29 بند أو عبارة تحدد مظاهر القلق الاجتماعي لدى الطلبة (انظر للملحق رقم 5)، حيث يتجلى هذا القلق الاجتماعي في ثلاث مستويات وهي:

- **المستوى السلوكي:** ويتجلى في سلوك الهرب والتجنب للمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق كعدم تلبية الدعوات الاجتماعية أو حضور الحفلات والمناسبات...الخ.
- **المستوى المعرفي:** ويتمثل في أفكار تقييمه للذات، وتوقع الفضيحة والمصائب، والانشغال المتكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة أو المثيرة للقلق وعما يعتقده الأخرون عن الشخص نفسه، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء أو الأداء أمام الآخرين...الخ.
- **المستوى الفيسيولوجي:** ويتضح في معاناة الشخص من مجموعة مختلفة من الأعراض الجسمية المرتبطة بالموقف الاجتماعي والمرهقة بالنسبة له، كالشعور بالغثيان أو الاحساس بغصة في الحلق، أو الارتجاف، التعرق...الخ **(أبو سعد، 2014، 134)**، وفيما يلي جدول يوضح بنود كل مستوى على حدى:

- **جدول (11): يوضح أبعاد ومستويات مقياس القلق**

المستويات	المستوى السلوكي	المستوى المعرفي	المستوى الفيسيولوجي
أرقام البنود	1 – 5 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 – 18 – 21 – 22 – 23 – 24 – 25 – 29	2 – 6 – 8 – 9 - 16 – 20 – 27 – 28	4 – 3 – 7 – 15 – 17 – 19 – 26

ب - تصحيح المقياس: يتكون المقياس من 29 فقرة ويتم إعطاء العلامات (2، 1، 0) حسب الاجابة التالية على الترتيب (دائما، أحيانا، أبدا)، وتتراوح العلامة من 0 – 58 والمتوسط 29 كلما زادت العلامة عن ذلك دل ذلك على وجود قلق اجتماعي **(أبو سعد، 2014، 137).**

ج - تقديرات الأساتذة المحكمين لمقياس القلق الاجتماعي:

❖ **جدول (12): يوضح تقديرات الأساتذة المحكمين لمقياس القلق الاجتماعي:**

الفقرة	التقدير	الفقرة	التقدير
01	تقيس +	**16**	تقيس +
02	تقيس +	**17**	تقيس +
03	تقيس +	**18**	تقيس +
04	تقيس +	**19**	تقيس +
05	تقيس +	**20**	تقيس +
06	تقيس +	**21**	تقيس +
07	تقيس +	**22**	تقيس +
08	تقيس +	**23**	تقيس +
09	تقيس +	**24**	تقيس +
10	تقيس +	**25**	تقيس +
11	تقيس +	**26**	تقيس +
12	تقيس +	**27**	تقيس +
13	تقيس +	**28**	تقيس +
14	تقيس +	**29**	تقيس +
15	تقيس +		

ويتضح لنا مما سبق من الجدول أعلاه أن جميع فقرات مقياس القلق الاجتماعي حسب تقدير الأساتذة المحكمين مناسبة للدراسة الحالية وتقيس ما وضعت لقياسه، حيث لم يطلب منا أي تعديل أو إلغاء فقرة من الفقرات.

د – الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي:

• **الصدق:** تمثل في حساب صدق الاتساق الداخلي فقد تم حساب معامل ترابط كل فقرة مع المقياس الكلي وفيما نستعرض النتائج التالية :

❖ **جدول (13): يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي:**

رقم الفقرة	قيمة الترابط	رقم الفقرة	قيمة الترابط
01	0.66	**16**	0.687
02	0.520	**17**	0.683 *
03	0.587	**18**	0.611 **
04	0.631	**19**	0.546 *
05	0.650	**20**	0.641
06	0.623 **	**21**	0.694
07	0.699 **	**22**	0.683 *
08	0.629	**23**	0.650
09	0.641	**24**	0.623 **
10	0.525 *	**25**	0.699 **
11	0.55	**26**	0.629 **
12	0.66	**27**	0.611 **
13	0.620	**28**	0.546 *
14	0.641	**29**	0.542
15	0.694		

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن القيم الارتباطية تراوحت بين (0.5) كأدنى حد و(0.69) كأعلى حد، وهي قيم دالة احصائيا مما يعني وجود اتساق داخلي بين الفقرات وبين المقياس الكلي.

- **الثبات:**

❖ **جدول (14): يوضح ثبات مقياس القلق الاجتماعي:**

المتغيرات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
المجموعة الاولى	15	19,29	10,99	0,64	0,039	دال عند 0,05
المجموعة الثانية	15	27,00	8,99			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين المجموعتين قد بلغت (0.64) عند مستوى الدلالة (0.05) بدلالة معنوية قدرها (0.39) وهي قيمة دالة إحصائيا، ومنه فالمقياس يتمتع بدرجة ثبات يمكننا من خلالها الاعتماد عليه في دراستنا الحالية.

بعد عرض أدوات الدراسة على الأساتذة المحكمين والأخذ بعين الاعتبار كل ملاحظاتهم واقتراحاتهم لإعادة صياغة الفقرات محل التقدير، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لكل مقياس، يمكننا القول أن هذه المقاييس صالحة ويمكننا الاعتماد علي نتائجها في دراستنا الحالية.

2/ الدراسة الأساسية :

بعد الانتهاء من إجراء الدراسة الاستطلاعية وتحقيق الأهداف المرجوة، بادرنا بإجراء الدراسة الأساسية من خلال تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في كل من (مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس القلق الاجتماعي)، ولتوضيح إجراءات الدراسة الأساسية سوف يتم في هذا الجزء شرح طريقة اختيار العينة وخصائصها، ثم التعرف على المنهج الملائم لهذه الدراسة، وكذا التعرف على أهم الطرق والأساليب الإحصائية المستعملة.

2-1- منهج الدراسة:

بقصد بالمنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة موضوع ما، ويعرف بأنه: " أسلوب للتفكير والعمل يعتمده الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة **(المحمودي، 2019، 35).**

لقد تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي لتحليل معطيات الدراسة إحصائيا باعتباره المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه: " طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها **(المحمودي، 2019، 46).**

2-2- مجتمع وعينة الدراسة:

2-2-1- مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه: " المجتمع الإحصائي الذي تجرى عليه الدراسة **(المحمودي، 2019، 158).**

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة الحالية من طلبة جامعة يحي فارس – المدية – للسنة الجامعية (2023/2022)، وقد بلغ عددهم (21195) طالب وطالبة.

2-2-2- عينة الدراسة:

تعرف العينة بأنها: " مجموعة جزئية مجتمع الدراسة تم اختيارها بطريقة مناسبة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي" **(المحمودي، 2019، 160).**

قام الباحث باختيار عينة مكونة من (54) طالب وطالبة موزعة على كل من كلية العلوم الاقتصادية، كلية الآداب واللغات، وكلية العلوم والتكنولوجيا من جامعة يحي فارس بالمدية، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، "حيث يتم الاختيار على اساس إعطاء فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع الأصلي للدراسة " **(بوحوش والذنيبات، 2007، 65).**

وتتميز عينة الدراسة الأساسية ببعض الخصائص منها ما يلي :

- **توزيع عينة الدراسة حسب الجنس :**

❖ **جدول (15): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس:**

الجنس	العدد	النسبة
الذكور	25	%46
الإناث	29	%54
المجموع	54	%100

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة الإناث أكبر بقليل من نسبة الذكور في عينة الدراسة الأساسية وذلك نظرا لتواجد الطالبات بكثرة في المكتبات وهو المكان الذي فيه قمنا بتطبيق مقاييس دراستنا الحالية.

- **توزيع عينة الدراسة حسب الكليات:**

❖ **جدول (16): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الكلية:**

الكلية	العدد	النسبة
كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير	**18**	%33
كلية العلوم والتكنولوجيا	**18**	%33
كلية الآداب واللغات	**18**	%33
المجموع	**54**	%100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة توزيع عينة الدراسة الأساسية في كل من كلية العلوم الاقتصادية وكلية العلوم والتكنولوجيا وكلية الآداب متساوية، حيث ان الباحث اعتمد هذا الاختيار.

- **توزيع عينة الدراسة حسب السن:**

❖ **جدول (17): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب السن:**

السن	العدد	النسبة
[18 – 21]	24	%44
[22 – 25]	30	%56
المجموع	**54**	**%100**

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الأعمار ما بين [22-25] أكبر نسبة من الأعمار ما بين [18-21].

- **توزيع عينة الدراسة حسب الطور الجامعي:**

❖ **جدول (18): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الطور الجامعي:**

الطور الجامعي	العدد	النسبة
ليسانس (L)	32	%60
ماستر (M)	22	%40
المجموع	**54**	**%100**

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الطور الجامعي ليسانس أكبر نسبة من الطور الجامعي ماستر.

3-2- أدوات الدراسة الأساسية:

استخدم الباحث الأدوات التالية بعد عرضها على الاساتذة المحكمين تمثلت في كل من مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس القلق الاجتماعي، حيث طلب منا إعادة تعديلات لبعض الفقرات في مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي (انظر للملحق رقم 01)، أما بالنسبة لمقياس الشعور بالوحدة النفسية (الملحق رقم 02) ومقياس القلق الاجتماعي (الملحق رقم 03) فلم يبدي المحكمين أي ملاحظة حولهما، وكانت جميع فقراتهما تقيس ما صممت لقياسه، فيما يلي عرض للمقاييس بصورتها النهائية:

أ – مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي: يتكون هذا المقياس من 29 فقرة تقيس مستوى الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي لطلاب جامعة المدية وأمام كل فقرة يوجد ثلاث بدائل (نعم/إلى حد ما/لا)، يتم تصحيحه وفق التقديرات الآتية (0/1/2)، حيث تتراوح درجات هذا المقياس من 0 – 58 وبارتفاع الدرجة يرتفع مستوى الإدمان (انظر للملحق 3 المقياس في صورته النهائية).

ب – مقياس الشعور بالوحدة النفسية: يتكون هذا المقياس من 20 فقرة تقيس مدى شعور طلاب جامعة المدية بالوحدة النفسية، أمام كل فقرة يوجد أربع بدائل (دائما، غالبا، نادرا، أبدا)، يتم تصحيحه وفق التقديرات الآتية (1/2/3/4) في كل من الفقرات (2، 3، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 17)، أما بالنسبة للفقرات(1، 4، 16، 18،19،20) فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من 20 – 80 درجة والدرجة المرتفعة تشير لشعور شديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح (انظر للملحق رقم 4).

ج – مقياس القلق الاجتماعي: يتكون هذا المقياس من 29 فقرة تقيس القلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية، أمام كل فقرة ثلاث بدائل (دائما، أحيانا، أبدا) ويتم تصحيحه وفق التقديرات الآتية (0/1/2)، تتراوح درجات المقياس من 0 – 58 والمتوسط 29 كلما زادت العلامة عن ذلك دل ذلك على وجود قلق اجتماعي (انظر للملحق رقم 5).

2-4- حدود الدراسة:

لكل دراسة ثلاث حدود رئيسية تتمثل في: الحدود الزمانية والحدود المكانية والحدود البشرية.

2-4-1- الحدود الزمانية: وقد تم الشروع في تطبيق المقاييس وحساب نتائج هذه الدراسة في الفترة الممتدة بين 16 أفريل 2023 إلى غاية 10 ماي 2023.

2-4-2- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الميدانية بجامعة يحي فارس في ولاية المدية في كل من كلية العلوم الاقتصادية، كلية الآداب واللغات، كلية العلوم والتكنولوجيا.

2-4-3- الحدود البشرية: استهدفت هذه الدراسة طلاب جامعة المدية والبالغ عددهم (21195) ذكورا وإناثا من مختلف المستويات والتخصصات والأعمار.

5-2- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

بما أن دراستنا الحالية هي دراسة وصفية تهدف لتحديد نوع العلاقة بين المتغيرات، وكذا تحديد الفروق فيما بينها، فلا بد لنا من استخدام طرق إحصائية لتحقيق ذلك، وقد قمنا بمعالجة هذه المعطيات بواسطة برنامج (SPSS) واعتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية:

- ❖ المتوسط الحسابي
- ❖ الانحراف المعياري
- ❖ اختبار "ت" (T,Test) لدلالة الفروق بين مجموعتين.
- ❖ معامل الارتباط "بيرسون".

❖ **خلاصة الفصل:**

لقد تم في هذا الفصل عرض المنهج المتبع في الدراسة وكيفية إختيار عينة الدراسة بالإضافة إلى أهم الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية والتي تمثلت في كل من مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس القلق الاجتماعي، والأساليب الإحصائية المستخدمة، هذا وسوف يتم في الفصل اللاحق عرض أهم النتائج المتوصل إليها بعد التحليل الإحصائي للفرضيات والمناقشة وتفسير هذه النتائج في ضوء نتائج الدراسات السابقة والجانب النظري .

الفصل السادس:

عرض وتفسير ومناقشة

نتائج الدراسة

الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

❖ تمهيد:

1/ عرض نتائج أفراد العينة على أدوات الدراسة

1-1- عرض نتائج أفراد العينة على مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

2-1- عرض نتائج أفراد العينة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية

3-1- عرض نتائج أفراد العينة على مقياس القلق الاجتماعي

2/ عرض نتائج الفرضيات

1-2- عرض نتائج الفرضية الأولى

2-2- عرض نتائج الفرضية الثانية

3-2- عرض نتائج الفرضية الثالثة

3/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات

1-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

3-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4/ استنتاج عام:

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض وتفسير ومناقشة لنتائج الدراسة الميدانية، وذلك من خلال عرض أولي لنتائج أفراد العينة على مقياس ومعالجتها إحصائيا باستخدام مفاهيم الإحصاء الوصفي وأساليبه وصولا إلى عرض نتائج كل فرضية على حدى ومن ثم تفسيرها مناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والأطر النظرية.

1/ عرض نتائج أفراد العينة على أدوات الدراسة:

1-1- عرض نتائج أفراد العينة على مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

❖ **جدول (19): يوضح نتائج أفراد العينة على مقياس الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي :**

العينة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	25	28,96	8,03
الإناث	29	25,48	8,03
المجموع	54	27,09	8,15

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (28.96)، أما قيمته عند الإناث فهي (25.48)، وبالنسبة للانحراف المعياري فقد كان متساوي بين الجنسين بقيمة قدرها (8.03).

1-2- نتائج أفراد العينة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

❖ **جدول (20): نتائج أفراد العينة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية :**

العينة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	25	43,24	11,69
الإناث	29	42,55	11,42
المجموع	54	42,87	11,44

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (43.24)، أما قيمته عند الإناث فهي (42.55)، وبالنسبة للانحراف المعياري للذكور فقد بلغت قيمته (11.69) وعند الإناث (11.42).

3-1- عرض نتائج أفراد العينة على مقياس القلق الاجتماعي :

❖ **جدول (21): نتائج أفراد العينة على مقياس القلق الاجتماعي :**

العينة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	25	21,44	11,26
الإناث	29	18,24	9,23
المجموع	54	19,72	10,25

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (21.44)، أما بالنسبة للإناث فقد بلغت قيمته (18.24) وبالنسبة للانحراف المعياري للذكور فقد بلغ (11.26) وعند الإناث بلغ (9.23).

2/ عرض نتائج الفرضيات :

سوف نعرض نتائج فرضيات البحث بالتسلسل حسب طرحها في الفصل الأول:

2-1- عرض نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على: وجود علاقة دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.

لاختبار هذه الفرضية استخدمنا معامل الارتباط لبيرسون، حيث أسفرت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (22): يوضح معامل الارتباط بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي:

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
إ. وسائل التواصل الاجتماعي	54	27,09	8,15	0,51	0,1	غير دال
الشعور بالوحدة النفسية	54	42,87	11,44			
القلق الاجتماعي	54	19,72	10,25	0,62	0,045	دال عند 0,05

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية قد بلغت (0.51) عند مستوى الدلالة (0.05) بدلالة معنوية قدرها (0.1) وهي قيمة أكبر من (0.05)، ومنه نستطيع القول أن هناك علاقة ارتباطية غير دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، أما بالنسبة لقيمة معامل الارتباط بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي فقد بلغت (0.62) عند مستوى (0.05) بدلالة معنوية قدرها (0.045) وهي قيمة دالة إحصائيا، وعليه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

2-4-عرض نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على وجود علاقة دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.

لاختبار هذه الفرضية استخدمنا معامل الارتباط لبيرسون، حيث أسفرت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

❖ **جدول (23): يوضح معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي:**

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
الشعور بالوحدة النفسية	54	42,87	11,44	0,69	0,00	دال عند 0,01
القلق الاجتماعي	54	19,72	10,25			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي قد بلغت (0.69) عند مستوى الدلالة (0.01) بدلالة معنوية قدرها (0.00) وهي قيمة دالة إحصائيا، وعليه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

2-5- عرض نتائج الفرضية الثالثة: والتي تنص على وجود فروق دالة إحصائيا في كل من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس لدى طلاب جامعة المدية.

لاختبار هذه الفرضية استخدمنا " اختبار ت "، حيث أسفرت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

❖ **جدول (24): يوضح قيمة اختبار ت في كل من الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس :**

المتغيرات	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
إ.وسائل التواصل الاجتماعي	الذكور	25	28,96	8,03	1,5	0,19	غير دال
	الإناث	29	25,48	8,03			
الشعور بالوحدة النفسية	الذكور	25	43,24	11,69	0,2	0,8	غير دال
	الإناث	29	42,55	11,42			
القلق الاجتماعي	الذكور	25	21,44	11,26	1,1	0,2	غير دال
	الإناث	29	18,24	9,23			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ: بالنظر إلى قيمة المتوسطات الحسابية لكل من متغيرات الدراسة التي كانت فيها قيمة متوسطات الذكور أكبر من الإناث، يمكننا أن القول أن هناك فروق طفيفة تعزى لمتغير الجنس ذكور، غير أن قيمة " اختبار ت " بالنسبة لمتغير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي قد بلغت (1.5) بدلالة معنوية قيمتها (0.19) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين الجنسين.

أما بالنسبة لمتغير الشعور بالوحدة النفسية فقد بلغت قيمة " اختبار ت " (0.2) بدلالة معنوية قيمتها (0.8) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الشعور بالوحدة النفسية بين الجنسين.

كما بلغت قيمة " اختبار ت " بالنسبة لمتغير القلق الاجتماعي (1.1) بدلالة معنوية قيمتها (0.2) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة القلق الاجتماعي بين الجنسين.

3/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات:

3-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على: وجود علاقة دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية القلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.

لقد دلت نتائج التحليل الإحصائي على وجود علاقة ارتباطية غير دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

واتفقت نتائج دراستنا الحالية مع بعض الدراسات السابقة منها:

• دراسة **"Baltaci" (2019)** التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي.

• دراسة **" جابر عبد الرزاق " (2020)** والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

حيث يرى " جابر عبد الرزاق " أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في مضمونه ليس إدمانا لوسائل التواصل الاجتماعي في حد ذاتها بل هو إدمان لمحتوى تلك الوسائل، وبما أن محتوى تلك الوسائل يقوم أساسا على التعارف والتواصل الاجتماعي، مما جذب الأشخاص الذين لا يجدون أنفسهم وسط محيطهم الاجتماعي مما يجعلهم راغبين في تكوين علاقات اجتماعية افتراضية تعويضا عن احساسهم بالوحدة والعزلة في محيطهم الاجتماعي الحقيقي، ويرى في السياق ذاته أن القلق الاجتماعي هو ادراك باعتقاد خاطئ بأنه سيتم تقييمه تقييما سلبيا من قبل الآخرين مما يجعله يعتبر بأن المواقف الاجتماعية مصدر للتهديد ولهذا يتحاشى المشاركة في العلاقات والمحيط الاجتماعي، مما يؤدي به للانخراط في العلاقات الاجتماعية الافتراضية في وسائل التواصل الاجتماعي لغياب

مصدر التهديد من التقييم السلبي للآخرين، وبالتالي يسهم ذلك بدوره في ارتفاع مستويات الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي **(جابر عبد الرزاق، 2020، 229/228).**

وقد فسر الباحثان هذه النتيجة على أنها أثر سلبي لوسائل التواصل الاجتماعي لدى فئة الطلاب الجامعيين، الذي قد يسبب لهم الكثير من المعاناة الجسدية والنفسية وتصفح هذه المواقع على حساب أمور أخرى قد تنمي من ذواتهم وتحقق طموحاتهم وتشبع حاجياتهم، ما قد يصاحب تلك الوضعية من قلق اجتماعي وعزلة وشعور بالوحدة، كما لا يمكننا أن ننسى أن الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي يستنزف الكثير من الوقت وحسب ما تم التوصل إليه في دراستنا الحالية فقد كانت نسبة الطلاب المستخدمين لهذه المواقع بين معدل (ساعة إلى 3 ساعات يوميا) حوالي 36% وبين معدل (4 إلى 6 ساعات في اليوم) حوالي 43% وبين معدل (6 إلى 9 ساعات يوميا) بلغت حوالي 21%، ما يؤكد أن لهذه الوسائل نسبة كبيرة في استنزاف وهدر الوقت، وهو ما يدفع بالفرد نحو إهماله لعلاقاته الاجتماعية الواقعية وافتقاده للحب والتقبل والاهتمام وبالتالي شعور الفرد بالدونية والعزلة عن المحيط الاجتماعي، كما يدفعه نحو تجنب للمواقف الاجتماعية ومواقف الأداء، وفي هذا الصدد أشارت دراسة **"مراكشي" (2014)** أن طلاب الجامعة يقضون معظم أوقاتهم في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في أوقات فراغهم فاغلبهم يتصفح أكثر من ثلاث ساعات يوميا، وأن أكثر المجالات التي يفضلها الطلبة على شبكات التواصل الاجتماعي هي الدردشة والتواصل مع الأصدقاء.

ويمكن تفسير زيادة مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى أهم خصائص ومميزات هذه الوسائل المتمثلة في سهولة الاستعمال وتعدد البرامج والتطبيقات الترفيهية، والخدمات التي تقدمها كالدردشة والمحادثة، وقد أظهرت نتائج دراستنا الحالية نسب متفاوتة لاستخدام أفراد العينة لنماذج من هذه الشبكات والمواقع متمثلة في (فيسبوك، انستغرام، غوغل، يوتيوب، تيك توك) نوضحها في الجدول التالي:

❖ **جدول (25): يوضح نسبة استخدام أفراد عينة الدراسة لنماذج من وسائل التواصل الاجتماعي:**

نماذج من وسائل التواصل الاجتماعي	نسبة استخدام أفراد العينة
فيسبوك Facebook	%24
أنستغرام Instagram	%20
غوغل Google	%18
يوتيوب Youtube	%19
تيك توك Tik Tok	%19

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة استخدام أفراد عينة الدراسة للفيسبوك (24%) أكبر قليلا من نسبة استخدام انستغرام (20%) وغوغل (18%)، يوتيوب (19%) وتيك توك (19%).

كما أضاف الباحثان أن وسائل التواصل الاجتماعي باتت تلعب دورا كبيرا في حياتنا اليومية، بحيث أن لها تأثير كبير ليس فقط على سلوكيات مستخدميها بل أيضا على صحتهم النفسية توافقهم النفسي الاجتماعي وهذا يعني أن الإدمان على هذه الوسائل يؤثر بالسلب على الصحة النفسية للطالب الجامعي، ذلك أن هذا النوع من الإدمان وكغيره من أي نوع آخر للإدمانات يؤدي بالفرد إلى الإصابة بالعديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية والاجتماعية كالقلق والعزلة، الانطواء، والشعور بالوحدة النفسية وذلك ما أكدته دراسة **"بوعنان وطيبي" (2020)**، حيث أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، أي أنه كلما زاد مستوى الإدمان على هذه الوسائل انعكس ذلك على الصحة النفسية.

3-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على: وجود علاقة دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.

لقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي.

واسنادا إلى الأطر النظرية يمكننا تفسير هذه النتيجة فيما يلي:

الوحدة النفسية هي خبرة شخصية مؤلمة يعيشها الفرد نتيجة شعوره بافتقاد الحب والتقبل والاهتمام من جانب الآخرين وبالتالي تؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق، علاوة على ذلك فهي قد تؤدي بالفرد إلى انخفاض أدائه الأكاديمي والمهارة الاجتماعية والخجل وتجنب للمواقف الاجتماعية ومواقف الأداء **(بن دهنون، 2017، 177).**

ويرى الباحثان أن من بين مظاهر الوحدة النفسية التي من الممكن أن تصاحب أعراض القلق الاجتماعي هي فقدان الثقة بالنفس وضعف مفهوم الذات، والخجل والعدوان والشعور بالتفاهة وعدم الأهمية، وعدم الجاذبية، وتبني استراتيجيات غير فعالة لحل المشاكل، وعدم القدرة على المشاركة في الرأي والشعور بانعدام الأمن، اغتراب الذات بسبب الشعور بالخواء الداخلي، وهناك ارتباط وثيق بين تقدير الفرد ومشاعره نحو الآخرين، فالشعور ببغض الذات لا ينفصل عن الشعور ببغض الآخرين، فإن من أهم مظاهر الوحدة النفسية عدم الحساسية اتجاه الآخرين، فقدان القدرة على كشف المشاعر، وفقدان القدرة على التواصل والاتصال مع الآخرين، سواء اجتماعيا أو انفعاليا، والعجز الإجتماعي والانطواء ونقص المهارات الاجتماعية، والعزلة الاجتماعية، وهكذا يتضح أن من أهم مظاهر الشعور بالوحدة النفسية هي الحزن الشديد والقلق والضجر والتوتر والإحباط والخجل الزائد والإحساس بالملل والإجهاد وعدم القدرة على التركيز والاستغراق في أحلام اليقظة والنوم الكثير وعدم الثقة في النفس واحتقارها، والشعور بالعجز في الدخول بعلاقات اجتماعية مشبعة مع الآخرين، والشعور بالاستثناء والإهمال وعدم التقبل وكل هذه المظاهر تعتبر طريقا ممهدا لإصابة الفرد باضطراب القلق الاجتماعي.

كما يرى الباحثان أن القلق الاجتماعي يتكون من مكونين أساسيين هما قلق التفاعل وقلق المواجهة فأما الأول فهو قلق ناشئ عن التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين ويحدث نتيجة الخجل أو التفاعل مع أناس جدد أو غرباء، أما الثاني فهو قلق ناشئ عن المواجهة غير المتوقعة ويظهر ذلك من خلال التحدث أو الاتصال، ومما لا شك فيه أن المعارف تلعب دورا هاما في اكتساب واستمرار القلق الاجتماعي، فالأفراد ذوي القلق الاجتماعي يكون لديهم اعتقادات سلبية أنهم يسلكون طريقة غير مقبولة في المواقف الاجتماعية ومن ثم يكونون موضعا للتقييم السلبي من الآخرين، حيث تؤدي هذه المعتقدات المشوهة إلى ظهور أحاديث سلبية لديهم وإلى الانشغال بأدائهم الاجتماعي الشخصي، والذي بالمقابل يؤدي إلى ظهور الكثير من الأعراض الفيسيولوجية والسلوكية للقلق لديهم، وكل هذه العوامل تؤدي إلى احساس الفرد بالدونية وعزلته عن مجتمعه وبالتالي شعوره بالوحدة النفسية.

3-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية تعزى لمتغير الجنس.

أوضحت نتائج التحليل الإحصائي على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في كل من وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس.

واتفقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، أولا بالنسبة لمتغير الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي نذكر مايلي:

• دراسة **"مراكشي" (2014)** ؛ التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي "فيسبوك" لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

• دراسة **"يونس" (2016)** ؛ التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستويات الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.

أما بالنسبة لمتغير الشعور بالوحدة النفسية فقد أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى التالي:

• دراسة **"حداوس" (2013)** ؛ حيث أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الشعور بالوحدة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

• دراسة **"مراكشي"** (2014) ؛ أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

• دراسة **"جابر عبد الرزاق" (2020)** التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

كما أشارت نتائج الدراسات السابقة الخاصة بمتغير القلق الاجتماعي إلى الآتي:

• دراسة **"حجازي" (2013)** ؛ حيث أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

واختلفت نتائج بعض الدراسات السابقة الذكر مع نتائج دراستنا الحالية مثل دراسة **"جابر عبد الرزاق" (2020)** والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس، ودراسة

"طيبي وبوعنان" (2020) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدر طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس، وأخيرا دراسة **"رفاعي وآخرون" (2018)** حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيا في درجة القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

ويفسر الباحثان أن عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستويات الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي بين الجنسين، أن كلا منهما يعيشان نفس الظروف الحياتية ويتعرضان لنفس المثيرات النفسية، الاجتماعية والثقافية، وبالتالي كان هناك اهتمام مشترك لدى الذكور والإناث وتوجههما نحو الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي،

كما يرى الباحثان أن عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الشعور بالوحدة النفسية بين الجنسين يرجع إلى أن الإناث في وقتنا الحالي أصبحن يتمتعن بقدر كبير من الحرية والمساواة مع الذكور في كثير من مجالات الحياة (الاختلاط في العمل والمدارس والجامعات، عقد الصداقات وغيرها)، التي تزيد من فرص التفاعل والاحتكاك المباشر ومن ثم تساوي احتمالات الشعور بالوحدة النفسية للجنسين.

أما بالنسبة لعدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة القلق الاجتماعي للجنسين، فيرى الباحث أن تعرض الذكور والإناث في الوسط الجامعي لكل ما سبق ذكره من تشابه للظروف والمثيرات واستخدامهم المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وتساوي فرص شعور كل منهما بالوحدة النفسية كل هذا قد ينتج عنه احتمال تساوي إصابتهما بالقلق الاجتماعي.

اجمالا يمكن القول أن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية ودرجة الإصابة باضطرابات القلق الاجتماعي ربما هو بسبب نقص حجم العينة مقارنة بالمجتمع الأصلي للدراسة، وكذا يمكن ارجاع هذه النتيجة إلى أن نسبة الإناث أكبر بقليل من نسبة الذكور في عينة الدراسة الأساسية.

4/ استنتاج عام:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج الدراسة الحالية:

- ❖ وجود علاقة ارتباطية غير دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة المدية.
- ❖ وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.
- ❖ وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية.
- ❖ عدم وجود فروق دالة إحصائيا في كل من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية تعزى لمتغير الجنس.

خاتمة

خاتمة:

في نهاية الدراسة توجب علينا التأكيد على أهمية ومكانة وسائل التواصل الاجتماعي فهي لم تعد مجرد مواقع أو شبكات على الأنترنت فقط، بل أضحت جزءا لا يتجزء من الحياة اليومية والاجتماعية للأفراد المستخدمين لها، بالنظر إلى ما تقدمه من اشباع لحاجياتهم ودوافعهم وتسهيل لعمليات الاتصال والتواصل فيما بينهم وتبادل للأفكار والآراء، لكن ورغم كل ما تقدمه هذه الوسائل فالأمر لا يقف عند هذا الحد، بل نجده يأخذ مسارات سلبية ترتبط أساسا بارتفاع مستويات الاستخدام المفرط والاعتياد النفسي على هذه الوسائل وصولا إلى حد الإدمان، ما يصاحب ذلك من مشاكل على مختلف الأصعدة النفسية منها والاجتماعية كالشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي.

ومن هنا هدفت دراستنا الحالية لمحاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة المدية، وبعد تناول مختلف متغيرات الدراسة في إطارها النظري والتحقق من الفرضيات بمختلف الأدوات الإحصائية، تم التوصل إلى أنه توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة المدية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية، وكذا وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة المدية تعزى لمتغير الجنس.

وفي الأخير نود أن نشير إلى أن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة للتعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الإجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي والنتائج المتوصل إليها تبقى نسبية غير نهائية، ما يدعوا إلى مزيد من التقصي والدراسة من اجل التحكم أكثر في الظروف المحيطة بالبحث بغية التأكد أكثر من النتائج للإستفادة منها، خاصة في ظل التحديات التي تواجه الطالب الجامعي، وهذا بدوره يفتح المجال أكثر لدراسات أخرى تتناول عينات كبيرة ومجال أوسع.

الاقتراحات:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج دراستنا الحالية يمكن اقتراح مايلي:

- ✓ زيادة الوعي والتثقيف: ينبغي توجيه الجهد نحو زيادة الوعي بمخاطر الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الصحة النفسية، ويمكن تحقيق ذلك من خلال عمل دورات توعوية لتوضيح تأثير الاستخدام المفرط وغير الصحي لهذه الوسائل.
- ✓ تعزيز الدعم النفسي الاجتماعي: كما ينبغي على الجامعات توفير بيئة داعمة نفسيا واجتماعيا للطلاب وذلك من خلال انشاء مجموعات ونوادي ومساحات تفاعلية تشجع التواصل الاجتماعي الحقيقي والمباشر، وبتقديم خدمات استشارية نفسية واجتماعية كالدعم والمشورة لهذه الفئة ومحاولة وضع برامج للوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية الممكن أن تصاحب هذا النوع من الإدمان، وكذا العمل على تشجيع النشاطات البدنية والهويات البناءة.
- ✓ تطوير برامج إدارة الوقت والتنظيم الشخصي: يمكن للجامعات توفير برامج وورشات تساعد الطلاب على تنظيم وإدارة وقتهم بشكل فعال، وذلك من خلال تخصيص أوقات مناسبة وملائمة كأوقات الفراغ لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدم استعمالها في أي مكان خصوصا في الوسط الجامعي أو أثناء الدراسة للحد من خلق مشكلات نفسية.
- ✓ إجراء مزيد من الدراسات والبحوث حول الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي والأسباب المؤدية إليه على عينات أخرى من المجتمع، حتى نتوصل إلى بناء أفضل البرامج التي من شأنها مساعدة المستخدمين للتصدي لسلبياتها وجعلهم أكثر كفاءة وتوافقا.

قائمة المصادر والمراجع

❖قائمة المصادر والمراجع:

1. ابن المنظور. (1998). قاموس لسان العرب، دار المعارف، القاهرة.
2. بلحسيني، وردة. (2011). **النماذج المعرفية لتفسير الرهاب الاجتماعي تضارب أم تكامل**، مجلة دراسات نفسية وتربوية، العدد (6)، الصفحة 103-125.
3. بن دهنون، سامية شيرين. (2017). **بعض الخصائص النفسية (الاكتئاب، الوحدة النفسية) وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء متغيرات الجنس والمستوى التعليمي**، أطروحة دكتوراه في تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران -2- محمد بن حمد، وهران.
4. البناء، حياة.(2006). **القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب جامعة الكويت**، مجلة دراسات نفسية، العدد(2)، الصفحة 291-311.
5. بوحوش، عمار والذنيبات، محمد محمود. (2007). **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، طبعة رابعة منقحة، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون – الجزائر – .
6. البياتي، ياس خيضر. (2014). **الاعلام الجديد الدولة الافتراضية الجديدة**، الطبعة الأولى، دار البداية للنشر والتوزيع، عمان.
7. الجمعية الأمريكية للأطباء النفسانيين. (2016). **الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الخامس**، ترجمة الدكتور أنور الحمادي، إعداد وتوزيع جهاد محمد أحمد.
8. حجازي، علاء علي.(2013). **القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة**، رسالة ماجستير في علم النفس-ارشاد نفسي، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، عزة.
9. حداوس، منال.(2013). **الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح**، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
10. حسين، طه عبد العظيم. (2009). **استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي**، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
11. حميده، رانيا جمال عبد الوهاب. (2018). **بحث مشتق من رسالة ماجستير بعنوان البناء العاملي لمقياس القلق الاجتماعي لدى الطلاب المعلمين**، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، العدد(10)، الصفحة 183-214.

12. خادم الله، خديجة وقماري، رميصاء. (2020). **استخدامات تلاميذ الثانوية لمواقع التواصل الاجتماعي التيك توك نموذجا،** مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص سمعي بصري، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي.

13. الخطيب، فاطمة صالح علي. (2017). **أثار شبكات التواصل الاجتماعي على طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بالرقابة الذاتية من وجهة نظرهم أنفسهم،** أطروحة دكتوراه في تخصص أصول التربية، كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد-الأردن.

14. خليفة، إيهاب. (2016). **حروب مواقع التواصل الاجتماعي،** الطبعة الأولى، العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.

15. خوج، حنان بنت أسعد محمد. (2002). **الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة،** رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

16. الداوش، فؤاد محمد.(2021). **النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الإفصاح الوجداني عن الذات وكل من الأليكسيثيميا والغضب الإكلينيكي والوحدة النفسية لدى طالبات جامعة الشرقية بسلطنة عمان،** المجلة التربوية، العدد(87)، الصفحة 466-520.

17. دغريري، علي بن حمد بن أحمد. (2017). **إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين،** المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، المجلد(2)، العدد(1)، الصفحة 90-110.

18. الدهان، منى. (2001). **الوحدة النفسية لدى كل من الطفل العادي والمتخلف عقليا والأصم،** مجلة الدراسات النفسية، المجلد(11)، العدد(1)، الصفحة 97-126.

19. الدوسقي، كمال. (1973). **النمو التربوي للطفل والمراهق،** الطبعة الأولى، دار النهضة للنشر والتوزيع، بيروت.

20. دولة، محمد علي. (2020). **وسائل التواصل الاجتماعي رحلة في الأعماق،** الطبعة الأولى، دار القلم للنشر والتوزيع، دمشق.

21. رضوان، سامر. (2001). **القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينة سورية،** مجلة مركز البحوث التربوية، العدد(19)، الصفحة 19-91.

22. رفاعي وآخرون. (2018). **اضطراب القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات،** بحث مشتق من رسالة الباحث، مجلة كلية التربية بجامعة بنها، العدد(116)، الصفحة 235-280.

23. زقوت، ماجدة محمد. (2011). **هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب،** رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.

24. زهران، حامد. (2005). **الصحة النفسية والعلاج النفسي،** الطبعة الرابعة، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.

25. زهران، حامد. (2011). **الصحة النفسية والعلاج النفسي،** الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة.

26. سليمة، حمودة. (2015). **الإدمان على الأنترنت: اضطراب العصر،** مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد(21)، الصفحة 213-224.

27. الشاعر، عبد الرحمان بن ابراهيم. (2015). **مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني،** الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

28. شقرة، علي خليل. (2014). **الاعلام الجديد شبكات التواصل الاجتماعي،** الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.

29. شيبي، الجوهرة بنت عبد القادر طه. (2005). **الوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة،** رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

30. شيخاوي وآخرون. (2019). **إدمان الأنترنت وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية،** رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

31. صالح، قاسم حسين. (2015). **الاضطرابات النفسية والعقلية، نظرياتها، أسبابها، طرائق علاجها،** الطبعة الأولى، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان.

32. طيبي، إيمان وبوعنان، هاجر. (2020). **إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة،** رسالة ماستر في علوم التربية-ارشاد وتوجيه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.

33. عابد، ريان وبن ناصر، أسماء. (2022). **تأثير تطبيق تيك توك على سلوك المراهق،** رسالة ماستر في علم الاجتماع، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 8 ماي، قالمة.

34. عابد، وفاء جميل دياب. (2008). **الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية،** رسالة ماجستير في الصحة النفسية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

35. عامر، لبنى خليل عمر. (2017). **درجة استخدام المرشدين التربويين لشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالرضا المهني لديهم،** رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والتربوي، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمان.

36. عبد الباقي، سلوى محمد. (2002). **موضوعات في علم النفس الاجتماعي،** مركز الاسكندرية للكتاب، الاسكندرية.

37. عبد الرزاق، أسامة حسن جابر. (2020). **إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة،** المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد(14)، الصفحة 210-241.

38. عبد الرزاق، ب. (2023). **هذا هو عدد مستخدمي الأنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي بالجزائر عام 2023،** مجلة الشروق، www. Echoroukonline. Com

39. عبد الغفار، فيصل محمد. (2016). **شبكات التواصل الاجتماعي،** الطبعة الأولى، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان.

40. عبد الغني، خالد محمد. (2008). **الذكاء والشخصية دراسات في القلق والشعور بالوحدة النفسية والألوان،** الطبعة الأولى، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.

41. عبد الكافي، اسماعيل عبد الفتاح. (2016). **شبكات التواصل والأنترنت والتأثير على الأمن القومي،** الطبعة الأولى، المكتب العربي للمعارف، القاهرة.

42. عبد الوهاب، عبد المقصود أماني. (2000). **اختبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال. دليل المقياس،** مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

43. عبيد، ماجدة السيد. (2015). **الاضطرابات السلوكية،** الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

44. عثمان، فاروق السيد. (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية،** الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.

45. العطية، أسماء عبد الله. (2017). **الارشاد السلوكي والمعرفي لاضطرابات القلق لدى الأطفال،** مؤسسة حورس الدولية، قطر.

46. العماري، الصديق الصادق. (2015). **دور وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز قيم المواطنة،** مجلة مركز السلطان قابوس العالي للثقافة والعلوم – أسبوع التقارب والوئام الإنساني، العدد(4)، الصفحة 165-198.

47. الغامدي، أحلام أمحمد محمد. (2020). **الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الباحة،** مجلة كلية التربية، العدد(11)، الصفحة 1449-1529.

48. غانم، محمد حسن. (2006). **الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية،** الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

49. فرج، عبد اللطيف. (2008). **الاضطرابات النفسية، الخوف، القلق، الانفصام، الأمراض النفسية للأطفال،** دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.

50. فطاير، جواد. (2001). **الإدمان أنواعه. مراحله. علاجه،** بدون طبعة، دار الشروق للنشر والتوزيع، القاهرة.

51. القاموس في اللغة والاعلام. (2000). طبعة جديدة ومنقحة، دار المشرق، بيروت.

52. قدورة، سوسن حسن علي. (2018). **استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلاب جامعة الجزيرة،** أطروحة دكتوراه في علم النفس التطبيقي، كلية التربية، جامعة الجزيرة، السودان.

53. قشقوش، ابراهيم زكي علي. (1983). **خبرة الشعور بالوحدة النفسية،** مجلة دار المنظومة، المجلد(2)، العدد(2)، الصفحة 187-218.

54. محمود، خديجة محمد عبدالمالك. (2013). **القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة بن غازي وفقا لبعض المتغيرات،** رسالة مقدمة استكمالا للحصول على درجة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، كلية الآداب، جامعة بن غازي – ليبيا.

55. المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). **مناهج البحث العلمي،** الطبعة الثالثة، دار الكتب، صنعاء.

56. مركز الحرب الناعمة للدراسات. (2016). **شبكات التواصل الاجتماعي منصات للحرب الأمريكية الناعمة،** الطبعة الأولى، مكتبة مؤمن قريش للنشر والتوزيع، بيروت

57. المرواني، ناير سعد. (2016). **إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة،** مجلة كلية الآداب، العدد(47)، الصفحة 202-234.

58. مزغراني، حليمة وحمري، صارة. (2020). **إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والأسري**، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد(5)، العدد(2)، الصفحة 605-632.

59. المعجم الوسيط. (2005). مجمع اللغة العربية، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة.

60. المقدادي، خالد غسان يوسف. (2013). **ثورة الشبكات الاجتماعية**، الطبعة الأولى، دار النفائس للنشر والتوزيع، الأردن.

61. ملحم، سامي. (2001). **الارشاد والعلاج النفسي**، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

62. نومار، مريم. (2012). **استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيره في العلاقات الاجتماعية**، رسالة ماجستير في علوم الاعلام والاتصال، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.

63. هتيمي، حسين محمود. (2015). **العلاقات العامة وشبكات التواصل الاجتماعي**، الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.

64. هوفمان، إس جي. (2012). **العلاج المعرفي السلوكي المعاصر**، الطبعة الأولى، ترجمة مراد علي عيسى، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.

65. يونس، بسمة حسين عيد. (2016). **إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة**، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

66. Hugh Brooks & RaviGupta. (2017). **وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع**، ترجمة عاصم سيد عبد الفتاح، الطبعة الأولى، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.

قائمة الملاحق

❖*قائمة الملاحق:*

الملحق رقم (01):

❖ **جدول أسماء الأساتذة المحكمين لأدوات الدراسة:**

أسماء الأساتذة	التخصص	الدرجة العلمية	الإمضاء
بن يوسف أمال	علوم التربية	استاذة محاضرة	
مرصالي حورية	علوم التربية	أستاذ محاضر أ	
شكراوي فتيحة	علم النفس	التأهيل الجامعي	
حميدة زهرة	علوم التربية	التأهيل الجامعي	
بلحاج أمينة	علم النفس	أستاذة مساعدة أ.	
زروط علي	علوم التربية	أستاذ محاضر - ب -	

الملحق رقم (02):

❖ **مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في صورته الأولية (قبل التحكيم):**

*** البيانات الشخصية:**

- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

- السن: .....

- المستوى التعليمي: ..... التخصص: .....

* هل تمتلك حساب على إحدى شبكات التواصل الاجتماعي؟

نعم ☐ لا ☐

* إذا كانت الإجابة نعم، ما هي شبكات التواصل الاجتماعي التي تمتلك بها حساب؟

- فيس بوك facebook ☐ ، تويتر Twitter ☐ ، انستغرام instgram ☐

- غوغل google ☐ ، يوتيوب youtube ☐

- واتساب whatsappe ☐ ، تيك توك Tik Tok ☐

* كم ساعة تقضيها أمام مواقع التواصل الاجتماعي؟

من 1 س – 3 س ☐ ، من 4 س – 6 س ☐ من 7 س – 9 س ☐

*** التعليمات:**

- فيما يلي مجموعة من العبارات من فضلك (حاول / حاولي) الإجابة عليها باختيار البديل الذي تراه ينطبق عليك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة وإنما الجواب هو ما يعبر عنك بصدق، كما أن نتائج المقياس لن توظف إلا لغرض علمي بحت.

مع خالص شكري لك

الرقم	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
01	أهمل دراستي بسبب اهتمامي الزائد بشبكات التواصل الاجتماعي			
02	شغلتي صداقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتي الاجتماعية المباشرة			
03	عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي لا أشعر بمضي الوقت			
04	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الهاتف لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي			
05	يفاجئني من حولي بتنبيهي إلى أننى أمضيت وقتا طويلاً أمام الانترنت			
06	يشكوا أفراد أسرتي من انشغالي بالهاتف لفترات طويلة بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي،			
07	افتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى ممن يراسلونني عبر مواقع التواصل الاجتماعي.			
08	حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي			
09	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتهنئة أصدقائي بجميع المناسبات العامة والخاصة.			
10	أحاول الإقلال من فترات بقائي أمام مواقع التواصل الاجتماعي ولكن دون جدوى			
11	استثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالبا في التواصل مع الأصدقاء			
12	أتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي			
13	إن انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثرا إيجابيا على أنشطة حياتي.			
14	أتمنى أن يتم تحويل التعليم من الجامعات إلى شبكات التواصل الاجتماعي.			
15	أفضل قضاء أوقات فراغي في شبكات التواصل الاجتماعي على حساب أفراد أسرتي.			
16	أشعر بالضيق والكآبة والملل عندما أحرم نفسي من الاستمتاع بالجلوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي.			
17	أشعر بأنني أصبحت أسير لشبكات التواصل الاجتماعي			

18	المرض وحده هو الذي يمنعني من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.			
19	بدأت حاسة البصر لدي تضعف نظرا للجلوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي.			
20	عندما يزورني بعض أصدقائي في البيت أشعر بأنني حرمت من متعتي الوحيدة وهي التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي.			
21	أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون حتى بقنواته الفضائية.			
22	أنسى الجوع والعطش حينما أجلس ساعات طويلة أمام مواقع التواصل الاجتماعي			
23	منذ أن بدأ انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي لم تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل			
24	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة(الكمبيوتر/الهاتف) لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.			
25	أغفل عن حاجتي إلى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي			
26	أجد نفسي مجبرا بأن أجلس بضع ساعات أخرى على مواقع التواصل الاجتماعي			
27	شبكات التواصل الاجتماعي تسهل علي كل المهام التي أقوم بها.			
28	لو أصبحت الكهرباء متواجدة دائما لما توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ليلا ونهارا			
29	استثمر كل لحظة من حياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي			
30	بعد انقضاء دراستي بالجامعة أتجه مباشرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي			

الملحق رقم (03) :

❖ **مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في صورته النهائية (بعد التحكيم):**

*** البيانات الشخصية:**

- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

- السن: .....

- المستوى التعليمي: ..... التخصص: .....

* هل تمتلك حساب على إحدى شبكات التواصل الاجتماعي؟

نعم ☐ لا ☐

* إذا كانت الإجابة نعم، ما هي شبكات التواصل الاجتماعي التي تمتلك بها حساب؟

- فيس بوك facebook ☐، تويتر Twitter ☐ ، انستغرام instgram ☐

- غوغل google ☐ ، يوتيوب youtube ☐

- واتساب whatsappe ☐ ، تيك توك Tik Tok ☐

* كم ساعة تقضيها أمام مواقع التواصل الاجتماعي؟

من 1 س – 3 س ☐ ، من 4 س – 6 س ☐ من 7 س – 9 س ☐

*** التعليمات:**

- فيما يلي مجموعة من العبارات من فضلك (حاول / حاولي) الإجابة عليها باختيار البديل الذي تراه ينطبق عليك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة وإنما الجواب هو ما يعبر عنك بصدق، كما أن نتائج المقياس لن توظف إلا لغرض علمي بحت.

مع خالص شكري لك

الرقم	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
01	أهمل دراستي بسبب اهتمامي الزائد بشبكات التواصل الاجتماعي			
02	شغلتني صداقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتي الاجتماعية المباشرة			
03	عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي لا أشعر بمضي الوقت			
04	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة (الهاتف/الكومبيوتر) لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي			
05	يفاجئني من حولي بتنبيهي إلى أننى أمضيت وقتا طويلاً أمام الانترنت			
06	يشكوا أفراد أسرتي من انشغالي بالهاتف لفترات طويلة بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي،			
07	افتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى في الواقع بسبب انشغالي بأصدقائي الافتراضيين.			
08	حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي			
09	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتهنئة أصدقائي بجميع المناسبات العامة والخاصة.			
10	أحاول التقليل من فترات استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي ولكن دون جدوى			
11	استثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالبا في التواصل مع الأصدقاء			
12	أتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي			
13	إن انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثرا إيجابيا على أنشطة حياتي.			
14	أتمنى أن يتم تحويل التعليم من الجامعات إلى شبكات التواصل الاجتماعي.			
15	أفضل قضاء أوقات فراغي في شبكات التواصل الاجتماعي على حساب أفراد أسرتي.			

16	أشعر بالضيق والكآبة والملل عند ابتعادي عن شبكات التواصل الاجتماعي.			
17	أشعر بأنني أصبحت أسير لشبكات التواصل الاجتماعي			
18	المرض وحده هو الذي يمنعني من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.			
19	بدأت حاسة البصر لدي تضعف نظرا لاستخدامي المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.			
20	عندما يزورني بعض أصدقائي في البيت أشعر بأنني حرمت من متعتي الوحيدة وهي التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي.			
21	أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون حتى بقنواته الفضائية.			
22	أنسى الجوع والعطش حينما أجلس ساعات طويلة أمام مواقع التواصل الاجتماعي			
23	منذ أن بدأ انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي لم تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل			
24	أغفل عن حاجتي إلى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي			
25	أجد نفسي مجبرا بأن أجلس بضع ساعات أخرى على مواقع التواصل الاجتماعي			
26	شبكات التواصل الاجتماعي تسهل علي كل المهام التي أقوم بها.			
27	لولا انقطاع وضعف تدفق الأنترنت أحيانا لما توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.			
28	استثمر كل لحظة من حياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي			
29	بعد انقضاء دراستي بالجامعة أتجه مباشرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي			

الملحق رقم (04):

❖ **مقياس الشعور بالوحدة النفسية :**

* **التعليمات:** يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عنك وعما تشعر به غالبا، ويوجد أمام كل عبارة أربع خيارات، المرجو منك: أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (x) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك، أن تكون إجابتك عن كل عبارة أو اختيارك للإجابة من واقع خبرتك الشخصية أن تجيب على كل العبارات، ولا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة، فضلا وليس أمرا.

مع خالص شكري لك.

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أشعر بأنني على توافق مع المحيطين بي				
02	أشعر بأنني أفتقد الصحبة				
03	أشعر بأنني وحيد في هذه الدنيا				
04	تشعر بأنك عضو في جماعة أو صحبة				
05	أشعر بأنني لم أعد قريب من أحد				
06	لا تدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة				
07	لا يشاركني من حولي اهتماماتي وأفكاري				
08	أشعر بأنني مهمل ممن حولي				
09	علاقاتي الاجتماعية سطحية				

10	لا أحد يعرفني جيدا				
11	أشعر بأنني معزول عن الآخرين				
12	أشعر أنني مخلوق تعيس لأني منسحب				
13	أشعر بأن الناس يحيطون بي لكنهم بعيدون عني				
14	أجد صعوبة في الحديث إلى الغرباء				
15	ليس هناك شخص يمكنني أن أميل إليه				
16	أشعر بأن هناك آخرين يفهمونني جيدا				
17	أشعر بالخجل				
18	أشعر بأن هناك من أستطيع التحدث معه				
19	أشعر بأن هناك من أستطيع أن ألجأ إليه عندما أريد				
20	أشعر بأنني أشارك الناس في أشياء عديدة				

الملحق رقم (05):

مقياس القلق الاجتماعي:

***التعليمات:**

في ما يلي مجموعة من العبارات نرجو منكم أن تجيبوا عليها من خلال وضع علامة (x) في الخانة المناسبة التي تراها تعبر عن مشاعرك بصدق، مع العلم أنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، وهذه المعلومات سرية تستخدم بغرض البحث العلمي، من فضلكم لا تتركوا أسئلة بدون إجابات مع

خالص شكري على تعاونكم.

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
01	أكون عادة غير واثقا من نفسي ومتوتراً عند لقائي بأخرين			
02	ألاحظ أني أفكر في أشياء، ليس لها علاقة بالموقف الذي أكون فيه			
03	أشعر دائماً بردود أفعال جسدي، كالحكة والألم والتعرق والغثيان (الشعور بالإقياء) مثلاً عندما أكون مع الآخرين			
04	أشعر وكأني مشلول عندما أفكر في لقاء علي القيام به مع أشخاص آخرين			
05	أكون متوتراً جداً قبل حدوث موقف اجتماعي ما			
06	أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص أخرين			
07	يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما			
08	تشرد أفكاري دائماً أثناء مخالطتي للآخرين			
09	أكون متوتراً أثناء وجودي بين الآخرين			
10	ينتابني الخوف قبل حدوث موقف اجتماعي ما.			
11	يصبح العمل صعباً علي عندما أشعر أن أحدهم ينظر إلي (يراقبني) أثناء قيامي به			

12	عندما أكون في حفلة أو مناسبة ما أتمنى نهايتها قبل بدايتها.			
13	أكون عاجزاً عن النقاش إذا دار حديث ما ضمن مجموعة من الأفراد			
14	كثرة الناس حولي تربكني			
15	أشعر بالصداع في أثناء وجودي في المواقف الاجتماعية المهمة			
16	قبل أن أدخل في موقف اجتماعي أكون مهموماً من احتمال فشلي في هذا الموقف			
17	أصاب بالصداع قبل حدوث ملاقاة اجتماعية ما			
18	غالباً ما أكون متردداً عندما أريد أن أسأل شخصاً ما عن أمر من الأمور (كسؤال شخص ما عن شارع معين)			
19	أحياناً أشعر بالدوار عندما أتجاذب الحديث مع الآخرين			
20	غالباً ما تشرد أفكاري في المواقف الاجتماعية			
21	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع شخص مهم			
22	أنزعج عندما ينظر إلي الناس في الشارع أو في الأماكن العامة			
23	عندما أكون بين الآخرين فإني غالباً ما أظل في الخلفية (لا أشاركهم الحديث)			
24	أحتاج لوقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي			
25	يصعب علي التعبير عن رأيي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم			
26	يكون حلقي جافاً عندما أكون بين الآخرين			
27	من الصعب عليّ أن أتحدث مع شخص لا أعرفه			
28	أعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس			
29	أشعر بالضيق الشديد والارتباك عندما يتوجب علي الحديث أمام مجموعة من الأشخاص			