



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: / 2026

رقم التسجيل ط1: 212135088438

رقم التسجيل ط2: 212135096210

فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشبب الانتباه لدى الطلبة
الجامعيين بقسم علم النفس

دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

إشراف الأستاذ

إعداد الطالبتين:

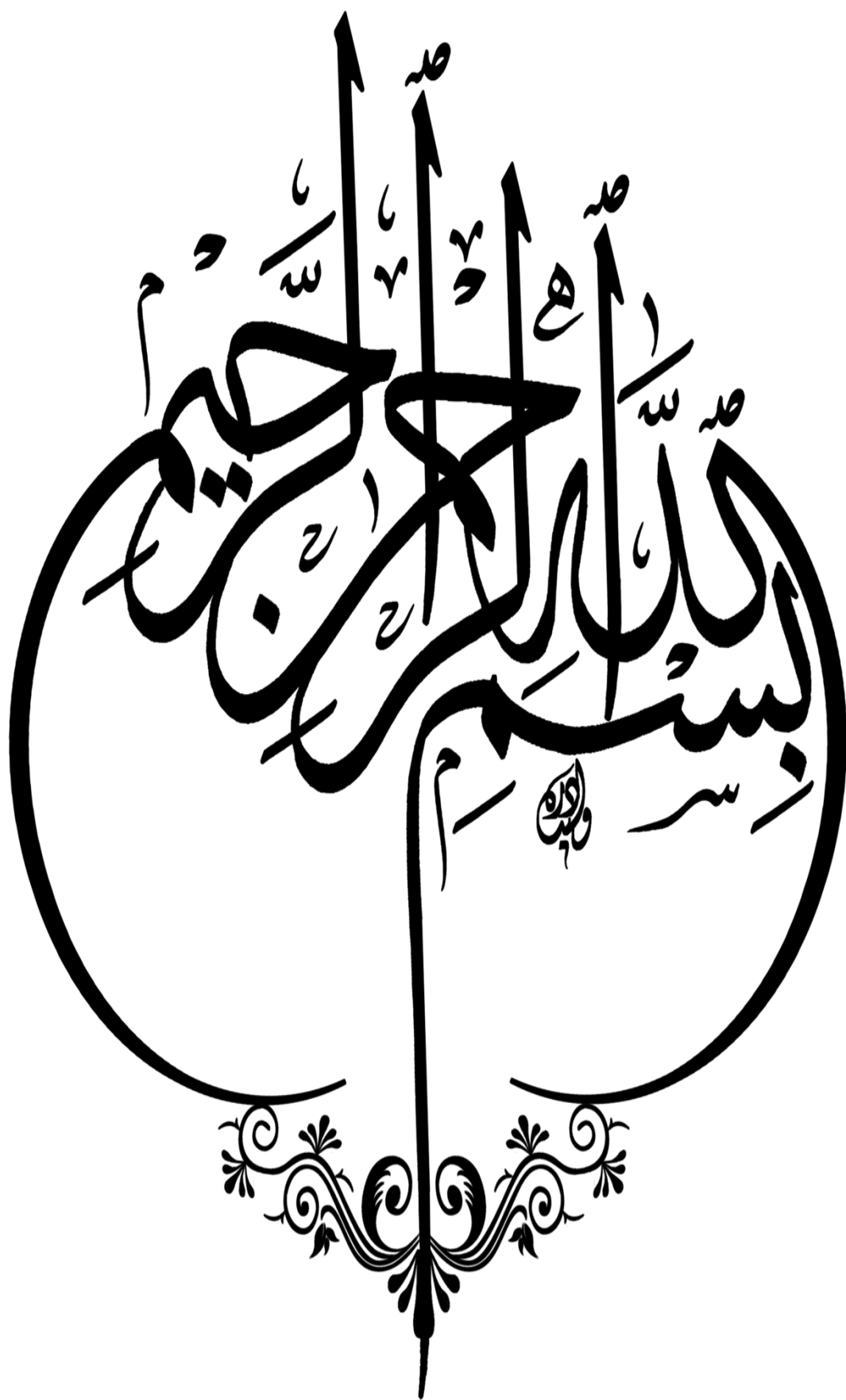
أ.د. ملياني عبد الكريم

- بغداددي اكرام نور الهدى

- ربيع آية

الرقم	الإسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
1	سعودي أحمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة مسيلة	رئيسا
2	ملياني عبد الكريم	أستاذ التعليم العالي	جامعة مسيلة	مشرفا ومقررا
3	بورنان سامية	أستاذ التعليم العالي	جامعة مسيلة	ممتحنا

السنة الجامعية: 2026/2025.





شكر وتقدير

الحمد لله العلي القدير الذي أنار لنا درب العلم، ومنحنا القوة والصبر والتوفيق
لإتمام هذا العمل، فله الحمد والشكر والثناء الحسن كما ينبغي لجلال وجهه
وعظيم سلطانه.

بأسمى عبارات التقدير والامتنان، نتقدم بخالص شكرنا وعظيم عرفاننا إلى أستاذنا
الفاضل والمشرف القدير الدكتور: ملياني عبد الكريم، الذي غمرنا بتوجيهاته
القيّمة ونصائحه العلمية السديدة، وصبره الأبوي الطويل طوال فترة إعداد هذه
المذكرة؛ فلقد كان لنا خير موجّه ومنارة علمية أضاءت لنا مسيرتنا البحثية، فجزاه
الله عنا خير الجزاء ونفع به وبعلمه.

كما نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة
الموقرة، الذين تفضلوا بقبول قراءة هذا العمل وتقويمه وإثرائه بملاحظاتهم العلمية
القيّمة.

ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير الخالص إلى كافة أساتذة قسم علم
النفس الذين نهلنا من بحر علمهم طوال سنوات دراستنا الجامعية، وكل من قدم
لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد.

وفي هذه المحطة الختامية، نتشارك كزميلتي بحث (بغدادى إكرام نور الهدى
ورفيقتها) أصدق مشاعر الامتنان على روح التعاون والتكامل والمواظرة الأخوية
التي جمعتنا طوال رحلتنا البحثية، محتفظتين بذكرى هذا الجهد المشترك بكل فخر
وأخيرًا، نرفع آيات الشكر والامتنان النابعة من أعماق قلوبنا إلى عائلاتنا الكريمة؛
إلى الوالدين العزيزين، منبع العطاء والدعاء المستمر، وإلى الإخوة والأخوات
والرفاق الأوفياء، الذين كانوا لنا السند النفسي والدعم الدائم في كل خطوة؛
فلولاكم لما وصلنا إلى هذا اليوم.

الى كل هؤلاء... نهديهم ثمرة هذا الجهد المتواضع



إهداء

وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. أصابت سهامنا هذه المرة ولم تُخطئ، وَلَمَعَتْ أَعِينَا مِنْ فَرْطِ الانتصار.

كُتِبَ فِي نِهَايَةِ سَطُورِنَا أَنَّنَا نِلْنَا مَا صَبَرْنَا لِأَجْلِهِ، فَالْحَمْدُ لِلَّهِ حَبًّا وَشُكْرًا وَامْتِنَانًا.
إِلَى مَنْ كَانَتْ الْأُمُّ وَالْأَبُ إِلَى مَنْ سَهَلَتْ لِي الشَّدَائِدَ بِدَعَائِهَا فَوَاللَّهِ مَا أَنَا عَلَيْهِ مَاكَانَ لَوْلَا دُعَاؤُهَا، فَهُوَ سِرُّ تَوْفِيقِي وَقُوتِي، وَبِهِ فَتُحَتَّ لِي الْأَبْوَابُ الْمُغْلَقَةُ.
لَقَدْ كَانَتْ طُوقَ النِّجَاةِ، هِيَ سِلَاحِي الْأَوَّلُ وَ سَنَدِي الَّذِي لَا يَمِيلُ.
أُمِّي، حَفَظَهَا اللَّهُ وَ عَافَاهَا وَ أَكْرَمَهَا.
إِلَى أَبِي رَحِمَهُ اللَّهُ،

الَّذِي وَإِنْ غَابَ عَنِ عَيْنِي ، لَمْ يَغِبْ يَوْمًا عَنْ قَلْبِي وَدَعَوَاتِي ، إِلَى مَنْ كَانَ يَتَمَنَّى رُؤْيِي فِي أَعْلَى الْمَرَاتِبِ ،
أُهِدِيكَ هَذَا النِّجَاحَ يَا أَبِي ، وَأَسْأَلُ اللَّهَ أَنْ يَجْعَلَ قَبْرَكَ رَوْضَةً مِنْ رِيَاضِ الْجَنَّةِ.
إِلَى ضِلْعِي الثَّابِتِ ، وَأَمَانِ أَيْامِي ، إِلَى مَنْ شَدَدْتُ عَضْدِي بِهِمْ فَكَأَنُو لِي يَتَابِعُونَ أَرْتَوِي مِنْهَا إِلَى خَيْرَةِ أَيَّامِي
وَصَفَوْتِهَا إِلَى قُرَّةِ عَيْنِي إِخْوَتِي....

وإِلَى صَغِيرَاتِي الْغَالِيَاتِ،
سِيدِرَا وَسَاجِدَةً ، أَنْسَامَ وَسِلْسِيلِ ، اللَّوَاتِي يَمْلَأْنَ حَيَاتِي فَرَحًا وَبِرَاءَةً ، أَتَمْنَى لَهُنَّ مُسْتَقْبَلًا جَمِيلًا مَلِيئًا بِالنِّجَاحِ
وَالسَّعَادَةِ.

إِلَى زَمِيلَتِي "أَيَّةَ رَفِيقَةٍ إِنِّجَازِ هَذِهِ الْمَذْكُورَةِ،
وإِلَى صَدِيقَتِي "سَمِيَّةَ "،
شُكْرًا لَكُمْ عَلَى الدَّعْمِ، وَالْمَوَاقِفِ الْجَمِيلَةِ، وَكُلِّ لَحْظَةٍ خَفَقَتْهَا فِيهَا عَنِي تَعَبُ هَذَا الطَّرِيقِ.
دَامَتْ مَحَبَّتُكُمَا وَصَدَاقَتُنَا دَائِمًا.

إِلَى كُلِّ مَنْ كَانَ حُضُورُهُ دَافِعًا لِلِاسْتِمْرَارِ،
وَحَدِيثُهُ يَزْرَعُ الطَّمَأْنِينَةَ فِي أَصْعَبِ اللَّحْظَاتِ،
كُلِّ الْاِمْتِنَانِ وَالنَّقْدِيرِ".

وَ أَخِيرًا الشُّكْرَ مَوْضُولَ لِنَفْسِي عَلَى الصَّبْرِ وَالتَّيِّ كَانَتْ أَهْلًا لِلْمَصَاعِبِ، هَا أَنَا أَخْتِمُ كُلَّ مَا مَرَرْتُ بِهِ فَالْحَمْدُ لِلَّهِ
عَلَى مَنْ قَبْلَ وَمِنْ بَعْدِ رَاحِيَةٍ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى أَنْ يَنْفَعَنِي بِمَا عَلَّمَنِي وَأَنْ يُعَلِّمَنِي مَا أَجْهَلُ وَيَجْعَلُهُ حُجَّةً لِي لَا
عَلَيَّ.

إكرام نور الهدى

الإهداء

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا ووفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع

إلى الأيادي الطاهرة التي أزلت من طريقي أشواك الفشل

إلى من ساندني بكل حب عند ضعفي، إلى من رسموا لي المستقبل

بخطوط من الثقة والحب

إليكم عائلتي

إلى من كانت الداعم الأول لتحقيق طموحي، إلى من كانت ملجأ يدي اليمنى في هذه المرحلة

إلى من أبصرت بها طريق حياتي واعتزازي بذاتي، إلى القلب الحنون

إلى من كانت دعواتها تحيطني

إليك أمي

إلى من كلل العرق جبينه وعلمني أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر والإصرار

إليك أبي

وإلى الشموع التي تنير لي الطريق، إلى إخوتي

وإلى من انتظر هذه الفرحة ليفتخر بي وبخبري

إلى سندي وشريكي في الحياة

إلى من تحلت بالإخاء وتميزت بالوفاء والعطاء، رفيقتي في المشوار وأختي إكرام نور الهدى

آية

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف تأثير فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بجامعة المسيلة. تكونت عينة الدراسة من (30) طالب وطالبة، وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لتحقيق أهدافها.

تم استخدام جمع البيانات عن طريق استبيان مكون من (42) بنداً ، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية قوية بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي ومستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة.
- درجة تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس درجة عالية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بسبب الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لصالح الذكور .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس.

الكلمات المفتاحية: تشتت الانتباه ؛ مواقع التواصل الاجتماعي ؛ الطلبة الجامعيين .

Abstract:

The current study aimed to identify the impact of excessive use of social media platforms and its relationship to attention distraction among university students at the University of M'Sila. The study sample consisted of (30) male and female students. The d'scriptive approach was adopted .as the most appropriate methodology to achieve the study's objectives

The researchers designed a questionnaire consisting of (42) items distributed across two main axes: (the 'ttention distraction axis and the social media use axis). After ensu"ing its validity and reliability, it was applied to the sample. Following the st'tistical processing of the data using the :Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), the study reached the following results

There is a strong correlational relationship between the excessive use of social media platforms and the level of attention distraction among university students in the Department of Psychology .at the University of M'Sila

The degree of impact of social media use on attention distraction among university students in the .Department of Psychology is high

There are statistically significant differences between genders in attention distraction among .university students due to the excessive use of social media platforms, in favor of males

There are no statistically significant differences between academic specializations regarding attention distraction among university students in the Department of Psychology.
Keywords: Attention Distraction; Social Media; University Students

قائمة المحتويات



الفهرس

شكر وتقدير	3
إهداء	4
ملخص :	6
فهرس الجداول	11
مقدمة	13
الفصل الأول:	أ
الإطار العام للدراسة	أ
1- الاشكالية	5
2- الفرضيات	6
3- أهداف الدراسة	7
4- أهمية الدراسة	7
5- التعريفات الاجرائية	8
6- الدراسات السابقة	8
7- تعقيب على الدراسات السابقة	13
8- الخلفية النظرية للدراسة	15
8-1- مواقع التواصل الاجتماعي	15
اجابيات و سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي	21
8-2- تشتت الانتباه	22
الابعاد الاساسية لاضطراب تشتت الانتباه	23
العوامل المشتت للانتباه	23
أعراض تشتت الانتباه	25

25	تشخيص اضطراب تشتت الانتباه حسب dsm5
26	نظريات فقيرة اسباب تشتت الانتباه
27	أ- النظرية النفسية
27	ب- النظرية السلوكية
27	ج - النظرية التحليلية
29	خلاصة

الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة

30	تمهيد:
31	1. منهج الدراسة:
31	2. الدراسة الاستطلاعية:
32	3. الدراسة الاساسية:
32	4. حدود و مجالات الدراسة :
32	5. عينة الدراسة:
32	6. أدوات جمع البيانات (أداة الدراسة)
33	7. الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة :
34	8. الأساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة:

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

36	تمهيد:
37	1. عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية العامة:
38	2. . عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية الجزئية الاولى:
40	3. عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية الجزئية الثانية:
41	4. عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية الجزئية الثالثة:
43	الاستنتاج:
44	خاتمة
45	قائمة المصادر و المراجع



فهرس الجداول





فهرس الجداول

الرقم	الموضوع	الصفحة
(1)	يوضح توزيع بنود الاستبيان حسب المحاور	33
(2)	يوضح أنواع البدائل مع مفتاح تصحيحها	33
(3)	يوضح الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)	33
(4)	يوضح معامل ثبات مقياس فاعلية نشاط مشرف التربية بمعاملات كرونباخ وسبرمان - براون جيتمان	34
(5)	يبين العلاقة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة	36
(6)	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول درجة تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين	37
(7)	يوضح الفروق بين الجنسين في مستوى تشتت الانتباه بسبب الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة	39
(8)	يوضح الفروق بين التخصصات في تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة	40



مقدمة



مقدمة:

يعيش العالم المعاصر تحولات متسارعة فرضتها الطفرة التكنولوجية الهائلة وثورة المعلومات، والتي أعادت تشكيل نمط الحياة اليومية وبنية العلاقات الإنسانية. فقد أصبحت التكنولوجيا الرقمية جزءاً لا يتجزأ من المنظومة الحياتية، ومحركاً أساسياً للتفاعلات ومصدراً أولاً للحصول على المعارف والمعلومات، مما جعل الانفصال عنها أمراً بالغ الصعوبة في ظل التوجه العالمي نحو الرقمنة الشاملة.

وفي عمق هذا التحول الرقمي، برزت مواقع التواصل الاجتماعي كأبرز تجليات التكنولوجيا الحديثة وأكثرها انتشاراً، حيث تجاوزت وظيفتها الكلاسيكية المتمثلة في التواصل لتصبح بيئات افتراضية متكاملة تستقطب الأفراد لساعات طويلة. وتأتي فئة الطلبة الجامعيين في صدارة الفئات الأكثر استخداماً وشغفاً بهذه المنصات، نظراً لخصوصية هذه المرحلة العمرية والتعليمية التي تتطلب الانفتاح المستمر على التدفق المعلوماتي، والتفاعل الرقمي الدائم مع الأقران والبيئة الأكاديمية.

ورغم المزايا التفاعلية والتعليمية الكثيرة التي تتيحها هذه الشبكات الافتراضية، إلا أن الاستهلاك غير المنضبط والاندماج المفرط فيها بدأ يرخي بظلاله على الجوانب النفسية والمعرفية للمستخدمين. فالإبحار المستمر بين التطبيقات، والتعرض اللامتناهي للتنبيهات والمستجدات البصرية والسمعية، أوجد بيئة رقمية محفزة بامتياز لكنها في الوقت ذاته مجزأة، مما جعل الحفاظ على الاستقرار المعرفي تحدياً كبيراً تواجهه هذه الفئة.

من هذا المنطلق، أفرز الإفراط في استخدام هذه المنصات انعكاسات واضحة على الكفاءة الذهنية للطلبة، تجسدت بشكل مباشر في ظاهرة التشتت الذهني وضعف القدرة على تركيز الانتباه وحصره في المهام الأكاديمية. فالانتقال السريع بين المضامين الرقمية يجهد العمليات المعرفية ويقلل من عمق المعالجة الذهنية، مما يؤثر سلباً على التحصيل العلمي والأداء الدراسي للطلاب الذي يشكل ركيزة المستقبل الأكاديمي.

بناءً على هذا التدرج، جاءت هذه الدراسة الحالية لتسلط الضوء على هذا الواقع المستجد، من خلال استكشاف طبيعة العلاقة الارتباطية بين فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كمتغير سلوكي رقمي، وبين تشتت الانتباه كمتغير معرفي لدى عينة من الطلبة الجامعيين، محاولة تقديم فهم علمي دقيق للموضوع يساهم في نشر الوعي الرقمي الوقائي لحماية القدرات الذهنية للنخبة الجامعية.

وبناءً على ما تقدّم، تتضح أهمية دراسة هذا الموضوع الموسوم بـ: "فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس". ولإحاطة البحث بجميع أبعاده العلمية والمنهجية، تم تقسيم هذه الدراسة إلى شقين أساسيين: نظري وميداني، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: الجانب النظري

وينطلق بالدراسة من التأسيس المفاهيمي والمنهجي، ويتضمن:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة: ويشكل الحجر الأساس للبحث، حيث يستعرض إشكالية الدراسة وصياغة فرضياتها العلمية، متبوعة بأهمية البحث وأهدافه المرجو تحقيقها. كما يشتمل هذا الفصل على ضبط التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة، وعرض الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع بالبحث والتحليل، وصولاً إلى استعراض الخلفية النظرية والمقاربات المفسرة لمتغيرات البحث الحالي.

ثانياً: الجانب التطبيقي (الميداني)

ويختص بالدراسة الميدانية وتحليل المعطيات، ويتضمن الفصلين الآتيين:

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة: ويتناول عرض الخطوات الميدانية المتبعة، بدءاً من نتائج الدراسة الاستطلاعية، وتحديد عينة الدراسة وطريقة اختيارها، وصولاً إلى وصف أدوات القياس المستخدمة مع التحقق من خصائصها السيكمترية (الصدق والثبات)، وانتهاءً بتحديد الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات.

الفصل الثالث: عرض ومناقشة النتائج: وفيه يتم استعراض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجة الإحصائية، ثم تحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات المطروحة والدراسات السابقة، وصولاً إلى الاستنتاج العام للدراسة.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة



1- الإشكالية:

في وقتنا الحالي أصبح الجميع يملك هاتفاً ذكياً ، وأصبحت مواقع التواصل الاجتماعي مثل (الفيسبوك ، تيك توك، والانستغرام) هي أكثر الأماكن التي يقضي فيها الجميع معظم أوقاتهم ، كما أن هذه المنصات صُممت بطريقة يجعلهم يتصفحونها لساعات طويلة، حتى وأيام دون أن يشعرون حيث أثبتت دراسة (أمين) عن أثر إستخدامات الانترنت على التفاعل الاجتماعي و الصحة النفسية للفرد، أن الاستخدام المتزايد يؤثر بشكل كبير على مستوى الاتصال والمشاركة مع أفراد الأسرة داخل المنزل ، ويقلل من نقدر التواصل الاجتماعي في المحيط الذي ينتمي إليه ، وبينت الدراسة أن كثرة إستخدام الانترنت و الجلوس أمامها لساعات طويلة يؤدي إلى حالات من الاكتئاب و الوحدة وتشتت الانتباه. (أمين ، ص 100)

ومنها يعرف (بوسنة وآخرون، 2023) مواقع التواصل الاجتماعي على أنها منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح المشترك فيها بإنشاء موقع خاص به ومن ثم ربطه عن طريق نظام إجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها . (بوسنة، عساوس، علوش. 2023. ص8)

كما تجد أن الاعتياد على التنبيهات المستمرة والانتقال السريع من فيديو لآخر ومن منشورة لآخر ، جعل عقل الطالب يوجد صعوبة في التركيز على الكتاب والمحاضرة لمدة طويلة، فالتألم أصبح يميل لتشتت بسرعة لأي إشعار يصل لهاتفه، مما يؤثر على إنتباهه الذي هو أساس عملية التعلم ومن هذا المنبر هدفت دراسة (كاظم وآخرون. 2019) إلى التعرف على تأثير التمرينات النفسية في خفض تشتت الانتباه لطالبات مرحلة السنة الثالثة وتأثير خفض تشتت الانتباه ،و إستخدام وسائل مساعدة لتأثير ايجابي في تطوير ضربة الامامية ب للعبة التنس ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، تمثلت عينة البحث طالبات السنة الثالثة: أهم الاستنتاجات للتمرينات النفسية تأثير ايجابيا في تقليل تشتت الانتباه - كان إستخدام الوسائل المساعدة لتأثير ايجابي فعال في تطوير ضربة أمامية ب للعبة التنس الكتابات - التوصيات - إستخدام تمارينات نفسية لما لها من أهمية في خفض تشتت الانتباه - ضرورة تطوير مظاهر الانتباه بسبب أهميتها في تطوير المهارات الاساسية .(كاظم، الضمد، علي. 2019)

وفي الاخير عرفت (بوحميلا، وميمش. 2019) تشتت الانتباه بأنه جملة من الاعراض المتداخلة فيما بينها وهي اتسام الطفل بالنشاط ان الغير هادفة وعدم الاستقرار الحركي ، مع عدم القدرة على تركيز الانتباه

و الاندفاعية وحب المشكلات دون تركيز، وهذا ما قد ينجم عنه عدم القدرة على التواصل وتكوين علاقات إجتماعية ناجحة مع تدني التحصيل الدراسي (بوحميلة، ميمش.2019. ص 18) ومنه نرى أن الطلبة الجامعيين هم أكثر فئة تستخدم هذه المواقع الاجتماعية ، ليس فقط للدراسة ، بل للتسلية والهروب من ضغوط المحاضرات و الدراسة ككل ، لكن تجد أن الاستخدام المفرط (او الزائد عن حده) بدأ يكره تساؤلاته حول تأثيره على قدرات الطالب العقلية وخاصة قدرته على التركيز ومما سبق نطرح الاشكال التالي:

هل توجد علاقة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي و مستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة ؟
التساؤلات الفرعية:

- ما درجة تأثير إستخدام هذه المواقع في زيادة تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة ؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا بين في مستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة باختلاف الجنس ؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا بين في مستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة باختلاف التخصص ؟.

2- الفرضيات:

الفرضية العامة :

توجد علاقة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي و مستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة

الفرضيات الفرعية :

درجة تأثير إستخدام هذه المواقع في زيادة تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة درجة عالية.
توجد فروق بين في مستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة باختلاف الجنس لصالح الاناث.

توجد فروق بين في مستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة باختلاف التخصص لصالح علم النفس العيادي.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على علاقة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي و مستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة.
- كشف درجة تأثير إستخدام هذه المواقع في زيادة تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة .
- كشف الفروق بين في مستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة باختلاف الجنس.
- كشف الفروق بين في مستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة باختلاف التخصص .

4- أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية هذه الدراسة في الانتشار الواسع لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين الطلبة، مما يجعل من الضروري. دراسة تأثير هذا الاستخدام على قدراتهم المعرفية خاصة الانتباه
- تسلط هذه الدراسة الضوء على العلاقة بين فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه، باعتبارها من القضايا النفسية المعاصرة التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلبة
- تبرز أهمية الدراسة في الكشف عن الآثار السلبية المحتملة للاستخدام المفرط، مثل ضعف التركيز وصعوبة متابعة الأنشطة الدراسية
- تساهم هذه الدراسة في توعية الطلبة بخطورة الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وأثره على صحتهم النفسية والمعرفية
- تقدم هذه الدراسة معطيات علمية يمكن الاستفادة منها من طرف المختصين في علم النفس والتربية لوضع برامج إرشادية للحد من تشتت الانتباه

5- التعريفات الإجرائية :

1) مواقع التواصل الاجتماعي:

تُعرّف إجرائيًا في هذه الدراسة بأنها مختلف المنصات الرقمية التي يستخدمها الطلبة للتواصل والتفاعل عبر الإنترنت) مثل فيسبوك، إنستغرام، واتساب(....، ويُقاس هذا المتغير من خلال الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تعكس عدد ساعات الاستخدام اليومي، وتكرار الولوج، ودرجة الاعتماد عليها .

1) تشتت الانتباه:

يُعرّف إجرائيًا في هذه الدراسة بأنه ضعف قدرة الطالب على التركيز والاستمرار في الانتباه أثناء أداء المهام الدراسية أو اليومية، ويُقاس من خلال الدرجة التي يتحصل عليها في مقياس تشتت الانتباه المستخدم في الدراسة، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى عالٍ من التشتت.

6- الدراسات السابقة:

دراسة بالخير ،(2025)، اضطراب تشتت الانتباه و النشاط الزائد لدى ذوي صعوبات التعلم - دراسة ميدانية بولاية الوادي - تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى اضطراب تشتت الانتباه و النشاط الزائد لدى الحالتين (أ) و(ب) من ذوي صعوبات التعلم ، لتحقيق أهداف الدراسة ثم الاعتماد على المنهج العيادي- دراسة حالة- ثم اختيار (2) حالات ءمن تلاميذ صعوبات التعلم يدرسون بالسنة الثالثة إبتدائي بمدينة الوادي ، وطبقت عليهم الأدوات التالية: اختبار الذكاء لرسم الرجل لجودانف، مقياس التقدير التشخيصي لصعوبات التعلم النمائية والاكاديمية ومقياس كونرز بتقدير سلوك الطفل "تقديري المعلم" " تقدير الوالدين" ، دلت النتائج أن الحالتيه (أ) و(ب) من ذوي صعوبات التعلم يعانون من إضطراب تشتت الانتباه و النشاط الزائد بمستوى متوسط من جهة نظر المعلم ، ومستوى فوق المتوسط (مضطرب) من وجهة نظر الوالدين.

دراسة عطية ، زيد . ، (2018)، تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بين الأسرة و المدرسة - دراسة حالة لمتدريس بالسنة الثانية من طور الابتدائي - إن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من الاضطرابات الخطرة لما لها تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على تكوين الوعي الرياضي على الطلبة الجامعيين ، وذلك من خلال دراسة مسحية على طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة وتم الاعتماد فيها على استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات .

- وتوصلنا إلى مجموعة من النتائج أهمها :أن لمواقع التواصل الاجتماعي دور فعال في تكوين الوعي الرياضي لدى الطلبة الجامعين ،كما ان الصفحات الرياضية لها أهمية في نشر الثقافة الرياضية من خلال فتح باب الحوار والنقاش لمختلف المواضيع الرياضية وان مواقع التواصل الاجتماعي اليوم أصبحت اعلاما بديلا لتغطية الصحفية ونشر الوعي الرياضي بين أواسط الشباب خاصة الطلبة الجامعين. تداعيات على حياة الطفل المستقبلية، اذ يظهر تأثيره المباشر على حياته الاسرية والتعليمية.

وبهدف تحديد طريقة تشخيص هذا الاضطراب والتعرف على أعراضه وكيفية التعامل معها جاءت هذه الدراسة حيث تم إجراء دراسة عيادية إعتمدت على المقابلة نصف موجهة والملاحظة لدراسة الحالة وكذا إختبار جمال الخطيب الذي يعتمد في محاوره على الأسرة و المدرسة.

دراسة فطام ، (2022)، اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه واقع التشخيص وسبل التكفل، ، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اضطراب تشتت الانتباه لدى عينة من المتأخرين دراسياً ، حيث اجريت الدراسة على عينة من 30 تلميذا من كلا الجنسين يدرسون ضمن مرحلة المتوسطة بمدينة الاغواط ، كما إعتد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدنا كوسيلة لجمع البيانات على الاستبيان والذي يتكون من 52 بنداً سحاب عليه ضمن 4 بدائل هي (غالبا) وتقال 4 درجات (دائما) تقال 3 درجات (قليلًا) تقال درجتين (نادرا) تقال درجة واحدة ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود مستوى مرتفع من اضطراب تشتت الانتباه لدى عينة الدراسة

لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى اضطراب تشتت الانتباه لدى عينة الدراسة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المتأخرين دراسيا في اضطراب تشتت الانتباه تعزى لمتغير المستوى الدراسي (2 متوسط و 3 متوسطة).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المتأخرين دراسيا في اضطراب تشتت الانتباه تعزى لمتغير المستوى الدراسي (2 متوسط و 3 متوسطة).

دراسة سعداوي ، بوسنة ، (2025) ، اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه - في ضوء بعض النظريات المفسرة - بعد اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أحد أكثر الاضطرابات النمائية شيوعاً عند الأطفال المراهقين فحسب (dsm5 2013)، فإنه يؤثر على ما يقدر بحوالي 5 الى 7% من هذه الفئة العمرية في العالم، اذ يتميز هذا الاضطراب بأعراض مثل الاندفاعية ، فرط الحركة، صعوبة الانتباه و التركيز كما

يؤثر سلباً على الحياة الاجتماعية و الاداء الاكاديمي الفرد المصاب به، وعلى الرغم من انتشار هذا الاضطراب إلا أن العوامل والاسباب الكامنة وراءه لا تزال موضع مقياس ، فالابحاث سلطة الضوء على عدد من العوامل التي ساهمت في ظهور هذا الاضطراب بما في ذلك العوامل الوراثية ، ، ، ، العصبية، البيئية و النفسية ، و عليه يهدف هذا المقال إلى مراجعة الأدلة العلمية المتعلقة بأهم النظريات المفسرة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه منها النظرية العصرية ، النظرية الوراثية و النظرية البيئية ، كما سيتم مناقشة الآثار السريرية لهذه النظريات .

دراسة بن يوسف ، ميمي ، (2023)، دور الألعاب الرياضية الترويجية في التقليل من أعراض فرط الحركة المصحوبة بتشتت الانتباه والاندفاعية "تم التطرق في مذكرتنا الى دور الألعاب الرياضية الترويجية وأهميتها في التقليل من أعراض آلية فرط الحركة المصحوبة بتشتت الانتباه والاندفاعية عند الأطفال حمراء فترة الحجر المنزلي، ومن أهداف هذا الدراسة التعرف على دور الألعاب الرياضية الترويجية في التقليل من فرط الحركة المصحوبة بتشتت الانتباه والاندفاعية عند الأطفال من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضة التعليم المتوسط، كما استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث وقد اخترنا عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من أساتذة التربية البدنية والرياضة ، بواقع 30 استاذ ينتمون إلى بلدية بسكرة وتوصلنا إلى وجود دلالة إحصائية لصالح ممارسة الانشطة الرياضية .

دراسة بعزي ، (2020)، دور الألعاب التربوية في الحد من أعراض فرط وتشتت الانتباه لدى الاطفال،

أراد الباحث من خلال هذه الدراسة معرفة دور الألعاب التربوية في الحد من أعراض فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الاطفال، تمثلت عينة البحث في 10 تلاميذ يدرسون بالسنة الثانية للمدرسة الشهيد سي الشيخ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ، مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية ، واستخدم الباحث مقياس كورنر المصغر لتشخيص اضطراب الانتباه الحزمة spss الاحصائية). وقد اسفرت النتائج على وجود فاعلية كبيرة للألعاب التربوية في الحد من فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الأطفال.

دراسة داودي ، غديري ، (2025)، التأثير النفسي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي شكلت مواقع التواصل الاجتماعي على مدى السنوات الأخيرة جدلا حول التأثيرات المختلفة من استخدامها ، نظرا لكونها تحولا رقميا معاصرا ، أحدثت تحولات عميقة في أنماط التفاعل الاجتماعي حيث بات شبابنا ومراهقينا من بين الفئات الاجتماعية الأكثر استخداماً وإدماناً عليها ، كما اثرت على حياتهم النفسية والاجتماعية وحتى الأكاديمية ، ومن خلال هذه الدراسات نحاول استعراض التأثيرات النفسية لإستخدام مواقع التواصل

الاجتماعي ، وتحليل تأثيراتها السلبية والإيجابية على الإعتماد والادمان الرقمي والاستخدام المفرط لها ، مما جعل له انعكاسات على الروابط والعلاقات الاجتماعية للأفراد والأنشطة اليومية . حيث أضحت هذه المنصات والمواقع فضاء مفتوح للشباب والمراهقين واستخدامها لم يعد مجرد عادة يومية بقدر ما أصبح بشكل مصدر ضغط وخطورة عليهم وهذا ما سنحاول إبرازه.

دراسة فزاع. ، يونس. ، (2022)، تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على هوية الشباب الجامعي. - دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بجامعتي برج بوعرييج والطارف ، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الانترنت وفي مقدمتها مواقع التواصل الاجتماعي على هوية الشباب الجامعي في ظل العولمة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره أنسب المناهج البحثية لمثل هذه الدراسات، حيث تم إعداد استبانة شملت أربعة محاور، وقد تم توزيعها على عينة تكونت من (52) مفردة من طلبة سنة ثانية ماستر تخصص علم اجتماع اتصال، وفق أسلوب العينة القصدية. توصلت الدراسة الى جملة من النتائج أهمها: أن أفراد العينة يستخدمون مختلف مواقع التواصل الاجتماعي وبشكل مكثف؛ كما أكدت النتائج أن هناك مجموعة من الانعكاسات السلبية على هوية وقيم الشباب الجامعي نتيجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ كما انها ساهمت بشكل كبير في طمس الهوية الأصلية لدى الشباب الجامعي.

دراسة بن الصغير ، (2022)، واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية لدى الطلبة الجامعيين ، هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وما إذا كانت هنالك فروق في هذا الاستخدام تعزى للمتغيرات (الجنس والطور الجامعي ومدة التواصل اليومية). لتحقيق هذه الأهداف اعتمدت الدراسة على خطوات المنهج الوصفي، واستعانت بأداة لجمع البيانات تمثلت في مقياس معد من طرف الباحثان (عوذه سليمان مراد، وعمر موسى محاسنة، 2016)، والمتعلق بالمجال (الاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية). أجريت الدراسة على عينة من الطلبة الجامعيين المتواجدين على مستوى جميع أنحاء القطر الجزائري خلال السنة الجامعية 2020-2021م. بعد جمع البيانات اللازمة، قمنا بمعالجتها بالاعتماد على الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار مان ويتي لمعرفة الفروق بين عينتين مستقلتين واختبار كروسكال واليس لمعرفة الفروق لأكثر من مجموعتين، وذلك بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي للعلوم أسفرت الدراسة عن نتائج تمثلت في وجود مستوى مرتفع لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العملية

التعليمية لدى الطلبة الجامعيين، إضافة إلى عدم وجود فروق بين الطلبة في هذا الاستخدام تعزى للمتغيرات (الجنس والطور الجامعي ومدة التواصل اليومية). الكلمات المفتاحية: استخدام؛ مواقع التواصل الاجتماعي؛ العملية التعليمية؛ الطلبة الجامعيين

دراسة بلج ، (2024)، تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على تكوين الوعي الرياضي عند الطلبة الجامعيين - دراسة مسحية على عينة من طلبة جامعة محمد خير ببسكرة-هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على تكوين الوعي الرياضي على الطلبة الجامعيين ، وذلك من خلال دراسة مسحية على طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة وتم الاعتماد فيها على استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات .

- وتوصلنا إلى مجموعة من النتائج أهمها :أن لمواقع التواصل الاجتماعي دور فعال في تكوين الوعي الرياضي لدى الطلبة الجامعيين ،كما ان الصفحات الرياضية لها أهمية في نشر الثقافة الرياضية من خلال فتح باب الحوار والنقاش لمختلف المواضيع الرياضية وان مواقع التواصل الاجتماعي اليوم أصبحت اعلاما بديلا لتغطية الصحفية ونشر الوعي الرياضي بين أوساط الشباب خاصة الطلبة الجامعيين.

دراسة فرج الله. ، (2024)، الوعي الأسري وانعكاسه على إستخدام الأبناء لمواقع التواصل الاجتماعي - دراسة ميدانية لعينة من الوالدين بولاية ورقلة-هدفت هذه الدراسة لمعرفة إنعكاس الوعي الأسري على إستخدام الأبناء مواقع التواصل الاجتماعي ، من خلال المستوى الثقافي للوالدين ودوره في متابعة الأبناء ، ثم التعرف على الآليات التي تتبعها الأسرة في توجيه أبنائها عند إستخدامهم هذه مواقع . أما فيما يخص الإجراءات المنهجية للدراسة، فقد تم الاعتماد على اختيار المنهج الوصفي، وأداة الاستمارة ،و العينة العمدية القصدية، والتي تكونت من 30 أسرة، ثم عرض وتحليل البيانات بإستخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل K2، معامل التوافق Contingency وتم التوصل إلى النتائج التالية : أن الوعي الأسري له انعكاسه على الأبناء بشكل ايجابي في ظل استخدامهم لمختلف مواقع التواصل الاجتماعي، ويظهر هذا التأثير في الرأسمال الثقافي الذي يتم نقله للأبناء، عن طريق التنشئة الاجتماعية الصحيحة ومتابعتهم وتشجيعهم وتلبية حاجياتهم المادية والمعنوية

دراسة دراجي ، (2020)، تأثير إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية للشباب الجزائري- دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صالح بوبنيدر بقسنطينة3 هدفت هذه الدراسة إلى البحث في تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب الجزائري، لأن هذه

الشبكات تعد من الوسائل التي أثارت الكثير من الاهتمام من قبل مختلف فئات وشرائح المجتمع، وذلك لما تتميز به من خصائص، وما توفره من ميزات وخدمات تُتيح للمستخدمين الذين يتزايد عددهم وتختلف فئاتهم، التواصل المباشر والتفاعل التحوّل مع الآخرين بكل الأساليب وعن طريق العديد من الوسائط كالصورة والصوت، والكلمة، إذ تم إجراء دراسة ميدانية على عينة قوامها 100 طالب وطالبة من جامعة قسنطينة 3 من الذكور والإناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الطورين الليسانس والماستر، باستعمال أداة الاستبيان. ونظرا إلى أن الشباب الجزائري من الفئات الأكثر استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير هذه الشبكات على علاقاتهم الاجتماعية الحقيقية خاصة وأنهم وجدوا لأنفسهم فضاء إلكتروني لبناء علاقات افتراضية تتميز بأكثر حرية واتساع رقعتها الإلكترونية وباستعمال العديد من الوسائل المتاحة. الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي، الأثر، العلاقات الاجتماعية، الشباب، الشباب الجزائري .

7- تعقيب على الدراسات السابقة:

تشنت الانتباه:

(1) يلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة أنها ركزت في مجملها على تناول اضطراب تشنت الانتباه وفرط الحركة من منظور كلينيكي ونمائي (مثل دراسة بالخير 2025، ودراسة عطية وزيد 2018)، بينما تنفرد الدراسة الحالية بربط هذا التشنت بمتغير تكنولوجيا حديث وهو فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

(2) اتجهت معظم الدراسات السابقة إلى استهداف فئة الأطفال وتلاميذ الطور الابتدائي والمتوسط (مثل دراسة فطام 2022، ودراسة بعزي 2020)، في حين ركزت الدراسة الحالية على فئة الطلبة الجامعيين، وتحديداً طلبة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة، كونهم الفئة الأكثر تعاملًا مع الفضاء الرقمي.

(3) من الناحية المنهجية، اعتمدت الدراسات التي تناولت حالات فردية على المنهج العيادي، بينما تلتقي الدراسة الحالية مع دراسات أخرى في استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وهو الأنسب للكشف عن طبيعة العلاقة بين فرط الاستخدام وتشنت الانتباه لدى عينة بحثية قوامها 30 طالباً.

(4) اختلفت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة التي اعتمدت على مقاييس تشخيصية مثل "كونرز"

و"جودانف" والملاحظة العيادية، بينما اعتمدت الدراسة الحالية على أدوات قياس تتناسب مع طبيعة المتغيرات التكنولوجية والعمليات المعرفية لدى البالغين.

(5) اهتمت بعض الدراسات السابقة بالجانب العلاجي والوقائي من خلال الألعاب التربوية والرياضية (مثل دراسة بن يوسف 2023)، في حين تسعى الدراسة الحالية إلى فهم وتوصيف "الواقع الميداني" للعلاقة بين السلوك الرقمي المفرط وبين تشتت الانتباه الذهني لدى الطالب.

(6) تبرز الإضافة العلمية للدراسة الحالية في محاولتها سد الفجوة البحثية المتعلقة بآثار البيئة الرقمية على العمليات المعرفية، حيث لم تعد تقتصر أسباب التشتت على العوامل الوراثية أو البيئية التقليدية، بل امتدت لتشمل أنماط الاستهلاك الرقمي الحديثة.

مواقع التواصل الاجتماعي:

- (1) يلاحظ أن هذه المجموعة من الدراسات ركزت بشكل أساسي على المتغير الأول في دراستك (مواقع التواصل الاجتماعي)، حيث تناولت دراسة داودي وغديري (2025) ودراجي (2020) التأثيرات النفسية والاجتماعية والأكاديمية لهذا الاستخدام، مما يتقاطع مع توجه الدراسة الحالية في بحث الآثار السلبية للانغماس الرقمي.
 - (2) اشتركت أغلب الدراسات السابقة في اختيار فئة الشباب الجامعي كعينة للبحث، مثل دراسة فزاع ويونس (2022) بجامعة البرج والطرف، ودراسة دراجي (2020) بجامعة قسنطينة، ودراسة بلج (2024) بجامعة بسكرة، وهو ما يتوافق تماماً مع عينة الدراسة الحالية بجامعة المسيلة، مما يؤكد أهمية دراسة هذا السلوك لدى هذه الفئة العمرية تحديداً.
 - (3) من الناحية المنهجية، اعتمدت جميع الدراسات المعروضة على المنهج الوصفي (بأنواعه المسحي والتحليلي)، وهو ما يتماشى مع المنهج المعتمد في دراستي الحالية كونه الأنسب لتوصيف واقع استخدام الشبكات الاجتماعية واستخراج العلاقات بين المتغيرات.
 - (4) تنوعت مجالات تأثير مواقع التواصل الاجتماعي في الدراسات السابقة بين التأثير على "الهوية والقيم" (دراسة فزاع ويونس، 2022)، و"الوعي الرياضي" (دراسة بلج، 2024)، و"العملية التعليمية" (دراسة بن الصغير، 2022)، بينما تنفرد دراستي الحالية بالتركيز على التأثير المعرفي المتمثل في "تشتت الانتباه"، وهو جانب أخص وأعمق من التأثيرات العامة.
- برز دور "الوعي الأسري" والمتابعة في دراسة فرج الله (2024) كعامل إيجابي للحد من مخاطر هذه

المواقع، وهو ما يفيد الدراسة الحالية في تفسير خلفيات عينة البحث وكيفية تفاوت مستويات تشتت الانتباه لديهم بناءً على عوامل وسيطة كالتنشئة والوعي.

(5) تبرز الإضافة العلمية للدراسة من خلال دمج هذه الدراسات التي أثبتت وجود "استخدام مكثف وإدماني" (كما في نتائج دراسة داودي ودراسة فزاع) مع قياس انعكاس ذلك الاستخدام على وظيفة معرفية حيوية وهي الانتباه، حيث تذهب الدراسة خطوة أبعد من مجرد وصف الاستخدام إلى تحليل ضرره الوظيفي على التركيز الذهني للطلبة.

8- الخلفية النظرية للدراسة.

8-1- مواقع التواصل الاجتماعي

مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي: لقد شهدت مواقع الشبكات الاجتماعية على الانترنت انتشارا واسعا خلال السنوات الأخيرة تعددت و تنوعت محاولة تقديم العديد من الخدمات وتحقيق مختلف الاشباكات، و يأتي في مقدمتها .و غيرها twitter linkedin myspace face book

و تعددت تعريفات مواقع الشبكات الاجتماعية وتختلف من باحث إلى آخر حيث يعرفها: balas على أنها " برنامج يستخدم لبناء مجتمعات على شبكة الانترنت أين يمكن للأفراد أن يتصلوا ببعضهم البعض لعدد من الأسباب المتنوعة و بالمثل يعرفها preche و maloney krichmar على أنها "مكان يلتقي فيه الناس لأهداف محددة وهي موجهة من طرف سياسات تتضمن عدد من القواعد و المعايير التي يقترحها البرنامج." (كافي روميضاء ، معمري قتادة 2015 ، ص18).

و تعرف أيضا على أنها مواقع الالكترونية تتيح للأفراد خلق صفحة خاصة بهم يقدمون فيها لمحة عن شخصيتهم أمام جمهور عريض أو محدد وفقا لنظام معين يوضح قائمة المجموعة من المستخدمين الذي يتشاركون معهم في الاتصال، مع إمكانية الاطلاع على صفحاتهم الخاصة أيضا و المعلومات المتاحة، علما أن طبيعة و تسمية هذه الروابط تختلف وتنوع من موقع إلى آخر. (كافي ، معمري، 2015، ص 19).

و تعرف شبكات التواصل الاجتماعي أيضا على أنها " مواقع الكترونية تسمح للأفراد بالتعريف بأنفسهم والمشاركة في شبكات اجتماعية من خلالها يقومون بإنشاء علاقات اجتماعي و تتكون هذه الشبكات من مجموعة من الفاعلين الذين يتواصلون مع بعضهم ضمن علاقات محددة مثل صداقات

أعمال مشتركة أو تبادل معلومات و غيرها، وتتم المحافظة على وجود هذه الشبكات من خلال استمرار تفاعل الأعضاء فيما بينهم وكذلك عرفت الشبكات الاجتماعية بأنها مجموعة من المواقع على شبكة الانترنت، ظهرت من الجيل الثاني للويب تتيح التواصل بين الأفراد في بنية مجتمع افتراضي، يجمع بين أفرادها اهتمام مشترك أو شبه انتماء (بلد - مدرسة - جامعة - شركة الخ .) يتم التواصل بينهم من خلال الرسائل، أو الاطلاع على الملفات الشخصية، ومعرفة أخبارهم و معلوماتهم التي يتيحها للعرض. وهي وسيلة فعالة للتواصل الاجتماعي بين الأفراد، سواء كانوا أصدقاء تعرفهم في الواقع، أو أصدقاء نعرفهم من خلال السياقات الافتراضية

وحسب بويد و اليسون "مواقع الشبكات الاجتماعية هي خدمات عبر شبكة الانترنت تسمح للأفراد ببناء شخصية عامة أو شبه عامة من خلال نظام محدد، توضيح لائحة خاصة بالمستخدمين الذين يشاركون الاتصال، عرض و اختيار قائمة الاتصالات الخاصة و القوائم الخاصة بالآخرين خلال نفس النظام.

نلاحظ أن تعريفات الشبكات الاجتماعية تتعدد وتختلف من باحث إلى آخر غير أن التعريفات التي أوردناها سابقا تتفق في عدد من النقاط وتختلف في أخرى سنحاول من خلال تحديدها أن نقدم تعريفا إجرائيا للمواقع الشبكات الاجتماعية.

و نجد أن أغلبية التعريفات التي تتناول مواقع الشبكات الاجتماعية تركز في مجملها على تشكيل هذه الشبكات لما يعرف بالمجتمع الافتراضي و كذا للعلاقات التي تجمع أفرادها و التفاعل بينهم هذا إلى جانب التركيز على قضية الهوية التي تحدد من خلالها قوائم الأصدقاء الذين يكون التفاعل معهم عبر الشبكة .في حين يميل بعض الباحثين إلى تعريف الشبكات الاجتماعية عبر الانترنت من خلال الخدمات التي تقدمها وهذا ما نلاحظه من خلال تعريف كل من بويد و اليسون (كافي ، معمري، 2015 ، ص20).

التعريف الاجرائي " مواقع الشبكات الاجتماعية هي مجموعة من المواقع التي تتيح للأفراد التواصل في مجتمع افتراضي يعرفون فيه بأنفسهم و يتبادلون فيه الاهتمام، يقوم الأفراد من خلال هذه المواقع بنشر عدد من المواضيع والصور و غيرها من النشاطات التي يستقبلون تعليقات عليها من طرف المستخدمين الذين ينتمون لهذه الشبكات و يمتلكون روابط مشتركة و تتيح هذه المواقع العديد من الخدمات التي تختلف من موقع إلى آخر .

نشأة مواقع التواصل الاجتماعي:

إذا كان العصر الحالي يشهد اتصالات و معلومات ، في كافة المجالات و بوتيرة متسارعة ، فليس من الغريب ان يمتد تأثيرها الى مجال التواصل ، من حيث عملية نقل و استقبال المعلومات بين طرفين او اكثر تدور عبر قنوات غير مباشرة ، و ضمن شبكات اجتماعية للتواصل الالكتروني

و يرى ابو العطاء (2010) ان ثورة الكمبيوترات الكبيرة Mainframe انطلقت مع بداية النصف الثاني من القرن العشرين ، ثم ظهرت الحاسبات الشخصية PCS في بداية الثمانينات من نفس القرن وكانت ثورة الكمبيوترات الثانية و ظهرت الانترنت في بداية التسعينات و اعتبرها البعض ثورة ثالثة اما الثورة الرابعة ، وآخر الصيحات في عالم الكمبيوتر فكان ظهور مواقع التواصل غير الشبكات الاجتماعية kOnline social network و كانت الشبكات الاجتماعية قد بدأت في الظهور ، في أواخر التسعينات مثل (1995) Classmates Com و التي اسسها رانوي كونرادز للربط بين الزملاء الدراسة وبلغ عدد مستخدميها مليوني مستخدم في الولايات المتحدة وكندا ، و ينتمون الى المؤسسة تعليمية تمثل جميع مراحل التعليم من الحضنة وحتى الجامعة ثم تلاه موقع (1997) SixDegrees .com وركز ذلك الموقع على الروابط المباشرة بين الاشخاص ، لكن هذه المواقع لم تتجح بالقدر الكافي رغم انها كانت تتيح عرض الملفات الشخصية ، و خدمة ارسال الرسائل الخاصة المجموعات الاصدقاء ، فانغلقت ثم تبعتها شبكات اجتماعية بين عامي (1999, 2001) لم تستطع تحقيق النجاح و الشهرة ايضا ، ومع بداية عام (2005) حصلت نقلة نوعية في شبكات التواصل الاجتماعي حيث تنافس موقعان ناشتان على استقطاب و جذب الجماهير هما موقع سببيس الأمريكي الشهير ، و منافسه ذائع الصيت فيسبوك ، الذي تضاعفت اعداد مستخدميه بشكل كبير ، في الاعوام التالية

و هكذا جذبت مواقع التواصل الالكترونية للشبكات الاجتماعية مثل فيسبوك ، تويتر و منذ انشائها ملايين المستخدمين الذين استخدمها الكثير منهم بشكل يومي ريتشر (دسن و غوسنى و كارول (2013) و يذهب حافظ (2013) إلى أن سبب تسمية هذه الشبكات بالاجتماعية هو انها جاءت من مفهوم "بناء مجتمعات " ، و نعل هذا هو سر جاذبيتها للأجيال المعاصرة ، خاصة جيل الشباب فهي في واقعها تحاكي اشكال التجمعات التي تجمع الافراد على ارض الواقع كما انها بانته تمثل السلطة الخامسة ، لأنها لا تخضع لسيطرة الحكومات و لسيطرة المؤسسات (رونق ، كوثر ، 2023، ص 17).

خصائص مواقع التواصل الاجتماعي.

المشاركة: فهي تشجع على المساهمة وردود الفعل التعليقات من أي مهتم وتلقي الخط الفاصل بين وسائل الإعلام المتلقي

الانفتاح: فمعظمها عبارة عن خدمات مفتوحة لردود الفعل والمشاركة وتبادل المعلومات و التعليقات ونادرا ما توجد حواجز للو المعلومات ونشرها باتجاه واحد لجميع المتلقين. وصول للأعلى الدرجات

المحادثة: تعتمد شبكات التواصل الاجتماعي على المحادثة باتجاهين بعكس وسائل الإعلام التقليدي التي تعتمد مبدأ بث

التجمع: تتيح شبكات التواصل الاجتماعي إمكانية التجمع بسرعة و التواصل بشكل فعال ضمن تجمعات تربطها اهتمامات مشتركة إضافة إلى هذه الخصائص يرى الباحثون إن هناك مجموعة من الميزات الإضافية لشبكات التواصل الاجتماعي التي تزيد من إقبال المستخدمين عليها.

سهولة الاستخدام: فقد تطورت شبكات التواصل بحيث تكون سهلة الاستخدام فهي تحتاج الى القليل من المعرفة في أسس التكنولوجيا.

التواصل و التعبير عن الذات: أتاحت شبكات التواصل الاجتماعي قنوات اتصال جاذبة تعتمد على نشر محتوى معين.

تشكيل مجتمع بطرق جديدة : وفرت لشبكات التواصل الاجتماعي سبل جديدة كالاتصال حيث ينظم المستخدم المجتمعات يختارها هو و يفضلها إذ اختصر الشبكات منطق العولمة المتنامي الذي تتدخل فيه المجالات المحلية والعالمية و المجالات الذاتية و العمومية.

التفاعلية: لقد سعت مواقع الشبكات الاجتماعية منذ ظهورها إلى تحسين التفاعلية بين أفرادها الضمان الاستمرارية والتطور)

العالمية: حيث تلغى الحواجز الجغرافية والمكانة، وتتخطى فيها الحدود الدولية، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب، في بساطة.

التنوع: وتعدد الاستعمالات، فيستخدمها الطالب للتعلم، والعالم لبث علمه وتعلمي الناس والكاتب للتواصل مع القراء.

التوفير والاقتصادية: اقتصادية في الجهد والوقت والمال، في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل، فالفرد الذي يستطيع امتلاك حيز على الشبكة للتواصل الاجتماعي، وليست ذلك حكراً على أصحاب الأموال، أو حكراً على جماعة دون أخرى .(عمراني سناء ، سفيان نمير ، 2023 ، ص 48،49).

أشهر مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي:

البريد الالكتروني:

يطلق عليه اسم email وهو وسيلة للتواصل ونقل الرسائل عبر الايميل، وكذلك الملفات والمحادثات بالكتابة والصورة ولكي يتمكن الفرد من استخدامه لابد من امتلاك ايميل خاص به و اشتراك انترنت أيضا وهناك مواقع كثيرة توفر هذه الخدمة ومنها Yahoo Hotmail gmail ويمتاز بسرعة ارساله الرسالة وسهولة في الاستخدام

قلة التكلفة إمكانية التخزين، والأرشفة ، ومن سلبياته مساهمته في زيادة العزلة بين الناس والتعرض للفيروسات وشطب المعلومات إضافة الى اختراق واقتحام الخصوصية، وتعرض المستخدم لعملية الاحتيال الالكتروني

التويتر:

هو احدى شبكات التواصل الاجتماعي، التي انتشرت في السنوات الأخيرة، ولعبت دورا كبيرا في الاحداث السياسية في العديد من البلدان وخاصة في المنطقة الشرق الأوسط، وتصدرت هذه الشبكات في الأونة الأخيرة ثلاثة مواقع رئيسية لعبت دورا مهما جدا في احداث ما يسمى بثورات الربيع العربي الفيس بوك، تويتر، يوتيوب وأخذ التويتر اسمه من مصطلح تويت الذي يعنى " التغريد "واتخذ من العصفورة رمزا له، وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين ارسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى " 140 حرفا للرسالة الواحدة ويجوز للمرء أن يسميها نصا موجزا مكثفا لتفاصيل كثيرة

اليوتيوب:

هو ظاهرة ثقافية عالمية اتصالية انطلقت منه عشرات الأفكار باستخدام كلمة tube مقترنة بالعديد من المسميات المواقع الفيديو دينية وسياسية.

تأسس هذا الموقع في بداية عام 2005 على يد ثلاثة موظفين سابقين في شركة باي بال pay pal و هؤلاء الموظفين هم تشاد هيرلي "و" ستيف تشين و جاود" "كريم" في مدينة سان برونو في ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية حيث كان هيرلي وستيف تشين يقومان بالنقاط الصور الفيديو في أحد الاحتفالات في سان فرانسيسكو، وبسبب صعوبة نشر هذه الصور تم التفكير في انشاء هذا الموقع يوتيوب "حيث أنشئ موقع مؤقت وقد تم إطلاق نسخة تجريبية منه في شهر أيار من عام 2005 وفي تشرين ثاني من نفس العام النسخة الرسمية.

الفايسبوك:

لقد شهد العالم في السنوات الأخيرة نوعاً من التواصل الاجتماعي بين النشر في الفضاء الإلكتروني، وقرب المسافات بين الشعوب وألغى الحدود وزواج بين الثقافات، وسمي هذا النوع من التواصل بين الناس شبكات التواصل الاجتماعي حيث أن هذه الأخيرة كان لها انتشاراً واسعاً وتأثيراً على عدة جوانب ومن بين مواقع التواصل الاجتماعي التي لاقت رواجاً كبيراً هو موقع الفاييسبوك، وهو أحد محاور الرئيسية في دراستنا ولهذا سنحاول التعرف عن قرب الفيس بوك هو شبكة اجتماعية استأثرت بقبول وتجارب كبير من الناس خصوصاً من الشبان في جميع أنحاء العالم، وهي لا تتعدى حدود مدونة شخصية في بداية نشأتها في شباك عام 2004 في جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية. .

هو الموقع الأكثر استخداماً والأكثر شهرة بين المواقع الأخرى، فهو يحتل المرتبة الأولى من بين تلك المواقع تأسس على يد طالب أمريكي يدرس في جامعة هارفارد يدعى مارك زوكربيرخ وهو من كبار رجال الأعمال في الولايات المتحدة وهو من مواليد 1989

وسمي الفيس بوك بهذا الاسم على غرار ما كان يسمى ب كتاب الوجوه التي كانت تطبع وتوزع على الطلاب بهدف إتاحة الفرصة لهم للتعارف والتواصل مع بعض البعض، خاصة بعد الانتهاء من الدراسة والتخرج، حيث يتفرق الطلاب في شتى الأنحاء، حيث يمكن للعضو في هذا الموقع أن يقوم بإعداد نبذة شخصية عن حياته تكون بمثابة بطاقة هوية وتعريف لمن يريد أن يتعرف عليه ويتواصل معه، ولذلك يشترط في هذا الموقع استعمال الأسماء الحقيقية وتمنع الأسماء المستعارة أو الألقاب.

الانستغرام :

يعزز الاتصالات السريعة عبر الصور والتعليقات عليها أو تسجيل الإعجاب، وهو من المواقع التي اكتسبت شعبية على مستوى الفردي والمؤسسي والانستغرام تطبيق متاح لتبادل الصور إضافة إلى أنها شبكة اجتماعية وكانت بداية الانستغرام عام 2010 حينما توصل إلى تطبيق يعمل على النقاط الصور وإضافة فلتر رقمي وإرسالها عبر خدمات الشبكات الاجتماعية.

سناب شات:

يعتبر السناب شات تطبيق لمشاركة الصور ومقاطع الفيديو، وتم إطلاقه في عام 2011 ، ويملك تطبيق السناب شات ميزة فريدة من نوعها وهي إمكانية عرض الصورة أو مقطع الفيديو لمدة وجيزة قبل أن

تختفي للأبد، ورغم أن اللقطة لا تظل متواجدة بشكل دائم، حيث يقوم التطبيق بإخفائها بشكل تلقائي بعد مدة زمنية، إلا أنه بإمكان المستخدم القيام بأخذ لقطة مصورة الشاشة لحفظ ما تم إرساله، ويبلغ عدد مستخدمين النشطين يوميا

في تطبيق سناب شات بحوالي 100 مليون مستخدم نشط أنحاء من جميع العالم، وكانت تقارير قد أشارت إلى قيام مستخدمي التطبيق بإرسال حوالي 700 مليون صورة وفيديو يوميا وذلك اعتبارا من شهر ماي 2014 وهذا التطبيق موجه بشكل أساسي للمراهقين والبالغين، إلا أنه يتم استخدامه من قبل مختلف الأعمار (زيتوني صابرين ، 2025، ص 15، 16، 17).

إيجابيات و سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

أ _ إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي

التواصل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين، إبداء الرأي بكل حرية، التسويق والاعلانات الترفيهية والدرشة نشر الدعوة الإسلامية، الاكتساب العلمي، معرفة الاحاديث الداخلية والخارجية، تبادل الثقافات بين الشعوب (قرناني ،بكار 2017، (79) ، نافذة حرية مطلقة على العالم، فرصة لتعزيز الذات، أكثر انفتاحا على الآخر ، منبر للرأي والرأي الآخر، التقليل من صراع الحضارات تزيد من تقارب العائلة الواحدة.

ب _ سلبيات مواقع التواصل الاجتماعية :

نشر الافكار الهدامة مخالفة للقيم والقانون عرض المواد الإباحية والفاضة الخادشة للحياء، تشهير ونشر الشائعات والمضايقات التحايل والابتزاز والتزوير، انتهاك الحقوق الخاصة والعامة، انتهاك الخصوصية وانتحال شخصيات .

ضياع الوقت المواقع الإباحية، الإساءة للآخرين، العزلة الاجتماعية، العلاقات الغير شرعية تدني المستوى الأكاديمي دفن المواهب والأنشطة والهوايات، تقلل من مهارات التفاعل الشخصي الإدمان على مواقع التواصل، ضياع الهوية الثقافية العربية :فالثقافة الغربية الطاغية حاليا في العالم وفق مبدأ طغيان ثقافة الامة السائدة والمزدهرة في العالم، وتبعية ثقافة الشباب المنقاد لها، انعدام الخصوصية.

ظهور لغة جديدة بين الشباب:

تتميز هذه اللغة بأنها مصطلحات خاصة لا يعرفها الا من يعاشرهم باستمرار، ويستخدم الشباب في محادثاتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي مصطلحات تهدد مصير اللغة العربية، تحولت الى رموز وأرقام مثل الحاء 7 والهمزة 2 والعين 3 ، لا يخفى علينا بأن مواقع التواصل الاجتماعي خاصة موقع فيسبوك قد تجاهل تقاليدنا، حيث سمح بالتعارف بين الجنسين من العالم .

إهدار الوقت وقضاء أوقات طويلة في استخدام الشباب للشبكات الاجتماعية.

تغير السلوكيات واكتساب صفات غير حميدة من خلال التواصل وربط العلاقات مع أناس مجهولين يتسمون

بالأخلاق السيئة ويتصرفون بطريقة مخالفة لعادات وتقاليد المجتمع الأضرار الصحية الناتجة عن الجلوس لفترات طويلة امام جهاز الحاسوب، مثل إجهاد العينين وآلام العمى الفقري وقلة الحركة وتشجيع الشباب على العزلة وغرس عادة الانطواء لديهم (عادل المانع، 2022، ص86)

8-2- تشتت الانتباه:

مفهوم تشتت الانتباه:

عرفه صوصي وآخرون على أنه: " هو شرود الذهن وتجنب أداء المهام التي تتطلب الانتباه لمدى زمني طويل، إلى جانب السلوكيات التي تتمثل بالاهمال والنسيان عند أداء الأنشطة اليومية ، وعدم القدرة على إتباع التعليمات، وصعوبة في إكمال المهام وتنظيمها ". (صوصي وآخرون ،2024، ص72)

وعرفته كل من غربي وساعد بأنه:"ضعف القدرة على تركيز الانتباه إلى المثيرات، و كثرة الانسيان، والانتقال من نشاط إلى آخر ، والانشغال بموضوعات متعددة وصعوبة التفكير". (غربي، ساعد، (2024)، ص 116)

عرفته كل من سعدات و خطار على أنه : " حالة تعني عدم قدرة الطفل علر التركيز والانتباه لتفاصيل الاشياء، والانتقال من نشاط إلى آخر قبل الانتهاء من أي منهما ، والتشتت و عدم القدرة على إتباع التعليمات وإنجازه". (سعدات، خطار،(2020)، ص 57)

عرفته يوبي سنة (2015) بأنه "عدم القدرة على المتابعة و التركيز على المهمات والمثيرات المختارة أو تلك المثيرات المرتبطة بالموقف أو المعاملة في الامتحان بمثيرات مرتبطة بالموقف" (يوبي، 2015)، ص 69

الابعاد الاساسية لاضطراب تشتت الانتباه:

تشتت الانتباه: يمثل تشتت الانتباه خاصية الطفل الذي لا يمكنه مواصلة الانتباه لفترة زمنية معقولة ويعد ضعف الانتباه وقلة التركيز من أهم خصائص الطفل المصاب باضطراب تشتت الانتباه ،حيث يكون أكثر قابلية للشروذ الذهني أو يسهل تشتيته، كما يتسم بمعاناة في التركيز في العمل المدرسي والأنشطة الأخرى التي تتطلب انتباها متواصلا كما يلاحظ على هؤلاء الاطفال صعوبات في عملية الانتباه مقارنة مع الاطفال العاديين من نفس الجنس والسن

فرط الحركة: يعنى فرط الحركة أشياء كثيرة بالنسبة إلى الطفل في أعمار مختلفة و،وجت عام فإن الأطفال مفرطي الحركة يبدون في حركة دائمة وعجزهم عن المكوث في مقاعدهم، وقد يتململون بشدة ليظهر ذلك في شكل حركات ارتدة ، ويتحدثون باستمرار كما يجدون صعوبة في اللعب بهدوء وغالبا ما تكون النشاطات الحركية التي يقوم بها الطفل متصلة بالمهمات أو المواقف التي تحدث بها وفي أوقات ما تبدو كأنها مقصودة)

الاندفاعية : وتتمثل الاندفاعية في قيام الطفل بالتحدث في الفصل دون مناسبة أو تفكير ليقاطع المعلم أو يقوم بمضايقة طالب آخرين إذ إنت يعاني اضطرابا في انتظار دوره. كما يجد صعوبة، في التخطيطي أفعالت، وتكون أحكامه بعيدة عن الصواب في أغلب الاحيان وقد يضع نفسه في مواقف خطيرة كالاندفاع بسرعة في الطريق (حابي، ممادي، 2020، ص44.

العوامل المشتت للانتباه:

من المشكلات الشائعة التي يعاني منها التلاميذ أثناء التحصيل الدراسي أو استذكار الدروس، ضعف القدرة على التركيز أو حصر الانتباه في المادة المراد دراستها أو حفظها. والتركيز اصطلاح شائع يعني

القدرة على التحكم في الانتباه، وخاصة القدرة على مقاومة التشتت. إن ضعف القدرة على التركيز يرجع إلى عدة عوامل مشتتة للانتباه، بعضها داخلي أو ذاتي، أي يرجع إلى الفرد ذاته، والبعض الآخر خارجي أي يرجع إلى البيئة. وهي على النحو التالي:

العوامل الفسيولوجية: من بين العوامل المؤثرة على الانتباه، والتي تتسبب في تشتت الانتباه، نذكر:

- اضطرابات الأجهزة الجسمية مثل: اضطراب الجهاز التنفسي أو الهضمي أو الغدي.

- سوء التغذية.

- التعب والإرهاق والملل: فالتعب عبارة عن هبوط أو فقدان قابلية التنبيه. أي أنه لا يمكن الجمع بين التعب

والانتباه، إن فقدان قابلية التنبيه من جهة، مع وجود شدة التنبيه من جهة أخرى (كمحاولة المرء استخدام

عقاقير طبية منبهة أو مكيفات مثلاً) يحدثان إرهاقا نفسيا وجسميا .

العوامل النفسية: كثيرا ما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية. مثل عدم ميل الطالب إلى المادة وبالتالي

عدم اهتمامه بها، أو انشغال فكرة وتركيزه الشديد في أمور أخرى (رياضية، أو اجتماعية، أو عائلية) أو

إسرافه في التأمل واجترار المتاعب والآلام

2-2 العوامل الخارجية: وهي إما عوامل بيئية أو اجتماعية: **العوامل البيئية:** كالضوضاء أو سوء الإضاءة

أو سوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة ونسبة الرطوبة،

هذه المؤثرات تؤدي إلى سرعة التعب وازدياد قابلية الفرد للتهيج وبالتالي إلى فقد القدرة على حصر

الانتباه

العوامل الاجتماعية: وقد يرجع التشتت إلى عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسوسة أو نزاع مستمر

بين الوالدين أو عسر يجده الفرد في صلاته وعلاقاتها الاجتماعية أو صعوبات مالية أو متاعب عائلية

مختلفة.

مما يجعل الفرد يلتجئ إلى أحلام اليقظة ليجد فيها مهربا من هذا الواقع المؤلم

وأخيرا يمكن القول إن حصر القدرة على الانتباه تتحكم فيها مجموعة من العوامل والمؤثرات المشتتة للانتباه عن المنبهات التي يحاول الفرد بإرادته الانتباه إليها، ويمكن للفرد أن يتغلب على هذه المؤثرات إلا أن ذلك يتطلب ويحتاج إلى مجهود كبير. (سعدت، خطر، (2022)، ص 1227/1228)

أعراض تشتت الانتباه:

تشمل الاعراض التي تظهر اغلب الأحيان عند الأطفال والمراهقين المصابين بإضطراب تشتت الانتباه ب:

- الفشل بالاهتمام بالتفاصيل الدقيقة .
- ارتكاب أخطاء تافهة ومتسعة ليس لها علاقة بعدم المعرفة
- عدم القدرة على الاستمرار أو المحافظة على الانتباه خلال المهام والأنشطة
- عدم القدرة على الاصغاء جيدا (لا يبدو أنه يستمع أو يصغي جيدا)
- عدم إتباع التعليمات
- الفشل في إنهاء المهام
- عدم القدرة على تنظيم الأنشطة بشكل جيد
- تجنب الانخراط في أشياء تتطلب بذل جهد مستمر
- فقدان الأشياء اللازمة لإكمال المهام أو الأنشطة
- نسيان الأشياء
- فرط النشاط والاندفاع
- كثرة الكلام
- الإجابة على الأسئلة المطروحة عليها قبل الانتهاء من السؤال

تحدث هذه الاعراض على الأقل بشكل متكرر وبشكل مفرط بالنسبة لأعمارهم، حيث يظهر الطفل أو المراهق على اغلب الاعراض (6) أعراض أو أكثر من الاعراض المذكورة في القائمة ويجب أن تظهر عدة أعراض في مرحلة الطفولة قبل سن 12، ويجب أن تستمر هذه الاعراض لمدة 6 اشهر وتحدث في مكانين مختلفين (المدرسة، العمل، المنزل ، المجتمع) (قليف، (2024)، ص 60/59)

تشخيص اضطراب تشتت الانتباه حسب dsm5

سته من الاعراض التالية أو أكثر اذا استمرت لمدة اشهر 6على الأقل لدرجة تتوافق مع المستوى التكواري والتي تؤثر سلباً ومباشرة على النشاطات الاجتماعية و المهنية والاكاديمية

ملاحظة: ان الاعراض ليست فقط مظهرا من مظاهر السلوك الاعتراضي والعدائية ، او الفشل في فهم المهام او التعليمات بد .بالنسبة للمراهقين الاكبر سنا البالغين سن 17) فما فوق (فيلزم خمسة أعراض على الأق .

غالبا ما يخفق في العادة الانتباه الدقيقة للتفاصيل او يرتكب أخطاء دون مبالاة في الواجبات المدرسية أو في العمل أو في نشاطات أخرى مثل(إغفال أو تفويت التفاصيل، العمل غير الدقيقة)

غالبا ما يصعب عليه المحافظة على الانتقام في أداء العمل أو في ممارسة الانشطة مثل (صعوبة المحافظة على التركيز خلال المحاضرات ، المحادثات أو القراءة المطولة

غالبا ما يبدو غير مصغ عند توجيه الحديث إليه مثال)عقله يبدو في مكان آخر، حتى عند غياب اي ملهى واضح(غالبا لا يتبع التعليمات ويخفق في اتخاذ الواجب المدرسي أو الأعمال الروتينية اليومية او الواجبات العملية يبدأ المهام مثلا ولكنه يفقد التركيز بسرعة كما يتلهى بسهولة

غالبا ما يكون لديه صعوبة في تنظيم المهام والانشطة (الصعوبة في ادارة المهام المتتابعة مثلا ، صعوبة الحفاظ على الاشياء والمتعلقات الشخصية بانتظام ، فوضوي، غير منظم العمل، يفقد احسن ادارة الوقت ، والفشل بالالوان بالنوعيد المحدد

غالبا ما يتجنب أو يكره أو يتردد في الانخراط في مهام تتطلب منه جهدا عقليا متواصلا)كالعمل المدرسي أو الواجبات في المنزل ، للمراهقين الاكبر سنا وعندي البالغين،اعداد التقرير وملئ النماذج، مراجعة الازرق الطويلة (غالبا ما يضيع أغراضا ضرورية لممارسة مهامه وأنشطته)كالمواد المدرسة والاقلام والكتف والادوات والمحتفظ والمفاتيح والأوراق والنظارات و الهواتف الثقافية(غالبا ما يسهل تشتت انتباهه بمنبه خارجي)للمراهقين الاكبر سنا وعندي البالغين تتضمن أفكاراً غير ذات صلة(الجمعية الامريكية للأطباء النفسيين، [APA]،(2020/2013)

نظريات فقيرة اسباب تشتت الانتباه:

تعددت النظريات التي قامت بدراسة اضطراب تشتت الانتباه فتغير مدرسة التحليل النفسي هذا الاضطراب

على انه عملية ديناميكية بعيدة عن المدرسة السلوكية تربط تشتت الانتباه بالمثير والاستجابة، أما المدرسة التحليلية تفسره على انه تعبر فطري على مستوى الجهاز العصبي الذي يترجم المثيرات الخارجية وفيما يلي تفصيل بهضه المثيرات :

١- النظرية النفسية :

يرى فرويد أن الاضطراب ناجم عن ضعف في التنسيق بين الهو الانا الاعلى ، ويشير "ادلر" أن مصدر هذا الاضطراب اي النشاط الزائد هو الشعور بالنقص الذي يرتبط بالدافعية الانسانية ويزداد هذا الشعور في حالات الفشل في تحقيق الرغبات ويعتقد ايضا أن كل الطلاب يدركون الشعور بالنقص هذا راجع لعجزهم بتحقيق رغباتهم الهامة وخاصة في فترة التدريس يلاحظ على هؤلاء الاطفال انهم يعانون من اضطرابات يرجع الى نوعية العالقة الوالدية مع اطفالهم خالل الطفولة المبكرة التي تنتج انماطا مختلفة من الشخصيات والصراعات حيث قد تسبب إعاقة في النمو الداخلي و شعور الطفل بالقلق والضعف حيث يعتبر هذا الاخير قلب المشكلات النفسية.

ب- النظرية السلوكية:

إن تشتت الانتباه وفراط الحركة هو في الأصل مجموعة من العادات التي يكونها الفرد من خلال مراحل حياته السابقة حيث هذه النظرية تبين الربط بين المثير او الاستجابة ويتم تكوين عن طريق عملية التعلم. أما ثورندايك وسكنر فقد راوا أن اضطرابات تشتت الانتباه في الأصل عبارة عن عادات خاصة تعلمها المريض بشكل درجات قلقه وتأيده. والب ". "أحد ممثلين المدرسة السلوكية الحديثة يرى أن صلة الاضطرابات النفسية هي سلوكيات غير متوافقة يصاحبها القلق عادة وقد تم نقلها عن طريق الافراط الحركي.

ج - النظرية التحليلية:

يطل مصطلح تشتت الانتباه حسب التحليلين عندما يكون هناك تغير فطري على مستوى الجهاز العصبي الذي يترجم بكثرة المثيرات الخارجية وصعوبة التحكم فيها وهو لا يعتبر مرض بحد ذاته إنما اضطراب في السلوك، ويرى اصحاب النظرية التحليلية ان اعراض تشتت الانتباه عديدة منها:

1. عدم قدرة الطالب على الاستمرار في نفس العمل
2. عدم قدرة الطالب على المواصلة في نفس الايقاع بصفة منتظمة.

3. عدم قدرة الطالب على الاستجابة لمواقف معينة بصفة مستمرة من الجانب العقلي عدم قدرته على التركيز الانتقائي. (Mahmood. 2023 P342/343)

خلاصة:

وفي نهاية هذا الفصل نقول ان تشتت الانتباه هو حالة يفقد فيها الفرد تركيزه نتيجة عوامل داخلية (مثل القلق أو التعب) أو عوامل خارجية (مثل الهواتف) . وقد تبين لنا أن هذا تشتت ليس مجرد مشكلة بسيطة ، بل هو عائق يؤثر على جودة العمل والتعلم .

الفصل الثاني

الإطار المنهجي للدراسة



تمهيد:

تعد الإجراءات المنهجية الخطوة الحاسمة في البحث العلمي، حيث يتم من خلالها تحويل المتغيرات النظرية إلى معطيات قابلة للقياس والتحليل على أرض الواقع. وفي هذا الفصل، سيتم عرض المسار الميداني الذي اتبعته الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه لدى طلبة علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

ويركز هذا الفصل على توضيح المنهجية المتبعة، وتحديد مجتمع البحث والعينة التي شملتها الدراسة، إضافة إلى استعراض الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والتحقق من خصائصها السيكمترية. كما يتناول الأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها لمعالجة البيانات، وصولاً إلى استخراج النتائج التي تسمح باختبار صحة الفرضيات ومناقشتها في ضوء أهداف الدراسة.

1. منهج الدراسة:

المنهج يعني مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم؛ إنه "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. وبشكل عام، فإن المنهج العلمي يمكن وصفه بأنه فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة، إما من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين، وإما من أجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عالمين) "رواحية وآخرون ، 2023 ص13 حيث تماشينا مع طبيعة دراستنا التي تحاول التعرف على علاقة تشتت الانتباه بالافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة علم النفس فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي وذلك ملائمة مع طبيعة الدراسة الأساسية التي تتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة ومتاحة للدراسة .

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في البحث العلمي نظراً إلى ارتباطها بالميدان، من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة وحسب بوساق و بالخيري الدارسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تسمح له كذلك بالتعرف على الظروف والمكانيات المتوفرة في الميدان، ومدى صالحة الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث .(بوساق ،بالخيري، 2024، ص35)

ومن أهداف الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

التعرف على عينة الدراسة الممثلة وخصائصها.

معرفة مدى ملائمة وفهم أداة الدراسة والمتمثلة في الاستبيان.

دراسة الخصائص السيكومترية لاستبيان.

التأكد من أن لغة المقاييس واضحة ومفهومة للطلبة.

التحقق من صدق وثبات الأدوات (المقاييس) قبل التطبيق النهائي.

اكتشاف أي صعوبات ميدانية قد تواجه الباحث لتقاضيها.

التأكد من مدى ملائمة الأدوات لموضوع وأهداف الدراسة.

ولتحديد العينة المتمثلة في طلبة علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وللتعرف على خصائص

هاته العينة، لذلك قمنا بزيارة ميدانية استطلاعية إلى جامعة محمد بوضياف بالمسيلة حيث قمنا بتوضيح

طبيعة الدراسة لهم والغرض منها.

وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالب وطالبة تم من خلالها الوقوف على مدى صلاحية الاداة للدراسة وهذا ما سيتم عرضه الحقا في أدوات الدراسة.

3. الدراسة الاساسية:

يتدخل الباحث في مجرياتها وعلى الباحث أن يتفاعل معها بالوصف والتحليل.

4. حدود و مجالات الدراسة :

أ. **الحدود الزمانية :** اجريت الدراسة الميدانية في حدود بداية من شهر أفريل الى غاية منتصف الشهر تقريبا .

ب. **الحدود المكانية:** تم إجراء الدراسة الميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة حيث تم تطبيق أداة الدراسة في الفترة الزمنية المحددة سابقا.

ج. الحدود البشرية:

طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة...

5. عينة الدراسة:

العينة هي جزء من المجتمع الأصلي، تتوفر فيه نفس خصائص المجتمع الأصلي، والحكمة من إجراء الدراسة على العينة هي أنه في كثير من الأحيان يستحيل إجراؤها على المجتمع ككل. فاختيار العينة يهدف للتوصل إلى نتائج يمكن تعميمها على المجتمع ككل". (بريش، اوبيرة، 2023، ص41) وقد قمنا لاختبار (30) عينة طالب وطالبة من قسم علم النفس كما قمنا تحديد (3) تخصصات من هذا القسم : (علم النفس العيادي ، تنظيم وعمل ، ارشاد وتوجيه) بجامعة محمد بوضياف -المسيلة-

6. أدوات جمع البيانات (أداة الدراسة)

يحتاج الباحث أدوات معينة لجمع البيانات المطلوبة للدراسة من أجل تحقيق الدقة والموضوعية، وتختلف الأدوات باختلاف طبيعة مشكلة الدراسة وفرضياتها والأهداف التي يسعى الباحث إلى تحقيقها، ولذلك اعتمدنا دراستنا الحالية على تصميم استمارة استبيان مكونة من جزء خاص بالبيانات الشخصية (الجنس . والتخصص) و محورين ، المحور (1) : تشتت الانتباه مكون من (20) بند ، والمحور (2) : إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي مكون من (22) بند

الجدول رقم (1): يوضح توزيع ينود الاستبيان حسب المحاور:

المحور	البنود
البيانات الشخصية	الجنس - التخصص
تشئت الانتباه	20 عبارة (20-1)
مواقع التواصل الاجتماعي	22 عبارة (22-1)

كما أعطيت له 3 بدائل على سلم ليكرت الثالثي بمفتاح تصحيح كما يلي:

الجدول رقم (2): يوضح انواع البدائل مع مفتاح تصحيحها :

دائماً	أحياناً	أبداً
02	01	00

7. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

أ. الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

تم الاعتماد في تقدير معامل صدق المقياس على طريقة المقارنة الطرفية أو ما يعرف بالصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة (30) فرداً ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة حيث تم أخذ (27 %) من درجات أعلى التوزيع و (27 %) من درجات أدنى التوزيع ، فكان عدد الافراد 9 فرداً و بعد ذلك تم حساب قيمة T test لمعرفة الفروق بين المجموعتين و الجدول الاتي بين ذلك .

جدول رقم (03) يوضح الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

مجموعة المقارنة	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
المجموعة العليا	09	5,50	6,147	-4,843	16	,000	دالة عند 0.01
المجموعة الدنيا	09	2,09	4,118				

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن قيمة " ت " المحسوبة (-4,843) عند درجة الحرية (42) و بمستوى الدلالة الاحصائية (0,00) فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على أن الاستبيان على درجة من الموثوقية و الدقة و التميز .

ثانياً/الثبات :

تم الاعتماد على حساب الثبات بطريقتين ألفا كرونباخ (alpha craxach) و التجزئة النصفية عن طريق معامل سيرمان - براون و معامل جيتمان و الجدول التالي يوضح معامل ثبات الاستبيان

جدول رقم (04) يوضح معامل ثبات مقياس فاعلية نشاط مشرف التربية بمعاملات كرونباخ و

سيرمان - براون جيتمان

معامل الثبات ألفا كرونباخ	سيرمان - براون	جيتمان
0,932	0,895	0,795

و يتضح من هذا الجدول رقم (4) أن قيمة معامل الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ بلغ (0,932) و بطريقة التجزئة النصفية عن طريق معامل سيرمان براون بلغ (0,895) و عن طريق معامل جيتمان بلغ (0,795) أي أن الاستبيان يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات مما يسمح باستخدام الاستبيان في الدراسة الحالية باطمئنان.

8. الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

مما لا شك فيه أن كل بحث ميداني يتطلب استخدام أساليب إحصائية محددة وخاصة به، من خلالها يقوم الباحث بتفريغ البيانات إحصائياً، ومنه فإن الأساليب الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

- المتوسط الحسابي.
- النسب المئوية.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط سبيرمان (Spearman)
- اختبار "ت" للفروق بين عينتين مستقلتين.
- اختبار تباين الاتجاه الأحادي: والذي يستخدم لحساب الفروق بين ثلاثة مجموعات أو أكثر سواء للعينات المستقلة أو الغير المستقلة ويتعادها إلى استخراج فيما يكمن الفرق او لصالح من يعود الفرق بين المجموعات.

الفصل الثالث:

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها



تمهيد :

ويتضمن هذا الفصل عرض نتائج ومناقشتها وهذا من خلال ما توصل اليه البحث من النتائج في الدراسة الحالية، فقد اهتمت الدراسة بمحاولة معرفة علاقة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي و مستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة ، حيث عمدت الى معرفة الفروق في تشتت الانتباه بسبب الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي حسب المتغيرات التالية: (الجنس/ التخصص العلمي) حيث تعتبر هذه الخطوة تمهيداً لمناقشة وتفسير النتائج.

1. عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على: توجد علاقة الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي و تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة "ولتأكد من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون كل فقرة والجدول الآتي يبين نتائج ذلك:

جدول رقم (05): يبين العلاقة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي و تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي	30	*,53	0.000	دال عند 0,01
تشتت الانتباه				

يتبين من خلال الجدول رقم (5) أعلاه نلاحظ أنَّ معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي و تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة بلغت (*,53) وهي قيمة موجبة قوية وهذا يعني أنَّ هناك الارتباط قوي ، اي أنه كلما زادت درجات أفراد العينة على محور الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفعت درجاتهم في تشتت الانتباه لديهم والعكس صحيح كما أنَّ نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ومنه نستطيع القول بأنه من خلال الجدول رقم (5) توجد علاقة ارتباطية قوية بين العلاقة الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي و مستوى تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة ، وبالتالي تتحقق الفرضية، تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (داودي وغديري، 2025) التي توصلت إلى أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الإدمان الرقمي ويؤثر سلباً على الجوانب النفسية والأكاديمية للطلبة، كما تتوافق مع دراسة (فزاع ويونس، 2022) التي أكدت وجود انعكاسات سلبية للاستخدام المكثف لهذه المواقع على الشباب الجامعي بما يساهم في تشتت اهتماماتهم.

في حين تتعارض نتائج هذه الدراسة جزئياً مع دراسة (بن الصغير، 2022) التي ركزت على واقع استخدام هذه المواقع في "العملية التعليمية"، حيث أظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع من الاستخدام الهادف الذي

يخدم الطالب جامعياً، وهو ما يختلف عن سياق الدراسة الحالية التي تناولت "الاستخدام المفرط" كعامل مسبب لتشتت الانتباه."

2. عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية الجزئية الاولى:

تنص الفرضية الجزئية الاولى على : "درجة تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة درجة عالية. ولتأكد من صحة الفرضية تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة والجدول الآتي يبين نتائج ذلك :

الجدول رقم (06) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول درجة تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين.

الرقم	البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
1	مشوش الذهن أثناء الشرح	2.87	0.78	مرتفع
2	توجه انتباهك لأي مثير	.582	0.55	منخفض
3	إجاباتك غير دقيقة	2.26	0.35	مرتفع
4	ليس لديك دافعية نحو التعلم	2.94	0.26	مرتفع
5	تحتاج إلى الآخرين لإنجاز واجباتك المنزلية	3.06	0.86	مرتفع
6	تضيع أدواتك المدرسية	2.92	0.85	مرتفع
7	تهمل واجباتك المدرسية	3.08	0.78	مرتفع
8	تفقد القدرة على متابعة التفاصيل	2.79	0.56	مرتفع
9	تجد صعوبة في الفهم	2.69	0.88	مرتفع
10	ضعف القدرة على استيعاب ما يقدم لك	2.66	0.77	مرتفع
11	عدم القدرة على إدراك العلاقة بين الأشياء	2.68	0.85	مرتفع
12	تهرب من المهام التي تتطلب جهداً عقلياً	1.24	0.69	متوسط
13	تفقد القدرة على تمييز الأشياء	2.75	0.48	مرتفع
14	تقاطع كلام الآخرين دون سبب	3.12	0.85	مرتفع
15	عصبي أثناء اللعب	2.73	0.74	مرتفع
16	شديد الغضب من الزملاء	2.88	0.75	مرتفع
17	تعتدي على الآخرين جسدياً	2.76	0.22	مرتفع
18	ضعيف المشاركة داخل القسم	2.74	0.48	مرتفع
19	كثير الحركة داخل القسم	2.83	0.10	مرتفع
20	تجد صعوبة في احترام الآخرين	2.71	0.25	مرتفع
21	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لأغراض الدراسة	3.14	0.75	مرتفع

22	وسائل التواصل الاجتماعي تضعف قدرتي على التركيز	2.68	0.85	مرتفع
23	ينتج عن مواقع التواصل الاجتماعي ضياع وقتي المخصص للمذاكرة	1.24	0.69	متوسط
24	تعد وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة جيدة للتسلية	2.75	0.48	مرتفع
25	أتواصل من خلال وسائل التواصل الاجتماعي بالأهل والأصدقاء	3.12	0.85	مرتفع
26	تمكنني وسائل التواصل الاجتماعي من التعرف إلى أصدقاء جدد	2.73	0.74	مرتفع
27	تن ي وسائل التواصل الاجتماعي ثقافتي العامة	2.88	0.75	مرتفع
28	تكسبني وسائل التواصل الاجتماعي مهارات الحوار	2.76	0.22	مرتفع
29	تمكنني وسائل التواصل الاجتماعي من متابعة الأنشطة الثقافية والرياضية	2.68	0.85	مرتفع
30	أسهر على وسائل التواصل الاجتماعي إلى ساعات متأخرة من الليل	1.24	0.69	متوسط
31	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يجعلني غير ملتزم بالدراسة	2.75	0.48	مرتفع
32	أفضل استخدام الفيسبوك عن غيره من وسائل التواصل الاجتماعي	3.12	0.85	مرتفع
33	يعد البريد الإلكتروني الأكثر استخداماً من غيره من وسائل التواصل الاجتماعي	2.73	0.74	مرتفع
34	تضعف وسائل التواصل الاجتماعي تواصلني مع الأهل	2.88	0.75	مرتفع
35	تشغلني وسائل التواصل الاجتماعي عن ممارسة الأنشطة التعليمية	2.76	0.22	مرتفع
36	تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على حدة نظري	2.68	0.85	مرتفع
37	وسائل التواصل الاجتماعي تمكنني من الحصول على معلومات عن الموضوعات التي تشغل اهتمامي	1.24	0.69	متوسط
38	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي شعوري بالوحدة والملل	2.75	0.48	مرتفع
39	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي لدى عدد ساعات النوم وتشعرنني بالتعب	2.68	0.85	مرتفع
40	تمكنني وسائل التواصل من اختيار المجموعة التي أريد التواصل معها بسهولة	1.24	0.69	متوسط
41	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي ضعف التواصل مع أصدقائي	2.75	0.48	مرتفع
42	أ تبادل الصور ومقاطع الفيديو مع الأهل والأصدقاء من خلال وسائل التواصل الاجتماعي	3.12	0.85	مرتفع
الفقرات مجتمعة		2.99	0.28	مرتفع

يتبين من الجدول رقم (6) إن معظم الفقرات كان مدى توفرها مرتفعاً ولم يوجد أي فقرة كان مدى توفرها ضعيفاً وبلغ أداء أفراد عينة الدراسة على الفقرات مجتمعة (2.99) على وهو تقدير مرتفع وبالتالي درجة تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة درجة عالية ، ويمكن تفسير ذلك انتشار ظاهرة استخدام هذه المواقع شتت انتباه الطلبة لدراسة وتتفق نتائج هذه الدراسة مع:

دراسة (فطام وجمال الدين، 2022): التي أكدت نتائجها وجود مستوى مرتفع من اضطراب تشتت الانتباه لدى عينة الدراسة.

دراسة (داودي وغديري، 2025): التي خلصت إلى أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى تحولات عميقة وأثر سلباً على الحياة الأكاديمية والتركيز، وسبب نوعاً من الإدمان الرقمي الذي يضعف الانتباه.

دراسة (فزاع ويونس، 2022): التي أشارت إلى وجود انعكاسات سلبية وتأثيرات واضحة للاستخدام المكثف لهذه المواقع على فئة الشباب الجامعي وتشتت اهتماماتهم. بينما تتعارض نتائج هذه الدراسة مع:

دراسة (بن الصغير، 2022): التي ركزت على واقع استخدام هذه المواقع في "العملية التعليمية"، حيث أظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع من الاستخدام الهادف الذي يخدم الطالب في مساره الدراسي، وهو ما يختلف عن وجه الاستخدام المفرط المؤدي لتششت الانتباه الذي ركزت عليه الدراسة الحالية.

3. عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على: توجد فروق بين الجنسين في تششت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين

بسبب الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي بقسم علم النفس بجامعة المسيلة"، ولتأكد من وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى : test. صحة الفرضية نقوم بحساب اختبار الفروق "ت"

جدول رقم (07): يوضح الفروق بين الجنسين في مستوى تششت الانتباه بسبب الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة .

الجنس	عدد الأفراد	متوسط الحسابي	اختبار "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية	مستوى الدالة الإحصائية
الإناث	15	13,406	8,66	28	0.00	دالة عند 0,01
الذكور	15	16,119				

يتبين من خلال النتائج المتحصّل عليها أنّ قيمة "ت" المحسوبة بلغت (08.66) عند درجة حرية (28) وبمستوى الدلالة (0.00) فهي دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تششت الانتباه لدى تششت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بسبب الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بقسم علم النفس بجامعة المسيلة لصالح الذكور"، حيث بلغ متوسط الاناث (13,40) بينما بلغ متوسط الذكور (16,119) ويمكن تفسير ذلك ان الاناث أكثر استخداما لمواقع التواصل الاجتماعي من الانا وتتفق نتائج هذه الدراسة مع:

دراسة (بالخير، ح، 2025): التي أشارت في نتائجها إلى وجود اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد لدى الحالات المدروسة، وأكدت على وجود فروق تعزى لمتغيرات تشخيصية ونمائية قد تختلف باختلاف الجنس والظروف المحيطة.

بينما تتعارض نتائج هذه الدراسة مع:

دراسة (فطام، ج، 2022): التي توصلت نتائجها صراحةً إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى اضطراب تشتت الانتباه لدى عينة الدراسة، وهو ما يخالف النتيجة الحالية التي أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور.

4. عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على: توجد فروق دالة إحصائية بين التخصصات في تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بسبب الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بقسم علم النفس بجامعة المسيلة"، ولتأكد من صحة الفرضية تجري اختبار التباين احادي الاتجاه Anova لكشف الفروق بين المجموعات وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى:

جدول رقم (08): يوضح الفروق بين التخصصات في تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة .

المتغير المقياس	المجموعا ت	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة "ف" الحوسبة	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة
تشتت الانتباه	التخصصات	بين المجموعات	377,919	2	188,96	2,384	0,098	غير دالة عند 0,05
		داخل المجموعات	6737,54	1	79,265		0.098	
		المجموع	7115,44	27				

يتبن من خلال النتائج المتحصل عليها أنّ "ف" المحسوبة (2,384) عند درجة حرية (87) وبمستوى الدلالة (0,098)، فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في تشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة ويمكن تفسير ذلك بأن جميع الطلبة بمختلف التخصصات لديهم إفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا ما يتفق هذه النتيجة مع دراسة (سعداوي وبوسنة، 2025) التي أرجعت اضطراب تشتت الانتباه إلى عوامل عصبية، نفسية، وبيئية عامة تظهر لدى فئة المراهقين والشباب بشكل شمولي ولا ترتبط بمسار دراسي أو تخصص معين، بينما تتعارض هذه النتيجة مع ما يمكن استنتاجه من دراسة (عطية وزيد، 2018) التي ركزت على خصوصية الحالة الفردية والظروف الأسرية والمدرسية المحيطة، مما يشير إلى

أن الفروق الفردية والبيئية الخاصة بكل طالب (والتي قد تتباين بتباين نوع الدراسة والضغط الأكاديمي في كل تخصص) هي التي قد تحدد مستوى التشتت.

الاستنتاج:

إنَّ النتائج الميدانية التي تم استعراضها ومناقشتها قد قدّمت صورة واضحة عن طبيعة العلاقة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين؛ حيث أكدت لغة الأرقام أنَّ الاندماج الرقمي غير المنضبط يساهم بشكل مباشر في إضعاف القدرات الانتباهية، وهي نتيجة لا تقتصر على فئة دون أخرى بل تشمل مختلف التخصصات الأكاديمية، مع وجود فروق تعزى لمتغير الجنس. إنَّ هذا التوافق بين نتائج الدراسة الحالية وما أثبتته الأدبيات السابقة يعكس مدى خطورة الانعكاسات السلبية للتكنولوجيا في حال سوء استخدامها. وبناءً على ما تقدم من حقائق إحصائية وتفسيرات سيكولوجية، أصبح من الضروري الانتقال من مرحلة التوصيف إلى مرحلة تقديم حلول عملية، وهو ما سيتم تناوله في الفصل القادم من خلال مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي تهدف إلى الحد من هذه الظاهرة وتعزيز الصحة النفسية والأكاديمية للطلبة."

خاتمة

في ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه لدى الطلبة، تبين أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للطلبة، لما توفره من تواصل وتبادل للمعلومات، غير أن الإفراط في استخدامها قد ينعكس سلباً على القدرة على التركيز والانتباه، خاصة في الوسط الجامعي الذي يتطلب قدراً عالياً من التركيز والمتابعة المستمرة.

كما سمحت هذه الدراسة بالتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة، وإبراز أهمية التوعية بالاستخدام المتوازن لمواقع التواصل الاجتماعي، مع ضرورة تعزيز الوعي النفسي والتربوي لدى الطلبة حول آثار الاستخدام المفرط لها. وقد ساهمت هذه الدراسة كذلك في تسليط الضوء على أهمية الاهتمام بالصحة النفسية والانتباه لدى الطلبة الجامعيين، باعتبارهما عنصرين أساسيين في التحصيل الأكاديمي والتوافق النفسي والاجتماعي.

وفي الأخير، تبقى هذه الدراسة محاولة علمية يمكن أن تفتح المجال أمام دراسات أخرى أوسع وأكثر عمقاً حول تأثير البيئة الرقمية على الجوانب النفسية والمعرفية لدى فئة الشباب والطلبة الجامعيين.

قائمة المصادر و المراجع

أولاً: المجالات العلمية والمؤتمرات

- 1) أمين، ع. أ. (). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية: دراسة ميدانية في ضوء نظريتي حتمية التكنولوجيا والقيمة. المجلة العلمية لبحوث العلاقات العامة والإعلان، ع (6)، ص (97 - 134).
- 2) بالخضر، ح. (2022). اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد لدى ذوي صعوبات التعلم: دراسة ميدانية بولاية الوادي. مجلة قبس للدراسات الإنسانية والاجتماعية، ص (1292 - 1311).
- 3) بحري، ن. (2020). دور الألعاب التربوية في الحد من أعراض فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الأطفال. دراسات نفسية وتربوية، مج (13)، ع (4)، ص (41 - 57).
- 4) بليج، ع. (2021). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على تكوين الوعي الرياضي عند الطلبة الجامعيين: دراسة مسحية على عينة من طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة. مجلة التنشئة الاجتماعية، مج (9)، ع (4)، ص (37 - 58).
- 5) بن الصغير، ك. (2022). واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية لدى الطلبة الجامعيين. المجلة الجزائرية للأبحاث الدراسية، ع (2)، ص (406 - 423).
- 6) بن يوسف، د.؛ مريم، ع. (2023). دور الألعاب الرياضية الترويحية في التقليل من أعراض فرط الحركة المصحوبة بتشتت الانتباه والاندفاعية. مجلة المجتمع والرياضة، مج (6)، ع (2)، ص (286 - 299).
- 7) بوحيلة، س.؛ ميمش، ل. (2019). تشتت الانتباه وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين: دراسة ميدانية بابتدائيات مقاطعة العنصر بجيجل. جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل.
- 8) ثورة الهام، ص.؛ ربيع عطية، ق.؛ زايد، إ.؛ الغويل، ع. (2021). تشتت الانتباه وعلاقته بالألعاب الإلكترونية لدى طالبات المرحلة الإعدادية بمدارس الفرع الشرقي بمدينة زليتن. المؤتمر العلمي الثاني لطلاب المرحلة الجامعية والدراسات العليا بالجامعة الأسمرية الإسلامية.
- 9) حاجي حليلة، حمادي شوقي (2021). تشتت الانتباه وفرط الحركة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمهم: دراسة استطلاعية على عينة من تلاميذ مدينة الوادي. مجلة العلوم

- النفسية والتربوية، مج (7)، ع (3)، ص (22 - 40).
- 10) داودي، خ.؛ عذيري، م. (2022). التأثير النفسي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. مجلة العلوم الاجتماعية، مج (8)، ع (1)، ص (71 - 87).
- 11) دراجي، أ. (2020). تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية للشباب الجزائري: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صالح بونيدر بقسنطينة 3. مجلة المعيار، مج (24)، ع (25)، ص (631 - 650).
- 12) سعداوي، ب.؛ يونس، ع. (2022). اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في ضوء بعض النظريات المفسرة. مجلة العلوم الإسلامية والحضارة، مج (10)، ع (1)، ص (425 - 444).
- 13) سعدان فضيلة، خطار ذهبية (2020). تأثير تشتت الانتباه على التحصيل في مادة الرياضيات. مجلة المرشد، مج (10)، ع (1)، ص (52 - 65).
- 14) سعدان فضيلة، خطار ذهبية (2022). الكشف عن مستوى تشتت الانتباه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية: دراسة ميدانية بولاية الجلفة. مجلة الإحياء، مج (22)، ع (30)، ص (1223 - 1240).
- 15) عزبي، ج.؛ سامي شفيق، م. (2021). اضطرابات تشتت الانتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال: مقارنة نظرية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، مج (12)، ع (4).
- 16) فطام، ج. (2022). اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه واقع التشخيص وسبل التكفل. مجلة أجيل للدراسات النفسية والتربوية والاجتماعية، ع (10)، ص (1 - 19).
- 17) عطية، د.؛ زيد، ح. (2018). تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بين الأسرة والمدرسة: اختيار ADHD لجمال خطيب. مجلة الروابط، مج (18)، ص (166 - 173).
- 18) فرج الله، م. (2024). الوعي الأسري وانعكاساته على استخدام الأبناء لمواقع التواصل الاجتماعي: دراسة ميدانية لعينة من الوالدين بولاية ورقلة. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، ع (1)، ص (145 - 165).
- 19) قزاع، ف.؛ يونس، س. (2022). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على هوية الشباب الجامعي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع (23)، ص (1 - 21).
- 20) قليق، أ. (2021). العلاج التربوي لاضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط الزائد. مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية، ع (4)، ص (57 - 75).

21) كاظم وقاص، السعد سيد الشار جبار، علي منتظر مجيد (2019). تأثير تمارين نفسية ووسائل مساعدة في خفض تشتت الانتباه وأداء الضربات الأمامية والخلفية في لعبة التنس. مجلة واسط لعلوم التربية الرياضية، العدد (29).

22) Yasser, M. K. (2023). The Reasons of Students' Distraction from the Teachers' Point of View. Journal of Tikrit University for Humanities

ثانياً: الكتب والقواميس

23) الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين (2020). الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5). (إعداد: س. م. ج. ط 2). دار الكتاب الجامعي.

ثالثاً: الرسائل العلمية والأطروحات الجامعية

24) أوبيرة كوثر، بريش رونق (2023). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه لدى تلاميذ الثالثة ثانوي. مذكرة ماستر، جامعة الوادي.

25) بوسنة، ر.؛ مساوس، ع.؛ علوش، زليخة (2023). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على التواصل الأسري: دراسة ميدانية على عينة من أسر مدينة جيجل. مذكرة ليسانس، جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل.

26) زيتوني، صابرين (2025). دور مواقع التواصل الاجتماعي في اغتراب الشباب (موقع الفيسبوك أنموذجاً). مذكرة ماستر، جامعة زيان عاشور - الجلفة.

27) عمراني سناء، نمير سفيان (2023). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على سلوك الشباب الجامعي الجزائري. مذكرة ماستر، جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم.

28) كافي روميضاء، معمري قتادة (2015). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين (تويتر أنموذجاً). مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.

29) المانع، عادل (2022). تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي في قيم الطالب الجامعي (الفيسبوك واليوتيوب أنموذجاً). أطروحة دكتوراه، جامعة قسنطينة 3.

30) يوبي، نبيلة (2012). فعالية العلاج السلوكي للأطفال المتمدرسين مفرطي الحركة ومشتتي الانتباه ما بين 6-12 سنة. رسالة ماجستير، جامعة وهران.

الملاحق

مقياس تشتت الانتباه قبل التعديل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

استمارة بحث لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

يسرنا أن نقدم هذا الاستبيان الذي صُمم للحصول على بعض البيانات التي تخدم أهداف البحث العلمي، حيث نقوم حالياً بإجراء دراسة ميدانية لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماستر تخصص علم النفس العيادي من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد بوضياف - المسيلة. تحت عنوان

"فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بتشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين"

نأمل منكم الإجابة على الأسئلة التي يتضمنها الاستبيان، علماً أن المعلومات التي يشملها سوف تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وسوف تتميز بالسرية التامة. نشكركم على حسن تعاونكم معنا مسبقاً، راجين منكم اتباع الخطوات التالية

التعليمات:

أمام العبارة المناسبة، مع العلم لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة (X) أجب عن العبارات التالية بوضع علامة

مثال توضيحي:

دائماً	أحياناً	أبداً
X		

السنة الجامعية: 2025 / 2026

البيانات الشخصية:

- الجنس: ذكر () أنثى ()
- معيد: نعم () لا ()
- سنوات الإعادة:

المحور الأول: تشتت الانتباه

المجال الأول: الأنشطة التعليمية المرتبطة بتشتت الانتباه

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	تنظر إلى المعلم أثناء الشرح			
2	مشوش الذهن			
3	توجه انتباهك لأي مثير			
4	إجاباتك غير دقيقة			
5	ليس لديك دافعية نحو التعلم			
6	تحتاج إلى الآخرين لإنجاز واجباتك المنزلية			
7	تختلط عليك المعلومات			

الملاحق

8	تضيع أدواتك المدرسية			
9	تهمل واجباتك المدرسية			

المجال الثاني: المهارات العقلية المرتبطة بتشتت الانتباه

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	انتباهك ضعيف			
2	تفقد القدرة على متابعة التفاصيل			
3	تجد صعوبة في الفهم			
4	ضعف القدرة على استيعاب ما يقدم لك			
5	عدم القدرة على إدراك العلاقة بين الأشياء			
6	التركيز ضعيف أثناء المهام			
7	تعاني من الشرود الذهني			
8	كثير النسيان			
9	تتهرب من المهام التي تتطلب جهدا عقليا			
10	تفقد القدرة على تمييز الأشياء			

المجال الثالث: المهارات الانفعالية المرتبطة بتشتت الانتباه

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	تقاطع كلام الآخرين دون سبب			
2	عصبي أثناء اللعب			
3	تصغي لكلام الآخرين			
4	شديد الغضب من الزملاء			
5	تعتدي على الآخرين جسديا			
6	تبكي من دون سبب			
7	ضعيف المشاركة داخل القسم			
8	كثير الحركة داخل القسم			
9	تجد صعوبة في احترام الآخرين			

ملحق 2: مقياس مواقع التواصل الاجتماعي (الصوفي) وتشتت الانتباه

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

الملاحق

استمارة بحث لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

يسرنا أن نقدم هذا المقياس الذي صمم للحصول على بعض البيانات التي تخدم أهداف البحث العلمي، حيث نقوم حالياً بإجراء دراسة ميدانية لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماستر تخصص علم النفس العيادي العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة محمد بوضياف - المسيلة- تحت عنوان:

فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه لدى طلبة جامعة محمد بوضياف.

نأمل التكرم بالإجابة على الأسئلة التي يحتويها المقياس، علماً أن المعلومات التي يشملها سوف تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وسوف تتميز بالسرية التامة. نشكركم على حسن تعاونكم معنا مسبقاً راجين منكم اتباع الخطوات التالية:

التعليمات:

أمام العبارة المناسبة، مع العلم لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، أجب عن العبارات التالية بوضع علامة X.

أبداً	أحياناً	دائماً
		X

. بيانات المبحوث :

الاسم:

الثنائية:

العمر:

الجنس:

القسم:

2. المستوى التحصيلي :

ممتاز جيد متوسط مقبول ضعيف

ممتاز	جيد	مقبول	ضعيف

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	أبداً
1	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لأغراض الدراسة				
2	وسائل التواصل الاجتماعي تضعف قدرتي على التركيز				
3	ينتج عن مواقع التواصل الاجتماعي ضياع وقتي المخصص للمذاكرة				
4	تخفف وسائل التواصل الاجتماعي عني ضغوط الحياة				
5	تعد وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة جيدة للتسلية				
6	أتواصل من خلال وسائل التواصل الاجتماعي بالأهل والأصدقاء				
7	تمكنني وسائل التواصل الاجتماعي من التعرف إلى أصدقاء جدد				

الملاحق

8	تتمى وسائل التواصل الاجتماعي ثقافتي العامة			
9	تكتسبني وسائل التواصل الاجتماعي مهارات الحوار			
10	أتواصل مع أكبر عدد من مستخدمي الشبكة في مواقع التواصل الاجتماعي			
11	أتمكن من وسائل التواصل الاجتماعي من متابعة الأنشطة الثقافية والرياضية			
12	أسهر على وسائل التواصل الاجتماعي إلى ساعات متأخرة من الليل			
13	استخدم وسائل التواصل الاجتماعي يجعلني غير ملتزم بالدراسة			
14	اليوتيوب هو أكثر وسائل التواصل الاجتماعي استخداماً بالنسبة لي			
15	أستخدم الواتساب أكثر من أي وسيلة تواصل أخرى			
16	أفضل استخدام الفيسبوك عن غيره من وسائل التواصل الاجتماعي			
17	استخدامي لتويتر أكثر من غيره من وسائل التواصل الاجتماعي			
18	يعد البريد الإلكتروني الأكثر استخداماً من غيره من وسائل التواصل الاجتماعي			
19	تضعف وسائل التواصل الاجتماعي تواصلتي مع الأهل			
20	تشغلني وسائل التواصل الاجتماعي عن ممارسة الأنشطة التعليمية			
21	تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على حدة نظري			
22	وسائل التواصل الاجتماعي تمكنني من الحصول على معلومات عن الموضوعات التي تشغل اهتمامي			
23	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي شعوري بالوحدة والملل			
24	زادت وسائل التواصل الاجتماعي معارفي عن مختلف القضايا المطروحة في المجتمع			
25	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي لدى عدد ساعات النوم وتشعرنني بالتعب			
26	أتمكن من وسائل التواصل من اختيار المجموعة التي أريد التواصل معها بسهولة			
27	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي ضعف التواصل مع أصدقائي			
28	انشغالي بوسائل التواصل الاجتماعي يجعلني لا أتناول الطعام في مواعيده			
29	تضعف وسائل التواصل الاجتماعي تواصلتي مع أصدقائي في الحي الذي أعيش فيه			
30	أتمكن من وسائل التواصل الاجتماعي من تبادل الصور ومقاطع الفيديو مع الأهل والأصدقاء			

الملاحق

--	--	--	--	--	--

ثانياً:

- ما أكثر الأوقات التي تكون متصلاً فيها ببعض وسائل الاجتماعي؟

() صباحاً | () مساءً | () ليلاً | () جميع الأوقات

صباحاً	مساءً	ليلاً	جميع الأوقات
--------	-------	-------	--------------

- كم تأخذ وسائل التواصل الاجتماعي من وقتك يومياً؟

لا أستخدم	1-2 ساعات	3-4 ساعات	أكثر من أربع ساعات
-----------	-----------	-----------	--------------------

- كم عدد مرات استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي خلال اليوم الواحد؟

مرة واحدة في اليوم	مرتين	أكثر من ثلاث مرات
--------------------	-------	-------------------

الملحق 3 بعد التعديل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الاستبيان

عزيزي الطالب(ة):

يسرنا أن نقدم هذا الاستبيان الذي صُمم للحصول على بعض البيانات التي تخدم أهداف البحث العلمي، حيث نقوم حالياً بإجراء دراسة ميدانية لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماستر تخصص علم النفس العيادي من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد بوضياف - المسيلة- تحت عنوان "فرط إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه لدى الطلبة الجامعيين"

نأمل منكم الإجابة على الأسئلة التي يتضمنها الاستبيان، علماً أن المعلومات التي يشملها سوف تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وسوف تتميز بالسرية التامة.

أولا /البيانات الشخصية:

1. الجنس:

2. التخصص:

ثانيا /المحور الأول: تشتت الانتباه

أجب عن العبارات التالية بوضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة، مع العلم لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	مشوش الذهن أثناء الشرح			
2	توجه انتباهك لأي مثير			
3	إجاباتك غير دقيقة			
4	ليس لديك دافعية نحو التعلم			
5	تحتاج إلى الآخرين لإنجاز واجباتك المنزلية			
6	تضيع أوقاتك المدرسية			
7	تهمل واجباتك المدرسية			
8	تفقد القدرة على متابعة التفاصيل			
9	تجد صعوبة في الفهم			
10	ضعف القدرة على استيعاب ما يقدم لك			
11	عدم القدرة على إدراك العلاقة بين الأشياء			
12	تهرب من المهام التي تتطلب جهدا عقليا			

الملاحق

13	تفقد القدرة على تمييز الأشياء			
14	تقاطع كلام الآخرين دون سبب			
15	عصبي أثناء اللعب			
16	شديد الغضب من الزملاء			
17	تعتدي على الآخرين جسدياً			
18	ضعيف المشاركة داخل القسم			
19	كثير الحركة داخل القسم			
20	تجد صعوبة في احترام الآخرين			

ثالثاً: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

الرقم	العبارات	غالبا	أحيانا	أبدا
1	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لأغراض الدراسة			
2	وسائل التواصل الاجتماعي تضعف قدرتي على التركيز			
3	ينتج عن مواقع التواصل الاجتماعي ضياع وقتي المخصص للمذاكرة			
4	تعد وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة جيدة للتسلية			
5	أتواصل من خلال وسائل التواصل الاجتماعي بالأهل والأصدقاء			
6	تمكنني وسائل التواصل الاجتماعي من التعرف إلى أصدقاء جدد			
7	تنمي وسائل التواصل الاجتماعي ثقافتي العامة			
8	تكسبني وسائل التواصل الاجتماعي مهارات الحوار			
9	تمكنني وسائل التواصل الاجتماعي من متابعة الأنشطة الثقافية والرياضية			
10	أسهر على وسائل التواصل الاجتماعي إلى ساعات متأخرة من الليل			
11	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يجعلني غير ملتزم بالدراسة			
12	أفضل استخدام الفيسبوك عن غيره من وسائل التواصل الاجتماعي			
13	يعد البريد الإلكتروني الأكثر استخداماً من غيره من وسائل التواصل الاجتماعي			
14	تضعف وسائل التواصل الاجتماعي تواصلني مع الأهل			
15	تشغلي وسائل التواصل الاجتماعي عن ممارسة الأنشطة التعليمية			
16	تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على حدة نظري			
17	وسائل التواصل الاجتماعي تمكنني من الحصول على معلومات عن الموضوعات التي تشغل اهتمامي			
18	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي شعوري بالوحدة والملل			
19	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي لدى عدد ساعات النوم وتشعري بالتعب			
20	تمكنني وسائل التواصل من اختيار المجموعة التي أريد التواصل معها بسهولة			
21	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي ضعف التواصل مع أصدقائي			
22	أ تبادل الصور ومقاطع الفيديو مع الأهل والأصدقاء من خلال وسائل التواصل الاجتماعي			

نشكركم على حسن تعاونكم معنا .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
تأهية المادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2026/

فakulty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): بغدادى لكرام تورالهدى

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 110031028006010007

الصادرة بتاريخ: 28 08 2023 عن دائرة: الحياة

المسجل بكلية: علوم إنسانية واجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس الاعيادي تحت رقم التسجيل: 202135088438

والمكلف بإنجاز أعمال بحث(مذكرة ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة، دكتوراه) .

عنوانها: فرط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها
بتشوش الإتياء لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس
دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة
الأكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2026/05/19

امضاء المعني (ة): [Signature]

المرجع، القرار الوزاري رقم، 933 المؤرخ في، 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2024/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): ريبع كريمة

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 119991165006660005

الصادرة بتاريخ: 2025.06.02 عن دائرة: المسيلة

المسجل(ة) بكلية: علوم انسانية واجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس الديني تحت رقم التسجيل: 202135096210

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(منكرة التخرج, منكرة ماستر, منكرة ماجستير, اطروحة دكتوراه).

عنوانها: عزط الاستغاث مواقع المرحل بالاجتماعية وبلاقيت ليشنت

اللائحة له الطلبة الجامعيين بنفس علم النفس - دراسته جديا

وبجامعة محصية في ضياء في المسيلة

اصرح بشرفي باتني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في
انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 19 - 05 - 2026

امضاء المعني (ة): [Signature]

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

