

ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتقدير

الذات

- دراسة ميدانية لدى طلبة جامعة المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

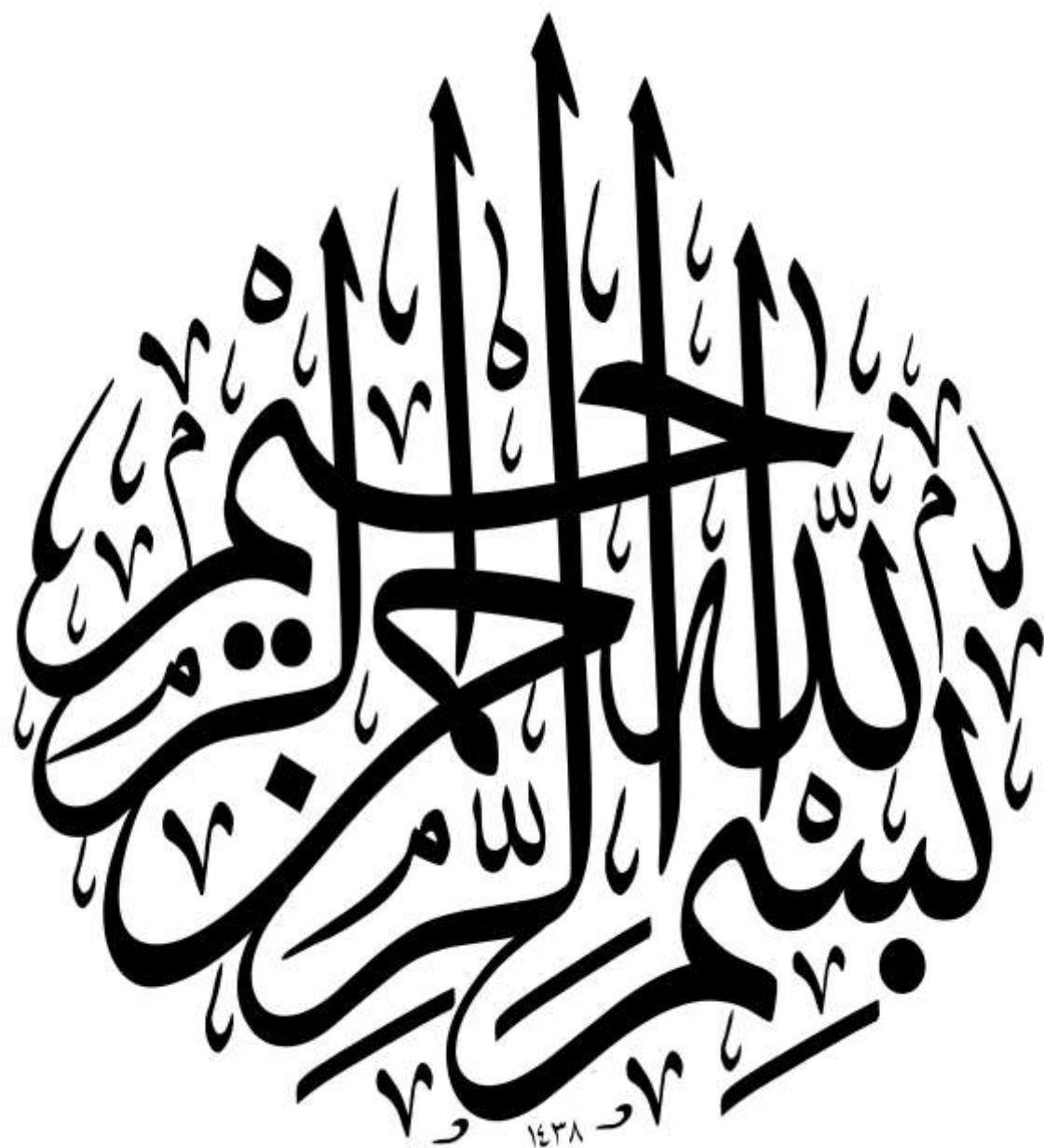
إعداد الطالبتين:

- باي فاطمة الزهراء

- حصباية اكرام

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة:

رئيسا	جامعة المسيلة	د.
مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر "أ" جامعة المسيلة	د. مرزوقي سمير
ممتحنا	جامعة المسيلة	د.



شكر وعرفان

{رب أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحاً ترضاه...}

الآية ... 18.... سورة النمل.

الحمد لله حمداً يليق بجلاله وعظيم سلطانه، حمداً نستعين به ونستمد منه العون والتوفيق، ونسأله سبحانه أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم. والصلاة والسلام على سيدنا محمد خير الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وصحبه أجمعين، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

وبعد، فإن عبارات الشكر والتقدير مهما بلغت من البلاغة والفصاحة تبقى عاجزة عن الإحاطة بجميل من أسهموا في مسيرتنا العلمية، منذ خطواتنا الأولى في طلب العلم، مروراً بمختلف المراحل التعليمية التي امتزجت فيها مشاعر التعب والأمل والطموح، وصولاً إلى إنجاز هذا العمل المتواضع الذي كان ثمرة جهود مخلصة وعقول نيرة آمنت بقيمة العلم ورسالة الباحث.

وفي هذا المقام، نتقدم بخالص عبارات الشكر والامتنان والتقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور مرزوقي سمير، الذي كان خير سند ومرشد طوال مراحل إعداد هذه الدراسة وإنجازها، بما قدمه لنا من توجيهات علمية قيمة، ونصائح سديدة، وملاحظات دقيقة أسهمت في إثراء هذا العمل وتقويمه وإخراجه في صورته النهائية.

فله منا جزيل الشكر وعظيم الامتنان على ما بذله من وقت وجهد ومتابعة، سائلين الله تعالى أن يبارك في علمه وعمله، وأن يمدّه بموفور الصحة والعافية، وأن يفتح عليه فتوح العارفين، ويجزيه عنا خير الجزاء.



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أعظم نعمة أنعم الله بها عليّ، إلى والديّ الكريمين، اللذين غرسا في نفسي حب العلم والاجتهاد، وكانا مصدر قوتي ودعمي في كل خطوة من خطوات حياتي، حفظهما الله وأدامهما تاجًا فوق رأسي.

إلى إخواني وأفراد عائلتي الأعزاء، الذين أحاطوني بالحنّة والتشجيع وكانوا خير سند لي في مسيرتي الدراسية.

إلى أساتذتي الأفاضل الذين أفادوني بعلمهم وتوجيهاتهم القيمة، وأسهموا في تكويني العلمي والمهني.

إلى كل من مدّ لي يد العون، وإلى كل من حمل لي دعوة صادقة بالتوفيق والنجاح.

أهديكم جميعًا ثمرة سنوات من الجد والاجتهاد، راجيةً من الله أن يجعل فيها النفع والفائدة.

والحمد لله أولاً وآخراً

باي فاطمة الزهراء



إهداء

بعد سنوات من الاجتهاد والسعي المتواصل، سنوات حملت في طياتها التعب والصبر والتحديات، أقف اليوم على عتبة التخرج لأقدم ثمرة جهدي وما وصلت إليه بعد فضل الله وتوفيقه،

فهذا الإنجاز لم يكن خطوة فردية، بل كان حصيلة دعم وحب ومساندة أشخاص كان لوجودهم أعظم الأثر في مسيرتي. إلى من منحوني القوة لأصل... أهدي هذا الإنجاز: إلى والدي الذي علمني معنى الثبات، والغرس الطيب، والسير في الطريق الصحيح.

إلى من كان دعمه عزاً لي، ورضاه طريقي نحو الفلاح. له كل الامتنان والتقدير والفخر الذي يليق بمكانته في حياتي.

وإلى والدي نبع الحنان وقلب الدعاء، الذي لم يُغلق بابه يوماً، إلى من كانت عيونها تلاحق خطواتي خوفاً عليّ، وحنانها قنديلي في كل مواجهة.

يا أمان أيامي، ويا هدايا الله في عمري، نجاحي هذا امتداد لدعائك، وقطف لثمار حبك، وهدية متواضعة لقلبك الكبير. لها أهدي نجاحي وفخري. إلى خطيبي وشريك دربي

إلى من شاركني الحلم خطوة بخطوة، وكان لي سنداً ومأمناً طوال هذه المرحلة. إلى من آمن بي في لحظات قلقي، وأضاء لي الأمل بكلماته ودعمه اللامحدود.

أهدي إليك هذا النجاح، شريكاً في الفرحة كما كنت شريكاً فيالسعي، متمنية أن تظل دائماً بجاني لنكمل معاً مشوار الحياة وبناء مستقبلنا الجميل ، إلى إخوتي وأخواتي

سندي الذي لا يميل، ورفاق عالمي الصغير، واليد التي تُمد لي قبل أن أطلب ، لقد كنتم دائماً جزءاً من قوتي، وسبباً في أن أقف بثبات في أصعب الأيام.

إليكم، يا من كنتم نور أيامي، أقدم جزءاً من فرحتي.

إلى رفاق الرحلة

أصدقائي الذين شاركوني الطريق وساهموا في صنع ذكريات لا تُنسى.

حسباية اكرام



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

I	شكر وعرفان
II	فهرس المحتويات
III	فهرس الجداول والاشكال
أ.....	مقدمة:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

2	1-الإشكالية
3	2-الفرضيات
4	3-أهداف الدراسة
4	4-أهمية الدراسة
5	5- تحديد المفاهيم إجرائيا:
7	6-الدراسات السابقة:
10.....	7-الخلفية النظرية المتغيرات الدراسة:

الفصل الثاني: الاجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

52	تمهيد:
53.....	1- منهج الدراسة:
53.....	2-الدراسة الاستطلاعية:
53.....	2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
53.....	2-2- مجال الدراسة الاستطلاعية

54	3-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:
55	3-الدراسة الأساسية:
55	3-1-مجتمع وعينة الدراسة:
55	3-1-1-مجتمع الدراسة:
55	3-1-2-عينة الدراسة الأساسية:
55	3-2-حدود الدراسة الأساسية:
60	4- الأساليب الإحصائية المستعملة:

الفصل الثالث: عرض وتفسير و مناقشة نتائج الدراسة

62	1- اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات
63	2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:
63	2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:
64	2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:
64	2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:
65	2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:
66	2-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:
76	الخاتمة
79	قائمة المصادر والمراجع
85	الملاحق



فهرس الجداول والاشكال.

قائمة الجداول :

- الجدول رقم (01) يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس 54
- الجدول رقم (02): يمثل درجات مقياس ليكرت الخماسي 56
- الجدول رقم (03): يوضح الميزان التقديري لتفسير درجات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي 56
- الجدول رقم (04): يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية 57
- الجدول رقم (05): يوضح ثبات مقياس إدمان الأنترنت عن طريق ألفا كرونباخ 58
- الجدول رقم (06): يوضح مستويات تقدير الذات حسب الدرجات 60
- الجدول رقم (07): يوضح المقاييس الفرعية لقائمة تقدير الذات "لكوبر سميث" 60
- الجدول رقم (08): التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير محل الدراسة 62
- جدول رقم (09): يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي 63
- الجدول رقم (10) يوضح مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة المسيلة 64
- الجدول رقم (11) يوضح مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة المسيلة 64
- الجدول رقم (12) يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس 65
- الجدول رقم (13) يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس 66

قائمة الاشكال:

- الشكل رقم (01): يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس 54



مقدمة

مقدمة:

يشهد العالم المعاصر تحولات متسارعة فرضتها الثورة الرقمية والتطورات المتلاحقة في تكنولوجيا المعلومات والاتصال، والتي أحدثت تغييرات جوهرية في مختلف جوانب الحياة الإنسانية. فقد تجاوزت هذه التحولات حدود التطور التقني لتصبح ظاهرة اجتماعية وثقافية ونفسية أثرت في أساليب التفكير والتفاعل والتواصل بين الأفراد والجماعات. وفي ظل هذا التطور الهائل، أصبح الفضاء الرقمي جزءا أساسيا من الحياة اليومية، وأضحت الوسائط الإلكترونية الحديثة من أهم الأدوات التي يعتمد عليها الأفراد في الحصول على المعلومات وتبادل الخبرات وبناء العلاقات الاجتماعية، حيث تعد مواقع التواصل الاجتماعي من أبرز مظاهر هذا التحول الرقمي، حيث شهدت انتشارا واسعا وغير مسبوق خلال السنوات الأخيرة، نتيجة ما توفره من إمكانيات تفاعلية متنوعة تسمح للأفراد بالتواصل الفوري وتبادل الآراء والأفكار والصور ومقاطع الفيديو دون قيود زمانية أو مكانية. وقد أصبحت هذه المواقع فضاء اجتماعيا افتراضيا موازيا للواقع، يمارس من خلاله الأفراد أنشطة متعددة تشمل التواصل والتعلم والترفيه والتعبير عن الذات وبناء العلاقات الاجتماعية المختلفة.

وقد ساهمت هذه المنصات الرقمية في إعادة تشكيل طبيعة العلاقات الإنسانية وأنماط التفاعل الاجتماعي، خاصة لدى فئة الشباب الذين يمثلون الشريحة الأكثر استخداما لهذه الوسائل. ويأتي الطلبة الجامعيون في مقدمة هذه الفئة نظرا لارتباطهم المستمر بالتكنولوجيا الحديثة واعتمادهم المتزايد على مواقع التواصل الاجتماعي في مختلف جوانب حياتهم الأكاديمية والاجتماعية والشخصية. فمع الانتشار الواسع للهواتف الذكية وتطور خدمات الإنترنت، أصبحت هذه المواقع جزءا من الروتين اليومي للطلاب الجامعي، الأمر الذي أدى إلى ارتفاع معدلات استخدامها بشكل لافت.

رغم ما توفره مواقع التواصل الاجتماعي من مزايا عديدة تتمثل في تسهيل التواصل وتبادل المعرفة وتوسيع دائرة العلاقات الاجتماعية، إلا أن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى ظهور مجموعة

من المشكلات النفسية والاجتماعية والسلوكية. ومن أبرز هذه المشكلات ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي التي أصبحت تحظى باهتمام متزايد من قبل الباحثين والمتخصصين، نظرا لما تتركه من آثار سلبية على حياة الأفراد ومستوى توافقه النفسي والاجتماعي والأكاديمي. ويظهر هذا الإدمان من خلال الانشغال الدائم بهذه المواقع، وفقدان القدرة على التحكم في مدة استخدامها، والشعور بالتوتر والضغط عند الانقطاع عنها، إضافة إلى تأثيرها في مختلف مجالات الحياة اليومية حيث يعد تقدير الذات من أهم المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام واسع في الدراسات النفسية والتربوية، باعتباره مؤشرا أساسيا على الصحة النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي، ويعبر تقدير الذات عن الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه ومدى شعوره بقيمته وأهميته وكفاءته وقدرته على مواجهة متطلبات الحياة المختلفة. كما يسهم في توجيه السلوك وتحديد مستوى الثقة بالنفس والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، ويعد من العوامل الأساسية التي تؤثر في تكوين الشخصية وتحقيق التوازن النفسي.

ومع التوسع المتزايد في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، برزت العديد من التساؤلات حول طبيعة العلاقة بين هذه المواقع والجوانب النفسية للمستخدمين، خاصة ما يتعلق بتقدير الذات. فقد أصبح الأفراد أكثر عرضة للمقارنات الاجتماعية المستمرة من خلال متابعة حياة الآخرين وإنجازاتهم وصورهم ومظاهرهم المختلفة، الأمر الذي قد يؤثر في نظرتهم إلى أنفسهم وفي مستوى رضاهم عنها. كما أن السعي المتواصل للحصول على الإعجابات والتعليقات والتفاعل الإلكتروني قد يجعل تقييم الفرد لذاته مرتبطا بدرجة القبول الاجتماعي التي يحظى بها داخل الفضاء الافتراضي.

أشارت العديد من الدراسات النفسية الحديثة إلى وجود ارتباط بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي ومستوى تقدير الذات، حيث بينت نتائجها أن الإفراط في استخدام هذه المواقع قد يسهم في انخفاض تقدير الذات لدى بعض الأفراد نتيجة المقارنات الاجتماعية المتكررة والتعرض المستمر للمضامين المثالية التي تعكسها هذه المنصات. كما أكدت دراسات أخرى أن

الأفراد الذين يعانون من انخفاض تقدير الذات يكونون أكثر عرضة للجوء إلى مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط بحثا عن القبول والدعم الاجتماعي.

و قد تم تقسيم المذكرة الى فصلين رئيسيين حيث خصص الفصل الأول للإطار النظري للدراسة، حيث تم التطرق إلى متغيري الدراسة والمتمثلين في تقدير الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي من خلال عرض مختلف المفاهيم والتعريفات والنظريات المفسرة والأبعاد والعوامل المرتبطة بهما، إضافة إلى استعراض أهم الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث ، أما الفصل الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية، حيث تم عرض الإجراءات المنهجية للدراسة من منهج وعينة وأدوات وخصائص سيكومترية وأساليب إحصائية، ثم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وصولا إلى أهم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات التي انتهت إليها الدراسة.



الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

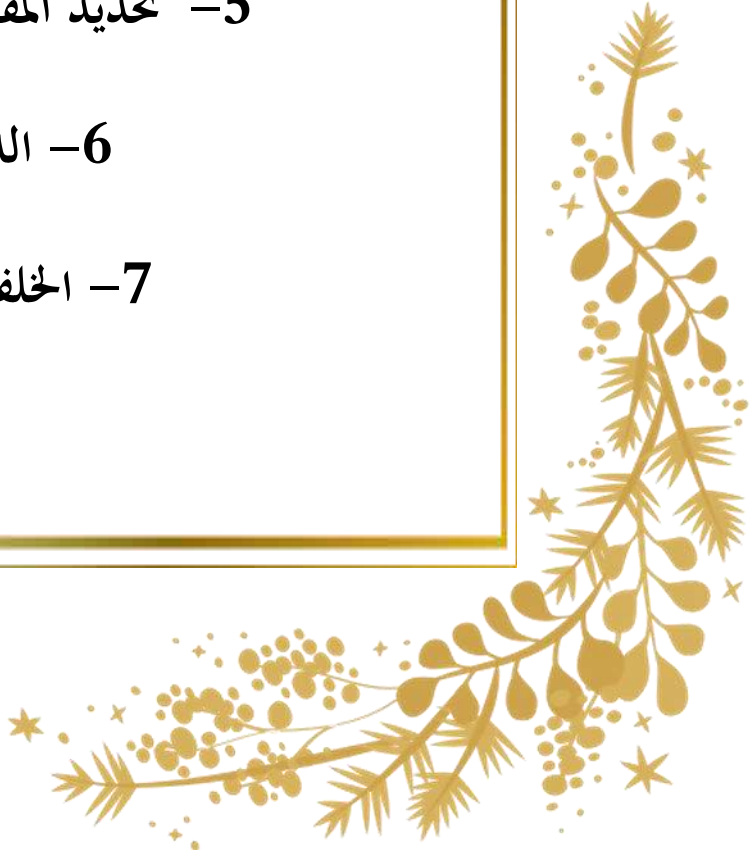
3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات

6- الدراسات السابقة

7- الخلفية النظرية للدراسة



يشهد العصر الحالي طفرة غير مسبوقة في استخدام التكنولوجيا، حيث باتت منصات التواصل الاجتماعي المتنوعة (مثل فيسبوك، إنستغرام، وتويتر وغيرها) عنصراً أساسياً في يوميات الأفراد. ويُعزى التأثير البالغ لهذه المنصات إلى اعتمادها بشكل أساسي على المحتوى البصري (الصور) أكثر من النصوص، مما ساهم في انتشار ثقافة "السيلفي" وتغليب المعايير الجمالية، ووضع المستخدمين في دوامة من المقارنات الفورية والشاملة مع الآخرين، وتحويل هذه الشبكات إلى فضاء استعراضي مبهر.

وتتجلى هذه الظاهرة بشكل أوضح لدى فئة الشباب، وتحديداً الطلبة الجامعيين؛ إذ تُعد المرحلة الجامعية محطة مفصلية لاكتشاف الهوية وبناء الشخصية. وقد ساهم التوافر الكبير للهواتف الذكية وتغطية شبكات الإنترنت داخل الحرم الجامعي، إلى جانب أوقات الفراغ الممتدة بين المحاضرات، في توفير مساحة زمنية واسعة للطلبة للانخراط المتزايد في العالم الافتراضي، مما أدى إلى تنامي الإقبال على هذه المواقع لمستويات مفرطة تلامس حدود "الإدمان".

ومن أبرز الانعكاسات السلبية لهذا الارتباط الوثيق بالعالم الرقمي، هو تأثيره المباشر على مستوى "تقدير الذات" لدى الطلبة، وخاصة الطالبات. فقد أصبحت مشاركة اليوميات، ونشر الصور الشخصية، وجمع التفاعلات والتعليقات، بمثابة معايير زائفة للإنجاز والقبول الاجتماعي. إلا أن هذا السعي المحموم لنيل استحسان الآخرين عبر الإنترنت يولد ارتدادات نفسية عكسية؛ فالاستخدام المفرط لهذه الشبكات يؤدي إلى تراجع احترام الذات نتيجة التعرض المستمر للتعليقات السلبية، والتنمر الإلكتروني، ومشاعر الغيرة، والمقارنة الدائمة مع الصور المثالية (والتي غالباً ما تكون معدلة) للآخرين.

وينعكس هذا التدني في تقدير الذات بشكل مباشر على "صورة الجسد"، حيث تتأثر نظرة الفرد لشكله الخارجي بالتجارب والتقييمات الافتراضية. وفي هذا السياق، تؤكد دراسة (Buran Köse & Doğan, 2019) أن التركيز المكثف على تفاصيل الوجه والجسد في الصور

الشخصية لا يلتفت انتباه المستخدم لمظهره العام فحسب، بل يدفعه لتدقيق كل تفصيل فيه. هذا التدقيق يخلق حالة من المقارنة المفصلة التي ترفع من مستويات النقد الذاتي، وتولد ردود فعل سلبية عندما يشعر الفرد أن نتائج هذه المقارنات لا تصب في صالحه، مما يؤدي في النهاية إلى زعزعة تقديره لذاته.

علاوة على ما سبق، وانطلاقاً من الملاحظة الميدانية في الوسط الجامعي، يتبين أن هناك حاجة ماسة لتعميق البحث في العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وتقدير الذات في البيئة الجامعية المحلية، مع تسليط الضوء على الإشكاليات الحقيقية التي يواجهها الطلبة في مدى تقبلهم لذواتهم ورضاهم عن مظهرهم العام نتيجة الانغماس في هذه المواقع. وبناءً على هذه المعطيات، تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة المسيلة؟
2. ما مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة المسيلة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تقدير الذات ومستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة المسيلة؟

2-الفرضيات

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي .

الفرضية الجزئية

- يتمتع طلبة جامعة المسيلة بمستوى مرتفع من تقدير الذات.
- يوجد مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة المسيلة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات تقدير الذات ودرجات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) .

3-أهداف الدراسة

في البحث العلمي، تعتبر الأهداف جوهرية لكل دراسة تُجرى، تهدف الدراسات العلمية إلى فهم وتحليل الظواهر والظواهر المحيطة بنا، سواء كانت في المجالات الطبيعية أو الاجتماعية أو الإنسانية، تُعدُّ هذه الأهداف الدليل الذي يوجه الباحثين في رحلتهم نحو استكشاف المعرفة الجديدة والتقدم العلمي.

لكل دراسة مجموعة من الأهداف وعند اختيارنا لهذا الموضوع قد سعينا إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة.
- تحديد درجة حدة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في الوسط الجامعي بالمسيلة.
- معرفة طبيعة العلاقة (ارتباطية، طردية، أو عكسية) بين المتغيرين (تقدير الذات والإدمان).
- الخروج بتوصيات تربوية ونفسية للمسؤولين في الجامعة للحد من الآثار السلبية لإدمان الإنترنت.

4-أهمية الدراسة

تتجلى أهمية الدراسة في جانبين:

الأهمية النظرية :

- إثراء المكتبة الجامعية (خاصة مكتبة جامعة المسيلة) بدراسة ميدانية حديثة تربط بين متغيرين نفسيين واجتماعيين هامين.
- تقديم إطار نظري حول مفاهيم تقدير الذات وسيكولوجية الإدمان الرقمي في البيئة الجزائرية.

الأهمية التطبيقية :

- توجيه أنظار القائمين على الإرشاد النفسي بالجامعة إلى الفئات الأكثر عرضة للإدمان الرقمي.
- المساهمة في تصميم برامج إرشادية تهدف إلى رفع تقدير الذات لدى الطلبة كآلية دفاعية للوقاية من الإدمان الإلكتروني.
- توفير قاعدة بيانات وأدوات قياس (مقاييس) يمكن للباحثين الآخرين الاعتماد عليها في دراسات مستقبلية بالمنطقة.

5- تحديد المفاهيم إجرائيا:

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

- التعريف اللغوي:

- **الإدمان**: مشتق من الفعل (أدمن)، جاء في معجم لسان العرب لابن منظور: "أدمن فلان على الشيء إدماناً: أدامه وواظب عليه ولم يقلع عنه" (ابن منظور، 2003، المجلد 13، ص 153).

- **التواصل**: من الفعل (وصل)، والوصل خلاف الهجران، وتواصلوا أي وصل بعضهم بعضاً (مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، 2004، ص 1037).

- التعريف الاصطلاحي :

- يُعرفه (بوقلقول والوافي، 2020، ص 142) في دراستهما المنشورة بمجلة العلوم النفسية والتربوية بأنه: "الاستخدام المفرط وغير المنضبط لشبكات التواصل الاجتماعي، والذي ينتج عنه تبعية نفسية وسلوكية تتمثل في فقدان السيطرة على الوقت المخصص للاستخدام، والشعور بالقلق والتوتر عند انقطاع الاتصال، مما يؤثر سلباً على التوافق النفسي والاجتماعي للفرد وعلى أداء مهامه اليومية."

- ويُضيف (الضبيح، 2018، ص 55) في بحثه حول الإدمان الرقمي بأنه: "حالة من التعلق المرضي بالمنصات الافتراضية، تدفع الفرد إلى الانشغال الذهني المستمر بها، واستخدامها كآلية للهروب من المشكلات الواقعية، مما ينجر عنه العزلة وانخفاض جودة الحياة الأكاديمية والاجتماعية."

التعريف الإجرائي: هو حالة التعلق القهري والاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي (مثل: فيسبوك، إنستغرام، تيك توك) من قبل الطلبة الجامعيين، والذي ينعكس في انشغالهم الدائم بها، مما يؤثر على توافقهم النفسي وعلاقاتهم الواقعية. ويُقاس هذا المتغير كمياً بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب المبحوث (بجامعة المسيلة) من خلال استجاباته على بدائل أداة القياس (مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي) المعتمد والمطبق في هذه الدراسة الميدانية.

5-2- تقدير الذات

- التعريف اللغوي:

- **التقدير:** من الفعل (قَدَّرَ)، جاء في القاموس المحيط للفيروزآبادي: قدر الشيء تقديرًا أي حكم عليه وبينه، والتقدير هو إعطاء القيمة والمكانة (الفيروزآبادي، 2005، ص 450).
- **الذات:** تعني النفس وشخص الإنسان، وذات الشيء حقيقته وخاصته.

- التعريف الاصطلاحي :

• يُعرفه (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص 125) وهو مرجع أساسي معتمد في أغلب المذكرات الأكاديمية العربية- بأنه: "تقييم الفرد لنفسه، ومدى احترامه لكيانه وشعوره بقيمته، وهو يمثل الجانب التقييمي لمفهوم الذات، وينبثق من تفاعل الفرد مع بيئته وتقييم الآخرين له."

• وفي دراسة أكاديمية جزائرية، تُعرفه (لحش سامية، 2017، ص 22) في مذكرتها بأنه: "حكم شخصي وإصدار تقييمي يضعه الفرد حول كفاءته وقيمه الذاتية، ويعبر عن اتجاه الفرد نحو نفسه إما بالقبول أو الرفض، وهو موجه أساسي لسلوكه في المواقف الاجتماعية والأكاديمية المختلفة."

• أما التعريف الكلاسيكي والأكثر استخداماً عالمياً فهو لعالم النفس (Rosenberg, 1965) والذي يعرفه بأنه: "الاتجاه الكلي الإيجابي أو السلبي الذي يحمله الفرد نحو ذاته ككل."

- **التعريف الإجرائي:** هو التقييم الكلي والإدراك الشخصي الذي يحمله الطالب الجامعي عن نفسه، ومدى ثقته في قدراته ورضاه عن صورته ومظهره الخارجي، والذي يتأثر سلباً أو إيجاباً بتفاعلاته الافتراضية والواقعية. ويُقاس إجرائياً بالدرجة الكمية التي يحصل عليها المبحوث من خلال إجابته على فقرات (مقياس تقدير الذات - مثل مقياس روزنبرغ) المستخدم في هذه الدراسة، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى تقدير ذات إيجابي ومستقر، في حين تشير الدرجات المنخفضة إلى تدني في تقدير الذات.

6-الدراسات السابقة:

دراسة هبة جمال محمد عمر (2023) بعنوان: "إدمان أدوات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد" رسالة مكملة لنيل

شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي بجامعة النجاح الوطنية، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على تقدير الذات واهتمام الطالبة بصورة جسدها، تمثلت عينة الدراسة في (609) طالبة جامعية، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي وعلى أداة الاستبانة، وخلصت دراستها إلى وجود تأثير سلبي دال إحصائياً لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي على تقدير الذات، وأن التركيز على المظهر العام ومقارنة صور "السيلفي" مع الآخرين تلعب دوراً وسيطاً في زيادة النقد الذاتي وتدني مستوى احترام الطالبة لذاتها .

دراسة كيري حنان (2018) بعنوان: "الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالهشاشة النفسية: الفيسبوك نموذجاً" مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والهشاشة النفسية (التي تتضمن كأبعاد أساسية انخفاض تقدير الذات وعدم الرضا عن النفس)، تمثلت عينة الدراسة في (120) طالباً وطالبة من الجامعة، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي وعلى أداتي مقياس إدمان الفيسبوك ومقياس الهشاشة النفسية، وخلصت دراستها إلى أن الإدمان والتعلق بمواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وعدم الرضا عنها، وظهور هشاشة وضعف في الأنا، مما يدفع الطالب للجوء إلى حيل دفاعية غير ناضجة للهروب من الواقع نحو العالم الافتراضي.

دراسة لحرش سامية (2017) بعنوان: "إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي" مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي بجامعة محمد خيضر بسكرة، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير الاستخدام المفرط والقهري لشبكات التواصل على مستوى تقدير الذات وميل الطالب الجامعي نحو العزلة، تمثلت عينة الدراسة في (150) طالباً وطالبة من مختلف التخصصات، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي وعلى أدوات تمثلت في مقياس إدمان الإنترنت ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، وخلصت دراستها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين إدمان شبكات التواصل

وتقدير الذات، بحيث أن الطلبة الذين سجلوا درجات عالية في إدمان الإنترنت تميزوا بمستويات متدنية في تقدير ذواتهم، مع ميل واضح للانسحاب والعزلة الاجتماعية في حياتهم الواقعية.

دراسة قرين وداد وبلعربي فتيحة (2024) بعنوان: "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بصورة الجسد لدى التلميذات المراهقات" مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بجامعة عين تموشنت، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان المنصات الافتراضية ومدى تقبل المراهقات والشابات لصورة أجسادهن وانعكاس ذلك على التقييم العام لذواتهن، تمثلت عينة الدراسة في (130) تلميذة، واعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي الارتباطي وعلى أداة الاستبيان، وخلصت دراستهما إلى أن التركيز المفرط على المحتوى البصري والصور في مواقع التواصل يخلق عملية مقارنة اجتماعية شاملة ترفع من وتيرة النقد الذاتي، وتؤثر سلباً وبشكل مباشر على الرضا عن صورة الجسد، مما يؤدي حتماً إلى انخفاض ملحوظ في تقدير الذات.

دراسة بن زايد سمية (2016) بعنوان: "الاغتراب الاجتماعي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي: الفيس بوك نموذجاً" مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، حيث هدفت الدراسة إلى توضيح أثر مواقع التواصل الاجتماعي في خلق حالة من الاغتراب الاجتماعي (الذي يضم في أبعاده تدني تقدير الذات، انعدام المعنى، والانسحاب)، تمثلت عينة الدراسة في (230) مستخدماً من فئة الشباب والمتدربين، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي وعلى أداة الاستمارة، وخلصت دراستها إلى أن الاستخدام المكثف والإدماني لشبكات التواصل الاجتماعي يعزز مشاعر الاغتراب ويضعف من الروابط الاجتماعية الحقيقية، وهو ما ينعكس سلباً على التقييم الإيجابي للفرد لذاته ويُشعره بعدم الانتماء لواقعه الحقيقي مقارنة بالعالم الافتراضي.

7- الخلفية النظرية المتغيرات الدراسة :

أولاً - مواقع التواصل الاجتماعي

1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي و نشأتها

1-1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

هناك عدة تعريفات لشبكات التواصل الاجتماعي نذكر منها ما يلي:

عرفها البعض بأنها شبكة تضم مجموعة من الأفراد لهم نفس الاهتمامات والميول والرغبة في تكوين بعض الصداقات من خلال استخدام الشبكة العنكبوتية (مزيد، 2012).

وعرفها البعض الآخر بأنها مقهى اجتماعي يجتمع فيه بعض الأفراد للقيام بتبادل المعلومات فيما بينهم مع وجود فارق بين المقهى الحقيقي والمقهى التكنولوجي وهو أنك تستطيع حمل هذا المقهى التكنولوجي أينما كنت (رحومة، 2007، ص 75).

وقد عرفت شبكات التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن تجمعات اجتماعية من خلال شبكة الإنترنت يستطيع روادها القيام بمناقشات خلال فترة زمنية مفتوحة، يجمعهم شعور إنساني طيب، وذلك في إطار محدد.

وتعرف أيضاً بأنها الشبكات الاجتماعية التي تتيح للمستخدمين أن يقوموا بخلق ملامحهم الشخصية من خلال البيانات التي يكتسونها، وعرض الصور، والاتصال بالأصدقاء الذين التقوهم على الإنترنت أو في الواقع الحقيقي بعيداً عن الإنترنت ومشاهدة البيانات الشخصية للآخرين، وعرض قائمة الأصدقاء والاتصالات وتبادلها مع الآخرين بشكل عام وعلني شكل القاعدة الأساسية للتفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة، وهكذا فإن هذه المواقع تدعم الأنماط المتباينة من التفاعل حتى لو اختلفت وتتنوع المواقع (اللبان، 2011).

وعرفها البعض الآخر بأنها مجموعة من صفحات الويب التي تسهل التفاعل النشط بين الأعضاء المشتركين في مواقع التواصل الاجتماعي وتهدف إلى توفير مختلف وسائل الاهتمام التي تساعد الأعضاء على التفاعل بين بعضهم البعض (فهيم، 2018، ص 20).

ويرى الباحث أن: شبكات التواصل الاجتماعي منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشاركة فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات.

1-2- نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي:

عند الحديث عن مراحل تطور الشبكات الاجتماعية في الفضاء المعلوماتي، تجدر الإشارة إلى مرحلتين أساسيتين:

المرحلة الأولى: ويمكن وصفها بالمرحلة التأسيسية للشبكات الاجتماعية، وهي المرحلة التي ظهرت مع الجيل الأول للويب 1.0 (العريشي والدوسري، 2015، ص 24-25) حيث كان أول ظهور لهذه الشبكات أو المواقع الاجتماعية في بداية التسعينات الميلادية في الولايات المتحدة الأمريكية، ففي 1995 صمم "راندي كولزادز" موقع (Classmates.com)، وكان الهدف منه مساعدة الأصدقاء والزلاء الذين جمعتهم الدراسة في مراحل حياتية متعددة وفرقتهم ظروف الحياة العملية في أماكن متباعدة، وكان هذا الموقع يلبي رغبة هؤلاء الأصدقاء والزلاء في التواصل فيما بينهم إلكترونياً، بعد ذلك توالى تأسيس مواقع الشبكات الاجتماعية، إلى أن أصبحت هذه الشبكات تستقطب أكثر من ثلثي مستخدمي الإنترنت (عبد العزيز، 2015، ص 22-23).

وتبع ذلك، محاولة ناجحة لموقع اجتماعي آخر وهو موقع (Six Degrees.com) وكان ذلك عام 1997، وركز ذلك الموقع على الروابط الاجتماعية المباشرة بين الأشخاص بغض النظر عن انتماءاتهم العلمية أو العرقية أو الدينية، وكان ذلك للانفتاح على عالم التواصل الاجتماعي بدون حدود، وقد أتاح للمستخدمين مجموعة من الخدمات كإنشاء الملفات الشخصية وإرسال الرسائل الخاصة للأصدقاء (الجنابي، 2020، ص 59).

شهدت هذه المرحلة أيضاً، إنشاء مواقع شهيرة أخرى، مثل موقع (Live Journal)، وموقع 1999 (Cyworld)، الذي أنشأ في كوريا، وموقع (Kyze)، الذي كان يهدف إلى تكوين شبكات اجتماعية لرجال الأعمال لتسهيل التعاملات التجارية، وكان أبرز ما ركزت عليه شبكات التواصل الاجتماعي في بدايتها خدمة الرسائل القصيرة والخاصة بالأصدقاء، وعلى الرغم من أنها وفرت بعض خدمات الشبكات الاجتماعية الحالية، إلا أنها لم تستطع أن تدر ربحاً على مؤسسيها، ولم يكتب الكثير منها البقاء (العريشي والدوسري، 2015، ص 24).

ومن ثم، ظهرت شبكات تواصل اجتماعية أخرى، ولكنها لم تحقق النجاح المطلوب بين الأعوام 1999 إلى 2001، ولكن الميلاد أو الظهور لشبكات التواصل الاجتماعي كما نعرفها في هذا الوقت عام 2002، إذ ظهرت (Friendster.com) التي حققت نجاحاً كبيراً (سعيد وآخرون، 2020، ص 264)، وقد تم تصميم هذا الموقع ليكون وسيلة للتعارف والصدقات المتعددة بين مختلف فئات المجتمع العالمي، وقد نال شهرة كبيرة في تلك الفترة (الجنابي، 2020، ص 59).

المرحلة الثانية: يمكن وصف المرحلة الثانية بأنها الموجة الثانية للويب (Web 2.0)، والمقصود هنا أنها ارتبطت بتطور خدمات الشبكة، وتعتبر مرحلة اكتمال الشبكات الاجتماعية، ويمكن أن نؤرخ لهذه المرحلة بانطلاقة موقع (My Space) (العريشي والدوسري، 2015، ص 25)، وهو الموقع الأمريكي الشهير عام 2005، ويعد من أوائل الشبكات الاجتماعية والأكبر على مستوى العالم ونافسه الموقع الشهير الفيسبوك الذي انتشر بشكل موازي مع موقع (My Space)، حيث وصل عدد المشتركين في الفيسبوك إلى 800 مشترك بعد مرور 06 سنوات من أنحاء العالم، ومن ثم ظهور شبكات الويب وتعد مواقع تعليمية تتيح للمتعلمين والمعلمين المشاركة في الأنشطة والآراء عن طريق إصدارات شخصية ومدونات وتواصل مع الأصدقاء فضلاً عن إنشاء ملفات شخصية، وحسب الإحصاءات فقد بلغ عدد مستخدمي مواقع التواصل

الاجتماعي منها الفيسبوك 20 مليون مستخدم 70% يتركز في مصر والمغرب وتونس والسعودية والإمارات وغيرها. (سعيد وآخرون، 2020، ص 265)

وفي الآونة الأخيرة، تحولت مواقع التواصل الاجتماعي بكافة أنواعها "فيسبوك، يوتيوب... وغيرهم، إلى أداة للتأثير على المراهقين بشكل خاص وعلى المجتمع بشكل عام ومن النواحي الاجتماعية والسياسية والخلقية وغيرها، بحيث تعمل على التأثير بشكل إيجابي وسلبي.

المرحلة الثانية: يمكن وصف المرحلة الثانية بأنها الموجة الثانية للويب (Web 2.0)، والمقصود هنا أنها ارتبطت بتطور خدمات الشبكة، وتعتبر مرحلة اكتمال الشبكات الاجتماعية، ويمكن أن نؤرخ لهذه المرحلة بانطلاقة موقع (My Space) (العريشي والدوسري، 2015، ص 25)، وهو الموقع الأمريكي الشهير عام 2005، ويعد من أوائل الشبكات الاجتماعية والأكبر على مستوى العالم ونافسه الموقع الشهير الفيسبوك الذي انتشر بشكل موازي مع موقع (My Space)، حيث وصل عدد المشتركين في الفيسبوك إلى 800 مشترك بعد مرور 06 سنوات من أنحاء العالم، ومن ثم ظهور شبكات الويب وتعد مواقع تعليمية تتيح للمتعلمين والمعلمين المشاركة في الأنشطة والآراء عن طريق إصدارات شخصية ومدونات وتواصل مع الأصدقاء فضلاً عن إنشاء ملفات شخصية، وحسب الإحصاءات فقد بلغ عدد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي منها الفيسبوك 20 مليون مستخدم 70% يتركز في مصر والمغرب وتونس والسعودية والإمارات وغيرها (سعيد وآخرون، 2020، ص 265).

وفي الآونة الأخيرة، تحولت مواقع التواصل الاجتماعي بكافة أنواعها "فيسبوك، يوتيوب... وغيرهم، إلى أداة للتأثير على المراهقين بشكل خاص وعلى المجتمع بشكل عام ومن النواحي الاجتماعية والسياسية والخلقية وغيرها، بحيث تعمل على التأثير بشكل إيجابي وسلبي.

2- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

تكمُن أهمية مواقع التواصل الاجتماعي في إتاحة المجال الواسع أمام الفرد للتعبير عن نفسه ومشاركة مشاعره وأفكاره مع الآخرين، خاصة وأن هناك حقيقة علمية وهي أن الإنسان اجتماعي بطبعه وبفطرته يتواصل مع الآخرين، ولا يمكن أن يعيش في عزلة عن الآخرين، ولهذا نجد أن هناك عدة خصائص لمواقع التواصل الاجتماعي، منها:

1. شاملة: حيث تلغي الحواجز الجغرافية والمكانية، تلغي من خلالها الحدود الدولية، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب من خلال الشبكة وبكل سهولة.
2. التفاعلية: فالفرد فيها كما أنه مستقبل وقارئ، فهو مرسل وكاتب ومشارك، فهي تلغي السلبية المقيدة في الإعلام القديم "التلفاز، الصحف..."، وتعطي حيزاً للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقارئ (الشاعر، 2015، ص 67).

3- أبرز مواقع التواصل الاجتماعي

إذا كانت معايير تقسيم الشبكات الاجتماعية تختلف حسب وجهة نظر كل باحث وحسب نطاق التخصص لكل شبكة اجتماعية ما جعلها تتنوع بين الشبكات الثقافية والشخصية والمهنية فأنها تتقاطع في دورها التواصلية الكبير الذي تؤديه في حياة الفرد والمجتمعات، فبرزت شبكات على حساب أخرى وأدى استخدام بعضها بشكل ملحوظ إلى شهرتها من بين المواقع التواصلية نذكر منها أبرزها على النحو التالي:

3-1- فيس بوك facebook :

يُعد فيس بوك من أشهر مواقع التواصل الاجتماعي وأكثرها انتشاراً، لما يقدمه من خدمات متنوعة ومرونة في الاستخدام تتيح للمستخدمين التنقل بسهولة بين محتوياته والتفاعل مع مختلف خصائصه.

وعند تعريف فيسبوك، يورده قاموس الإعلام والاتصال (Dictionary of Media and Communications) بأنه موقع للتواصل الاجتماعي أُسس سنة 2004، يتيح إنشاء صفحات شخصية ونشر المحتوى، وقد أنشئ في البداية لخدمة طلاب الجامعات وأعضاء هيئة التدريس والموظفين، ثم توسّع لاحقًا ليشمل جميع الأفراد. ورغم أن عمره لا يتجاوز بضع سنوات مقارنة بوسائل إعلامية أخرى، فقد أصبح من أكثر الشبكات الاجتماعية شهرة واستخدامًا وتأثيرًا على المستوى العالمي.

ويشير اسم Facebook إلى "دليل الصور" الذي كانت تستخدمه الكليات والمدارس التمهيدية في الولايات المتحدة الأمريكية لتعريف الطلاب الجدد وأعضاء هيئة التدريس ببعضهم البعض، من خلال تضمينه معلومات وصورًا لأفراد الحرم الجامعي لتسهيل التعارف بينهم. ويتميز الموقع بإمكانية التسجيل المجاني، كما يتيح للمستخدمين التفاعل والتواصل، وإضافة الأصدقاء إلى قوائمهم، وتبادل الرسائل، وتحديث الملفات الشخصية، ومشاركة المعلومات والاهتمامات، بما يسهم في بناء شبكة اجتماعية واسعة ومتفاعلة.

مستخدمي الموقع في الوقت الحالي حوالى مليار شخص وأصبح Facebook ظاهرة عالمية، خاصة بعد الثورات التي قامت في بعض الدول العربية (عمر، 2013، ص 10).

3-1-1- نشأة الفيس بوك:

وتعود نشأة الفيس بوك إلى 4 فيفري 2004 أين شهدت هذه الشبكة الاجتماعية بداية الانطلاق بفضل جهود مارك زوكربيرج، هدفه في بداية الأمر كان لأجل ربط طلاب جامعة هافارد، ويعتبر فيس بوك فريدا من نوعه بين مواقع التشبيك الاجتماعي فمنبعه الرئيسي كان كليات الجامعة التي كان عددها 2000 كلية. حاول زوكربيرج الربط بينها بأسلوب تكنولوجي بسيط يحتاج فيه المستخدم إلى حساب الكتروني لضمان الانخراط في حساب الكلية التي ينتمي إليها، كما يسمح له أيضا بالإطلاع على مواقع الكليات الأخرى (شقرة، د.ت.، ص 64).

وسمي الفيس بوك بهذا الاسم على غرار ما كان يسمى بـ "كتاب الوجوه" التي كانت تطبع وتوزع على الطلاب بهدف إتاحة الفرصة لهم للتعارف والتواصل مع بعضهم البعض، خاصة بعد الانتهاء من الدراسة والتخرج حيث يتفرق الطلاب في شتى الأنحاء. وهذا ما حصل حيث اقتصر الفيس بوك في البداية على جامعة هارفارد، ثم انتشر استخدامه إلى بقية الجامعات والكليات والمدارس ثم الشركات والمؤسسات ، وفي عام 2006 حصل تطور في شروط استخدام هذا الموقع حيث ألغي شرط أن يمتلك المستخدم بريداً إلكترونياً صادراً عن جامعة أو كلية أو مدرسة أو شركة... وأصبح بإمكان أي شخص تجاوز سن الثالثة عشر ويمتلك عنواناً بريد إلكتروني أن يصبح عضواً في هذا الموقع (كحيلي، د.ت.).

بهذه السرعة تحول الفيس بوك من وسيلة تواصل خاصة بمجتمع خاص هو جمهور الطلاب ومجتمع الجامعة إلى وسيلة جماهيرية موجهة لكافة الشرائح والفئات ويتم استخدامه لكافة الأغراض منها التواصلية ولبناء العلاقات الاجتماعية وكذا الإعلان والتسويق لمختلف السلع والخدمات بل وحتى في التضامن بين أفراد المجتمع كالتوزيع الإلكتروني وغيرها من المجالات الأخرى.

3-1-2- الفيس بوك بلغة الأرقام

أ/على الصعيد العالمي:

مع زيادة انتشار هذه الشبكة الاجتماعية تزايد معها عدد المستخدمين، حيث بلغ عددهم في آخر إحصاء قدمه موقع Global Digital Statistic* وبالتحديد في شهر جانفي فقد بلغ عدد مستخدمي الفيس بوك 1.184 مليار مستخدم عبر كافة أنحاء العالم وتتصدر دول شمال الولايات المتحدة الأمريكية القائمة بنسبة استخدام تبلغ 56% تليها دول الجنوب ، وتقاربت النسب بين دول أوروبا الغربية وقارة أستراليا ودول شرق آسيا بمعدل 44 إلى 43 % .

إن القراءة الأولية لنسب الأرقام التي تتعلق بمدى استخدام شبكة الفيس بوك على مستوى الدول الغربية توضح لنا الانتشار الكبير لهذه الأخيرة في التواصل بين الأفراد مرده التطور التكنولوجي الحاصل في تكنولوجيا المعلومات وطرق التحكم الجيد فيها، إضافة إلى تمتعها بقاعدة الانترنت ذات الأجيال المتطورة، إذ نجد أن نسبة الربط بهذه الشبكة يبلغ شمال القارة الأمريكية في 2014 حسب ما جاء به موقع إحصائيات Global Digital Statistic 81% كأعلى نسبة في العالم تليها دول أوروبا بنسبة 78% وتأتي في المرتبة الثالثة أستراليا ب 63%.

ب/على الصعيد العربي :

على الصعيد العربي فقد بلغت نسبة مستخدمي الفيس بوك في دول الشرق الأوسط 24%، حيث كشفت دراسة أجراها موقع "فيس بوك" عن إحصائيات توضح أن عدد مستخدمي الانترنت بالجزائر وصل إلى أكثر من مليوني مستخدم، أي بنسبة 6 بالمائة من مجموع عدد سكان الوطن، كما تم تصنيف الجزائر في المرتبة 52 عالميا والسادسة على المستوى العربي، بعد مصر (7.2 مليون مستخدم)، والسعودية (3.8 مليون مستخدم)، والمغرب (3.4 مليون مستخدم)، ثم تونس والإمارات بنفس النسبة (2.2 مليون مستخدم)، كما تظهر نفس الدراسة أن 90 بالمائة من المستخدمين لا تقل أعمارهم عن 44 سنة، لتكون نسبة الرجال مقدرة ب 68 بالمائة والنساء 32 بالمائة (شقرة، د.ت.، ص 68-69).

3-1-3-آلية التواصل في الفيس بوك:

يتم التواصل بين الأعضاء المنخرطين في شبكة الفيس بوك عبر العديد من التطبيقات نذكرها على النحو التالي:

أ/الإعجابJ'aine: ويتم تطبيق هذه الخاصية في حالة إعجاب شخص من الأصدقاء بمنشور تم نشره على جدارية غيره، أو على المجموعات والصفحات التي يكون عضوا منخرطا فيها.

ب/التعليق: Commentaire : ويتم من خلال هذه الخاصية القيام بالإدلاء بالرأي على مختلف ما يتم نشره على جدارية الأصدقاء أو على الجدارية الخاصة بالمستخدم ويمكن هذا التعليق من فتح أفق تفاعلي بين الفرد والمحيط من حوله في تبادل الأفكار والآراء حول موضوع معين مهما كانت طبيعة هذا الأخير ، و سواء كان من باب التبادل المعرفي أو التعليق على الصور الموجودة أو المقولات المختلفة.

ج/المشاركة: Partager: إذا حدث وإن أعجب الشخص بمنشور معين مهما كانت طبيعته وأراد أن يكون هذا الأخير على صفحته الخاصة به فالتطبيق الذي يتيح له هذه الخاصية يدعو بالمشاركة أي انه يتشارك ويشارك غيره، يتشارك بمدلول التقاطع بينه وبين الأصل الذي أخذ منه المنشور ويشارك غيره فيجعله محطة للتعليق من قبل مجموعته وأصدقائه حتى يدلوا هم الآخرين برأيهم فيه.

د/النشر: Publier : يعد النشر الإلكتروني من بين الخدمات التي توجد على صفحة الفيس بوك الخاصة بكل مشترك سواء كان المنشور نصا مكتوبا أو صورة أو مجموعة من الصور أو الملفات أو التعبير عن الحالة التي يوجد عليها المستخدم .

هـ/البحث عن الأصدقاء: Retrouve des amis: بداعي أن الفيس بوك أسس أول ما أسس بهدف الربط بين الأصدقاء فإنه من بين التطبيقات التي يوفرها خدمة البحث على الأصدقاء في أي مكان من العالم، وذلك من خلال تسجيل الاسم الحقيقي أو المستعار للشخص الذي يراد إيجاداه ليجد المستخدم نفسه أمام قائمة طويلة من الأسماء لأشخاص بصورهم الحقيقية او المستعارة يختار منها من يراه مناسبا أو من يبحث عنه.

و/الدرشة: Discussion: يمكن للمنخرط في الفيس بوك من خلال حسابه الشخصي إجراء محادثة مباشرة مع أصدقائه على الخط الحي On line أو من خلال ترك رسالة له في صندوق رسائله يتصفحها متى زاره.

ز/الوخز: Poke: أو النكزة التي تتيح للمستخدمين إرسال « نكزة » افتراضية لإثارة الانتباه إلى بعضهم البعض وهي عبارة عن إشعار يخطر المستخدم بأن أحد الأصدقاء يقوم بالترحيب به.

بالإضافة إلى إعدادات الخصوصية التي تهم كل مستخدم من خلال تغيير البيانات التي تتعلق به أو حذفها بإخفائها أو إظهارها، كما يوفر الموقع أيضا مجموعات يمكن الانخراط والعضوية فيها، زيادة على هذا يوفر الموقع بعض الألعاب الموجودة والتطبيقات الأخرى.

3-1-4- فوائد وخدمات الفيس بوك:

يؤدي هذا الموقع خدمات عديدة إلى مستخدميه تسهل عليهم الكثير من أعمالهم وتواصلهم ومن هذه الخدمات:

- إتاحة الفرصة للصدقة والتواصل بين الأعضاء المشتركين في هذا الموقع: حيث تتاح الفرصة لإضافة من يشاء من الأعضاء للتواصل معهم بعد أخذ موافقتهم، أو إرشاد صديقين إلى بعضهما البعض حتى وإن كانا لا يعرفان بعضهما في الواقع الحقيقي مع إمكانية اقتراح أصدقاء جدد مع ترتيبهم أبجديا حسب أسمائهم أو فرزهم حسب طبيعة الصداقة التي تربط المستخدم بهم.
- خدمة الشركات وأصحاب الأعمال: وتتمثل في الإعلان عن الوظائف واختيار الموظفين، وخدمات التسويق والترويج ؛
- تحميل ألبومات صور: بشكل أسهل وأكبر مما تتيحه المواقع الأخرى، يمكن تحميل أكثر من مليار صورة شهريا على الفيس بوك أو مقاطع فيديو عبر مصادر متعددة كالهاتف النقال أو البريد الإلكتروني ؛
- التواصل مع مجتمعات افتراضية: متخصصة في مواضيع شتى تفيد العضو في التدريب والتعليم من هذه المجتمعات وزيادة خبراته ؛

- متابعة أخبار الشخصيات المشهورة في كافة المجالات: سواء كانت سياسية أو اقتصادية أو فنية من خلال حساباتهم الموجودة على الفيس بوك. (شعبان وصبتي، 2012، ص 183).

3-1-5-سلبيات التعامل مع موقع الفيس بوك:

إذا كان لموقع التواصل الاجتماعي الذي صنف على أنه أحد أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استقطابا لكافة الشرائح الاجتماعية إذا كان له إيجابيات في تسهيل التواصل فإنه كذلك يحوي مجموعة من السلبيات التي نشأت عن الاستخدام غير العقلاني من طرف الأشخاص نذكر منها التالي:

- **الفضائح الاجتماعية:** هناك العديد من الفضائح التي طالت الأفراد والشخصيات والفنانين والسياسيين، إما باختراق حساباتهم الشخصية وقرصنتها أو نشر صور منافية للأخلاق والآداب العامة على هذه المواقع ما أدى إلى نشوء خوف من هذا الموقع لدى كثيرين ؛
- **كشف الخصوصيات وإضعاف العلاقات الاجتماعية:** كثير من رواد الانترنت يرفضون فتح حسابات خاصة عبر هذا الموقع بحجة أن خصوصياتهم ستكشف (شعبان وصبتي، 2012، ص 183) ، ويعزى كشف الخصوصيات بالرغم من ضبط المستخدم لخيارات الخصوصية التي تحد أحيانا من الوصول إلى صفحته حسب ما أوردته "ألين أوليغ عوكي" في كتابها "فيسبوك للجميع" إلى غياب التدابير الأمنية المثالية التي تمكن من التحكم بتصرفات المستخدمين الآخرين الذين قد يختار الفرد مشاركتهم صفحته وتطبيقاته المختلفة التي يعرضها لهم. (عوكي، 2009، ص 65) ؛
- **العزلة الاجتماعية:** فلا شك أن صفحة الفيس بوك من أبرز مواقع التواصل الاجتماعي فهي مغرية وتجذب الشباب بشكل خطير جدا وينتهي الأمر إلى الإدمان الذي يؤدي إلى العزلة عن المجتمع مما يؤدي إلى هدر في الطاقات ويبدو الوقت بلا قيمة ولا معنى وخصوصا لدى الشباب الذي ترك يواجه الفراغ والبطالة والعجز والإحباط وفقدان الأمل في مستقبله، فيبحث

عن تسلية وقته في حجات الدردشة التي تتحول مع الوقت إلى إدمان أشبه بإدمان المخدرات لا يمكن الخلاص منه فيظل منهم مرابطا أمام هذه الشبكة بالساعات المتواصلة التي تزيد أحيانا عن عشر ساعات يوميا. (بن فتح، د.ت.، ص 6)

- **اللغة التواصلية الجديدة:** أدى استخدام الفيس بوك بتطبيقاته الواسعة إلى نشوء لغة جديدة تواصلية أهم ما يميزها الاختصار وتوظيف الرمز أكثر، وهذا بارز بصفة كبيرة في الوسط الشباني فمثلا يتم استخدام رقم "3" بدل حرف العين وتوظف الكثير من الإيماءات الدالة على تفاعل المستخدم مع غيره، بل وتم استخدام الحروف الفرنسية للكتابة الدالة على العربية فكما تتطوق الكلمة باللغة العربية تترجم لحروف الفرنسية، وهذا ما اعتبره البعض تهديدا للغة العربية وحصر استخدامها في مجال التواصل الاجتماعي.

3-2- تويتر Twitter:

شبكة التواصل الاجتماعي « Twitter » هي شبكة اجتماعية لخدمة التدوين المصغر، وهي شبكة للمعلومات في الوقت الحقيقي. (Lassila, 2010) و تويتر هو أحد شبكات التواصل الاجتماعي التي انتشرت في السنوات الأخيرة، ولعبت دورا كبيرا في الأحداث السياسية في العديد من البلدان، وأخذ تويتر اسمه من مصطلح "تويت" الذي يعني التغريد، واتخذ من العصفورة رمزا له ، وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين بإرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى 140 حرفا للرسالة الواحدة.

ويعرف جروسك وهولوتسك تويتر بأنه من المدونات الصغيرة التي تسمح للمستخدمين بنشر نص مختصر على الانترنت ، وعادة ما تكون 140 حرفا ، وكذلك الصور والملفات الأخرى. تمكن من التفاعل في الوقت الحقيقي بين المستخدمين، وذلك باستخدام مختلف الأجهزة والتقنيات. (العتيبي، 2013، ص 6)

وقد كانت أول تغريدة تم إطلاقها في 21 مارس 2006 على يد جاك دورزي Jack Dorsey وبيز ستون Biz Stone وإيفان ويليامز Evan Williams (حمودة، 2013، ص 79). ويمكن إرسال التحديثات وفق ثلاث طرق هي:

- عبر نموذج الويب: من خلال الموقع أو بعض التطبيقات التي تسمح بذلك ؛
- عبر رسالة قصيرة: وذلك بإرسال SMS من الهاتف النقال للحساب الشخصي على الموقع؛
- عبر رسالة فورية: من خلال برنامج الرسائل الفورية. (Ortiz-claire, 2011)

يتضح لنا أن من الخدمات التي تتيحها هذه الشبكة فكرة التدوين المصغر وهو عبارة عن خدمات تقدمها شبكات اجتماعية تسمح بإنشاء حسابات وصفحات شخصية تعتبر بمثابة مدونات، لعرضها ومشاركتها على الويب ومن خلال أجهزة الهواتف المحمولة، ويتم التدوين إما عبر الويب) سواء من خلال الموقع نفسه أو عبر مختلف التطبيقات المكتبية المتطورة (أو عبر الرسائل القصيرة ويعتبر تويتر أشهر موقع للتدوين المصغر.

3-2-1- نشأة موقع تويتر:

ظهر الموقع في أوائل عام 2006 كتطوير لمشروع بحثي أجرته شركة Obvious الأمريكية وبعد ذلك أطلقتها الشركة رسمياً للمستخدمين بشكل عام في أكتوبر 2006، وبعد ذلك بدأ الموقع في الانتشار كخدمة جديدة على الساحة في عام 2007 من حيث تقديم التدوينات المصغرة ، وفي أبريل 2007 قامت شركة Obvious بفصل الخدمة عن الشركة وتكوين شركة جديدة تحمل اسم تويتر.

ولم يتوقف الموقع عند اللغة الانجليزية فقط بل ولكن في أبريل 2008 قام الموقع بإطلاق نسخته اليابانية وذلك لكثرة عدد المستخدمين في اليابان ونشاطهم البارز على الموقع ولقيت النسخة اليابانية استحسان المستخدمين في اليابان وتفوقت بشكل اكبر على النسخة الانجليزية التي لم تكن تقدم خدمة الإعلان .

وقد قامت الشركة المسؤولة عن الموقع بإدراج اللغة العربية كلغة في الموقع في يونيو 2007 وذلك لإقبال العرب على الخدمة بالموقع، وقد بلغ عام 2007 قمة نجاح موقع تويتر حيث بدأ العام بنصف مليون زائر وأنهاه بحوالي 6 ملايين زائر أما معدل الزوار الجدد في ديسمبر 2008 فقد كان 4 ملايين زائر ، ويمكن استخدام الخدمة للتدوين المصغر والأخبار العاجلة واستخدامات عديدة لا حصر لها . (زودة، د.ت.، ص 138)

3-2-2- الإنخراط في موقع تويتر:

مسألة الشروع في استخدام تويتر أمر في غاية البساطة، والتسجيل فيه مجاني عبر موقعه على الإنترنت (Twitter.com)، فسرعان ما يختار المرء لنفسه اسم مستخدم وكلمة سر أو ما يصطلح عليه باسم الملف التعريفي Profile حتى يصبح حسابه مفتوحا وعاملا، ويمنح تويتر مستخدميه خيار التسجيل في « متابعة » نخبة من صفحاته الشعبية بواسطة إنشاء حساب، وإذا اختار المرء « متابعة » صفحات أشخاص آخرين من مستخدمي تويتر فإنه سيرسل تلقائيا تحديثات إلى صفحاتهم مثلما يستقبل منهم تحديثاتهم حالا. وبعد إكمال عملية التسجيل، يصبح في مقدور المستخدمين القيام بالتحديث عن طريق الحاسوب، عبر ملفهم في شبكة تويتر، أو أن يسجلوا هاتفا جوالا لإرسال تحديثاتهم منه إلى ملفاتهم و"متابعيهم" على شكل رسائل نصية قصيرة (شبكة الصحافة العربية، د.ت.).

3-2-3- مجالات استخدام تويتر:

يستخدم موقع تويتر شأنه شأن الفيس بوك في العديد من مجالات الحياة اليومية والتي من بينها:

- التواصل مع الآخرين: وذلك باستخدامه كخدمة لإرسال الرسائل بين الأعضاء تحت انظار الجميع ودون سرية ؛

- إرسال رسائل قصيرة **SMS مجانية**: يلجأ البعض إلى تويتر لإرسال الرسائل القصيرة لأصدقائهم وذلك بتشغيل خدمة الانتظار الآلي عبر الرسائل القصيرة، وبمجرد إرسال أحدهم رسالة للموقع يحولها للهاتف المحمول للشخص المعني بالرسالة مجاناً، وهذه الخدمة متاحة لبعض الدول فقط حالياً ؛
- **الحديث عن الحياة الخاصة والتدوين**: انطلق تويتر بالأصل لتحقيق هذه الغاية حيث نجد أن نسبة كبيرة من مما ينشر عبره هو عبارة عن يوميات للمستخدمين بكل تفاصيلها ، فالبعض يستخدمونه كمذكرات يومية مقتضبة، وذلك لكتابة مواضيع وأفكار مقتضبة (حمودة، 2013، ص 81) ؛
- **المتابعة المباشرة للملتقيات والأحداث المختلفة**: مع تطور التدوين وانتشار شبكات الواي - فاي WI-FI أصبح الكثيرون يستغلون الموقع لتغطية الملتقيات والمعارض وبعض الأحداث عن طريق التدوين المصغر خاصة الأخبار والمعلومات التي لا تحتاج إلى الكثير من التفاصيل.
- **استخدامه لنشر الروابط**: يستخدم هذا الموقع لنشر الروابط حيث يصبح خدمة شبيهة بالخدمات التي تقدمها المواقع المتخصصة ك: Del.ici. us* وموقع Google bookmarks مثلاً حيث يضع المستخدمون عادة عنواناً لما يتحدث عنه الرابط ثم يتم وضع الروابط التي عادة ما يقلص طولها حتى يتسع له حجم التحديث 140 حرفاً. وهذه الطريقة تستخدمها كبريات القنوات والوسائل الإعلامية الأخرى لعرض آخر أخبارها حيث تضع العنوان ورابطاً نحو الخبر الكامل على موقعها ؛
- **استجواب ومناقشة شبكة الأصدقاء**: حيث يستخدم الموقع كأداة سريعة لطرح الأسئلة والمناقشات بطريقة آنية (حسام الدين، 2012، ص 108) ؛
- هذا ما يؤدي إلى تعزيز التفاعل وإثراء المواضيع المطروحة للحوار على موقع تويتر.

3-2-4- ما يميز تويتر عن الفيس بوك

- يرى البعض أن تويتر يتميز عن الفيس بوك في الطريقة التواصلية لاعتبارات عديدة نذكر منها:
- هناك عدد محدود من الصداقات على الفيس بوك: وضعت إدارة الفيس بوك 5000 كحد أقصى لعدد الأصدقاء المضافين لديك . بينما لا يوجد حد لعدد الأصدقاء في تويتر ؛
 - سرعة إضافة الأصدقاء في تويتر مقارنة بالفيس بوك: يكفي أن تنقر على زر متابعة Follow لتكوين صداقة بشكل آني مع أي شخص ، بينما في فيس بوك يجب أن تطلب إضافة صديق وتنتظر استجابة طلب الصداقة إذا تم قبولها ؛
 - تويتر يوصلك بأشخاص تود معرفتهم: يتيح التواصل والتعرف على أشخاص لم نكن نعرفهم، وذلك بسبب مشاركة نفس الاهتمامات مما يتيح نقل المعرفة. بعكس الفيس بوك الذي يستخدم غالبا للتواصل مع الأشخاص الذين نعرفهم مسبقا ؛
 - لا يمكن لأصدقائك تشويه سمعتك: بينما يمكن لأي صديق من أصدقائك إرسال أي محتوى على جدار الفيس بوك الخاص بك، مما قد يؤثر على مكانتك الاجتماعية. وهذا الأمر محال في تويتر ولا يمكن لأي شخص إرسال تغريدة تحت حسابك. (القندلجي، 2013، ص 359)

3-2-5- إيجابيات موقع تويتر:

- التواصل مع المسؤولين والشخصيات المشهورة مباشرة مما يساعد على عرض المشاكل والقضايا التي تهم الناس، أيضا في الجانب الإنساني مثل الدعوة أو الحاجة إلى التبرع بالدم. وبالتالي الاستفادة من تغريداتهم المختلفة. (الحربي، 2013)
- سهولة استخدام الموقع من خلال الخدمات المتاحة فيه من خلال مشاهدة من قام بالرد على التغريدات التي تم إدراجها "ريتويت"، أو من خلال نسخ التغريدة في ظل سرعة البرنامج.

3-2-6- سلبيات موقع تويتر:

لهذا الموقع سلبيات يمكن تلخيصها فيما يلي:

إن هذا الموقع بعدم سماحه بالتحديثات إلا بمساحة محدودة لا يمكن أن يكون مجالا لبناء علاقات اجتماعية وإنشاء علاقات صداقات مع الغير كموقع الفيس بوك.

3-3- يوتيوب : YOUTUBE

3-3-1- التعريف بالموقع:

هو أحد مواقع التواصل الاجتماعي التي استطاعت أن تستقطب ملايين المستخدمين يوميا من خلال التطبيقات التي تتيحها والمتمثلة بالأساس في عرض مقاطع الفيديو في شتى المجالات ، وإمكانية تحميل هذه الأخيرة وإعادة مشاهدتها وإبداء الرأي حولها والتعليق عليها ؛

و هو موقع مشاركة ملفات الفيديو يقوم على فكرة أساسها " بث لنفسك " أو "أذع لنفسك" Broadcast yourself. ويحتوي على مجموعة متنوعة من ملفات الفيديو المقدمة من طرف المستخدمين بما في ذلك عروض للمنتجات ومقاطع فيديو أصلية قصيرة. يضم أيضا على مجموعة من المحتويات المكونة بشكل احترافي من مقاطع من عروض تليفزيونية وإعلانات تجارية، ولقطات من أفلام وأشرطة فيديو موسيقية. يمكن للمستخدمين عند زيارة الموقع الإلكتروني "يوتيوب" مشاهدة هذه الملفات، ولكن الأشخاص المسجلين فقط مع الموقع الإلكتروني يمكنهم وضع أشرطة فيديو على الإنترنت ؛

وقد أحدث يوتيوب في بدايته مشاكل للمنتجين الذين لم تعد الأغاني تحقق لهم أرباحا بسبب يوتيوب الذي أتاح لعامة الناس الحصول على ما يريدون بمجرد التحميل من الموقع، ما دفع إدارة الموقع إلى تغيير اتفاقية الاستخدام حيث منعت وضع فيديوهات طويلة ومازال المستخدمون يتحايلون على هذه الاتفاقية من خلال تجزئة الملفات. كما لاقت فكرة يوتيوب استحسان المستخدمين فعملوا على إنشاء قنوات خاصة ييثر فيها كل فرد ما يحلو له . ومن المواقع الكبرى

التي تقدم ذات الخدمة موقع جوجل الشهير ولديها موقع مشاركة فيديو هو جوجل فيديو. (الفريج، 2011، ص 9)

ومن الملفت في موقع يوتيوب أنه ليس منصة لتبادل أشرطة الفيديو فقط بل هو شبكة اجتماعية ، حيث يمكن لأي مستخدم لشبكة الانترنت أن يشاهد أشرطة الفيديو التي من شأنها أن تربط له علاقات صداقات مع أشخاص آخرين من خلال إبداء تعليقاتهم حول ما تم عرضه وهو يرد عليها، وهذا يؤدي إلى خلق شعور جمعي بين الأفراد في التواصل فيما بينهم. (p) (Yoganarasimhan, 2012,7)

3-3-2-نشأة اليوتيوب:

نشأت فكرة تأسيس يوتيوب من قبل ثلاث أصدقاء عندما كانوا في حفلة وقاموا بالتقاط مجموعة من الفيديوهات لكنهم واجهوا مشكلة بث هذه الفيديوهات على البريد الإلكتروني لأنه لا يتلاءم مع الملفات ذات الحجم الكبير، (المنصور، د.ت.، ص 94) فتأسس يوتيوب في 15 فيفري 2005 على يد هؤلاء الثلاثة وهم: الأمريكي تشاد هيرلي والتايواني ستيفن تشين والبنغالي جاود كريم الذين كانوا موظفين في شركة Pay Pal المتخصصة في التجارة الإلكترونية، بيد أن جاود كريم ترك أصدقاءه للحصول على درجة علمية من كلية ستانفورد، ليصبح الفضل في ظهور يوتيوب الذي نراه اليوم للثنائي الآخرين الذين نجحوا في تكوين أحد اكبر الكيانات في عالم الويب في الوقت الحالي. (الدليمي، 2011، ص 194)

لكن الانطلاقة الفعلية للموقع لم تبدأ إلا بعد أن تلقى الموقع تمويلا من Sequoia Capital في نوفمبر 2005 فكانت البداية لنشاطه في ديسمبر 2005، أين اصبح تشاد هيرلي المسؤول التنفيذي فيما تولى ستيفن تشين رئاسة قسم التكنولوجيا في شركة يوتيوب. (Crunchbase, د.ت.).

3-3-3- ميزات اليوتيوب:

وهي كالتالي:

- مشاهدة ملفات الفيديو: يمكنك مشاهدة ملفات الفيديو المرسلة إلى يوتيوب من جميع أنحاء العالم.
- مشاركة ملفات الفيديو الخاصة بك: يمكن أيضاً مشاركة ملفات الفيديو الخاصة بك ؛
- يمكن مشاركة ملفات الفيديو الموجودة على اليوتيوب بسهولة على مواقع أخرى مثل الفيس بوك و تويتر (مركز التكنولوجيا المساعدة، د.ت.) ؛
- عرض مقاطع الفيديو بجودة عالية من خلال استخدام تقنية : أدوب فلاش Adobe flash ؛
- يمنع موقع اليوتيوب رفع أي محتوى تكون حقوق النشر فيه محفوظة دون اخذ الإذن من صاحبه.

أما عن إيجابيات وسلبيات هذا الموقع فيمكن استخلاصها من خلال ما تم عرضه من مميزات هذا الموقع وهي كالتالي:

3-3-4- إيجابيات اليوتيوب:

- السهولة في استخدام الموقع والدخول إليه، مع تحميل الفيديوهات التي يريد الفرد الإطلاع عليها وكذا التعقيب عليها برأيه ؛
- إمكانية التحديث والبقاء على صلة مباشرة مع ما يتم تنزيله من مقاطع فيديو مختلفة جديدة عبر خدمة البريد الالكتروني ؛
- إمكانية التواصل والتعرف على أصدقاء ؛
- توفير الجهد والوقت والمال في الحصول على المعلومات فهو يقدم أرشيف توثيقي للأحداث التي تقع يوميا ولا يستطيع الفرد تخزينها لقصره أو لنقص الإمكانيات المادية.

3-3-5- سلبيات اليوتيوب:

- عرض أي فيديو مهما كان محتواه وهذا راجع إلى نقص الرقابة على الموقع ؛
- انتهاك الخصوصية حيث أصبح الفرد عرضة لأن يجد نفسه ضمن أي مقطع لفيديو معروض على موقع اليوتيوب وهذا بفعل التنزيل العشوائي للمقاطع التي تقتقر أحيانا لمصادر موثوقة ؛
- نشر بعض المقاطع التي تشجع على الجريمة والبعض الآخر يحوي مشاهد مروعة وأخرى خادشة للحياء ؛
- التعدي على حقوق المؤلف: من خلال تجاهل المصدر الأول في نشر الفيديو ونسبه إلى جهات أخرى.

4- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي (شبكة المرجع، د.ت.):

- تركيز على أهمية مشاركة المواطنين الحقيقيين وانخراطهم الأكثر فاعلية ونشاط في الديمقراطية ولذلك فهي تنتقد الفصل الراديكالي للمواطنين عن السلطة والنخب والمؤسسات الديمقراطية عن طريق التمثيل ؛
- يمكن أن تعمل مواقع التواصل الاجتماعي على تفعيل الطاقات المتوافرة لدى الإنسان وتوجيهها للبناء والإبداع في إطار تطوير القديم وإحلال الجديد من قيم وسلوك وزيادة مجالات المعرفة للجمهور وازدياد قدراتهم على التقمص الوجداني وتقبلهم للتغيير، وبهذا فإن الاتصال له دور مهم ليس في بث المعلومات فقط بل، أيضاً، في تقديم شكل الواقع واستيعاب السياق الاجتماعي والسياسي الذي توضع فيه الأحداث.
- بالإضافة إلى ذلك تتسم مواقع التواصل الاجتماعي والمجتمعات الافتراضية بمجموعة من الخصائص منها:

- المرونة وانهايار فكرة الجماعة المرجعية بمعناها التقليدي فالمجتمع الافتراضي لا يتحدد بالجغرافيا بل بالاهتمامات المشتركة التي تجمع أشخاصاً لم يعرف كل منهم الآخر بالضرورة قبل الالتقاء إلكترونياً ؛
- لم تعد تلعب حدود الجغرافيا دوراً في تشكيل المجتمعات الافتراضية فهي مجتمعات لا تنتم، يستطيع أن يجد المرء مَنْ يتواصل معه في المجتمعات الافتراضية على مدار الساعة؛
- ومن سماتها وتوابعها أنها تنتهي إلى عزلة رغم ما تَعُدُّ به من انفتاح على العالم وتواصل مع الآخرين؛
- لا تقوم المجتمعات الافتراضية على الجبر أو الإلزام بل تقوم في مجملها على الاختيار ؛
- يوجد وسائل تنظيم وتحكم وقواعد لضمان الخصوصية والسرية قد يكون مفروضاً من قبل القائمين وقد يمارس الأفراد أنفسهم في تلك المجتمعات الحجب أو التبليغ عن المدخلات أو المواد غير اللائقة أو غير المقبولة ؛
- فضاءات رحبة مفتوحة للتمرد والثورة، بدايةً من التمرد على الخجل والانطواء وانتهاءً بالثورة على الأنظمة السياسية ؛
- تتسم بدرجة عالية من اللامركزية وتنتهي بالتدرج إلى تفكيك مفهوم الهوية التقليدي، ولا يقتصر تفكيك الهوية على الهوية الوطنية أو القومية بل يتجاوزها إلى الهوية الشخصية لأن من يرتادونها في أحيان كثيرة بأسماء مستعارة ووجوه ليست وجوههم وبعضهم له أكثر من حساب.

5- دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

تعتبر دراسة دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من الركائز الأساسية في بحوث الإعلام المعاصر وعلم الاجتماع، وتستند هذه الدراسات غالباً إلى "نظرية الاستخدامات والإشباع" التي

تقتض أن الجمهور نشط ويختار الوسيلة الإعلامية التي تلبي احتياجاته المحددة (مكاوي والسيد، 2009، ص 230).

تتنوع هذه الدوافع لتشمل عدة جوانب رئيسية يمكن إجمالها فيما يلي:

الدوافع المعرفية والنفعية:

يسعى العديد من المستخدمين إلى الاعتماد على شبكات التواصل الاجتماعي كمصدر أساسي وسريع للحصول على الأخبار والمعلومات، بالإضافة إلى متابعة الأحداث الجارية وتطوير المهارات الذاتية من خلال تبادل المعارف والخبرات مع المتخصصين (مكاوي والسيد، 2009، ص 235).

- الدوافع الاجتماعية:

وتتمثل في الرغبة العميقة في التواصل المستمر مع الأصدقاء والعائلة، إلى جانب بناء علاقات اجتماعية جديدة وتخطي الحواجز الجغرافية. تعزز هذه المواقع من الشعور بالانتماء لشبكات ومجموعات افتراضية تتقاطع في نفس الاهتمامات (الدليمي، 2014، ص 55). ويُعد هذا الدافع من أقوى محركات الاستخدام، خاصة لدى فئة الشباب والطلاب (الدليمي، 2014، ص 58).

- الدوافع الترفيهية (تمضية الوقت):

يُعد الترفيه، وتمضية أوقات الفراغ، والبحث عن التسلية، والهروب من الروتين اليومي أو ضغوط الحياة الواقعية، من الدوافع البارزة للجوء إلى هذه المنصات التي توفر محتوى مرئياً ومسموعاً جذاباً ومستمرّاً (صادق، 2008، ص 112).

- الدوافع النفسية والتعبير عن الذات:

تتيح هذه المواقع للأفراد مساحة حرة للتعبير عن الذات، ومشاركة الآراء والاهتمامات الشخصية دون قيود الرقابة التقليدية، مما يساهم في إشباع الحاجة إلى التقدير، وإثبات الذات، وتكوين "هوية رقمية" في بيئة افتراضية تفاعلية (صادق، 2008، ص 115).

6- التأثيرات الإيجابية والسلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

- التأثيرات الإيجابية لقد سجلنا من خلال تحليلنا للبيئة الرقمية والممارسات الاتصالية عدة جوانب إيجابية، تبرز أساساً في:

• تعزيز التواصل والانفتاح المعرفي: مكنت هذه المنصات الأفراد من تجاوز العوائق الجغرافية، وبناء شبكات علاقات واسعة، وتسهيل تبادل المعلومات والخبرات العلمية والأكاديمية بسرعة فائقة (الدليمي، 2014، ص 88).

• الدعم النفسي والمشاركة الوجدانية: نلاحظ أن الانخراط في مجتمعات افتراضية ذات اهتمامات مشتركة يساهم في التخفيف من مشاعر العزلة لدى بعض الفئات، حيث يجدون فضاءً للتعبير عن ذواتهم ومشاركة همومهم وتلقي الدعم المعنوي والاجتماعي (عوض، 2010، ص 142).

• التوعية والتثقيف الوقائي: تُعد هذه المواقع بيئة خصبة لنشر برامج "التربية الرقمية الوقائية"، والتي نرى أنها تلعب دوراً محورياً في رفع مستوى الوعي، خاصة لدى فئة الطلبة الجامعيين، حول كيفية الاستخدام الآمن والمسؤول للفضاء السيبراني (عوض، 2010، ص 145).

- التأثيرات السلبية على النقيض من ذلك، رصدنا مجموعة من الانعكاسات السلبية الخطيرة التي تمس الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي، ومن أهمها:

• **الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية:** يؤدي الاستخدام المفرط والارتباط الدائم بالشاشات إلى الانسحاب تدريجياً من التفاعلات الاجتماعية الواقعية، مما يولد حالة من الاغتراب النفسي وتدهوراً في التحصيل الأكاديمي والمهني (دليو، 2016، ص 115).

• **المقارنة الاجتماعية وتدني تقدير الذات:** إن التعرض المستمر للصور المثالية التي يعرضها الآخرون لنمط حياتهم، يدفع الأفراد إلى الدخول في دوامة من المقارنات الاجتماعية السلبية، والتي تنتهي غالباً بظهور أعراض القلق، والاكتئاب، ولوم الذات (معمرية، 2007، ص 204).

• **التعرض للجرائم السيبرانية (الابتزاز الإلكتروني):** وهو من أخطر الإفرازات التي نقف عندها، حيث تتجاوز آثاره الأبعاد المادية لتستهدف الاستقرار النفسي للضحية بشكل مباشر. إن ضعف الوعي الرقمي والهشاشة العاطفية يوقعان الأفراد في فخ الابتزاز، مما يسبب صدمات نفسية عميقة قد تقود إلى الرهاب الاجتماعي أو الانهيار العصبي الكامل (معمرية، 2007، ص 208).

ثالثاً: إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

1- مفهوم إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتعريفه

يشهد العصر الرقمي الحديث طفرة هائلة في تقنيات الاتصال، حيث أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من النسيج اليومي لحياة الأفراد في كافة المجتمعات. ومع تزايد معدلات الاستخدام بشكل غير مسبوق، برز مصطلح إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كأحد أهم وأبرز الاضطرابات السلوكية في العصر الحديث. يعرف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه نمط من الاستخدام القهري والمفرط للمنصات الرقمية، حيث يفقد الفرد قدرته الإرادية على التحكم في الوقت والجهد الذي يقضيه متصفحاً لهذه المواقع، مما يؤدي إلى تداعيات سلبية خطيرة ومباشرة على استقراره الأكاديمي، والمهني، والاجتماعي، والنفسي (سرميني، 2024، ص 5).

ويتجاوز هذا المفهوم مجرد الاستخدام الكثيف أو التعود البسيط، ليصل إلى حالة من الاعتماد النفسي العميق، حيث تصبح المنصات الافتراضية المحور الأساسي الذي تدور حوله وتتمحور فيه حياة المستخدم، مع ظهور أعراض انسحابية نفسية حادة عند انقطاع الاتصال أو تعذر الوصول إلى الشبكة، مثل الشعور بالقلق، والتوتر المستمر، والعصبية المفرطة، والشعور بفقدان شيء جوهري في حياته (سرميني، 2024، ص 8).

2- الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

تعددت المقاربات والنظريات العلمية التي حاولت تفكيك ظاهرة الإدمان الرقمي وتفسير آليات حدوثها، ومن أبرز هذه الاتجاهات:

- **النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي:** يرى هذا الاتجاه الشامل أن الإدمان ليس نتاج عامل واحد، بل هو محصلة تفاعل معقد بين عوامل بيولوجية تتمثل في مسارات الدماغ العصبية وإفراز هرمون الدوبامين المرتبط بنظام المكافأة عند تلقي الإعجابات والتعليقات، وعوامل نفسية كسمات الشخصية الفردية مثل الانطواء أو الاندفاعية، وعوامل اجتماعية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد وطبيعة علاقاته الواقعية (الشافعي ومحمد، 2025، ص 45).
- **النظرية المعرفية السلوكية:** تفترض هذه النظرية الرائدة أن الإدمان ينشأ في الأساس من وجود تشوهات معرفية وأفكار غير عقلانية لدى الفرد حول ذاته وحول العالم المحيط به. حيث يلجأ الفرد إلى العالم الافتراضي كآلية تعويضية غير صحية للهروب من المشكلات الواقعية ومشاعر النقص، مما يعزز السلوك القهري للاستخدام لتجنب مواجهة المشاعر السلبية وتأجيل التعامل مع الواقع (الشافعي ومحمد، 2025، ص 48).
- **نظرية الاستخدامات والإشباع:** تؤكد هذه النظرية الإعلامية أن الأفراد ليسوا متلقين سلبيين خاضعين لتأثير التكنولوجيا، بل يختارون بوعي وسائل إعلامية ومنصات محددة لإشباع حاجات نفسية واجتماعية ملحة، مثل الحاجة إلى الانتماء، أو الترفيه، أو بناء هوية جديدة. وعندما تصبح مواقع التواصل هي المصدر الوحيد والحصري لإشباع هذه الحاجات، يتحول

الاستخدام الطبيعي تدريجيا إلى استخدام إدماني مرضي يصعب التخلص منه (عبد الرازق، 2020، ص 215).

3- المحكات التشخيصية لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

إن تحديد ما إذا كان الفرد مدمنا يتطلب الاستناد إلى محكات تشخيصية دقيقة وعلمية تميز بوضوح بين الاستخدام العالي بدافع العمل أو الترفيه، والإدمان الفعلي. وقد اتفق الباحثون في مجال علم النفس السيبراني على مجموعة من المعايير والمحكات الأساسية لتشخيص هذا الإدمان، وتشمل:

- **البروز والأهمية:** استحواذ التفكير في مواقع التواصل الاجتماعي على الأغلبية العظمى من مساحة الإدراك والوقت لدى الفرد، بحيث تصبح النشاط الأهم والمهيمن في حياته اليومية.
- **تعديل المزاج:** استخدام هذه المواقع كآلية أساسية وربما وحيدة لتحسين المزاج والهروب من مشاعر الاكتئاب أو القلق أو الوحدة والملل.
- **التحمل:** الحاجة المستمرة والمتصاعدة لزيادة الوقت المنقضي على الشبكات الاجتماعية لتحقيق نفس القدر من الإشباع والنشوة والرضا الذي كان يتحقق سابقا في وقت أقل بكثير.
- **أعراض الانسحاب:** ظهور ردود فعل سلبية واضحة على المستويين الجسدي والنفسي، كالانفعال، والغضب، والارتجاف، والقلق الشديد، عند تقليل وقت الاستخدام أو الحرمان منه لظروف طارئة.
- **الصراع:** نشوب خلافات ومشاكل مستمرة مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء في العمل بسبب الاستخدام المفرط، بالإضافة إلى الصراع الداخلي العميق للفرد بين رغبته الحقيقية في التوقف وفشله المتكرر في تحقيق ذلك.
- **الانتكاس:** العودة السريعة لمستويات الاستخدام المفرطة والمدمرة السابقة بعد فترات من الانقطاع أو بعد محاولات التقليل التي نجحت مؤقتا (القحطاني، 2022، ص 15).

4- أسباب وعوامل إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

تتضافر وتتداخل مجموعة واسعة من العوامل التي تدفع الفرد تدريجيا نحو شباك الإدمان الافتراضي، ويمكن تصنيفها إلى:

- **عوامل نفسية وشخصية:** يلعب تدني مستوى تقدير الذات، والشعور المزمن بالوحدة النفسية، وضعف المهارات الاجتماعية، والقلق الاجتماعي دورا محوريا في هذا السياق. إذ تعتبر المنصات الافتراضية بيئة آمنة ومرنة لهؤلاء الأفراد للتعبير عن أنفسهم واختلاق هويات مثالية دون الخوف من الرفض المباشر أو المواجهة التي يخشونها في الواقع (عبد الرازق، 2020، ص 218).

- **عوامل اجتماعية وأسرية:** تساهم البيئة المحيطة بشكل كبير في تعزيز الإدمان، مثل التفكك الأسري، وغياب لغة الحوار والمتابعة الفعالة داخل الأسرة، والهروب من النزاعات المنزلية. كما يلعب تأثير الأقران والضغط الاجتماعي لمواكبة التوجهات السائدة أو ما يعرف بظاهرة الخوف من تقويت الأشياء دورا كبيرا في إبقاء الفرد متصلا (الشافعي ومحمد، 2025، ص 60).

- **عوامل تقنية وهيكلية:** إن التصميم الهندسي والبرمجي للمنصات الرقمية نفسه يلعب دورا محوريا لا يمكن إغفاله؛ فالخوارزميات الذكية التي تدرس سلوك المستخدم، وميزة التمرير اللانهائي للصفحات، ونظام المكافآت المتغير والمفاجئ، جميعها تقنيات صممت بعناية فائقة ووفق دراسات نفسية لاختطاف انتباه المستخدم وإبقائه أطول فترة ممكنة داخل التطبيق.

5- مراحل إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

لا يحدث الإدمان بين عشية وضحاها كحدث مفاجئ، بل يتطور وينمو عبر سلسلة من المراحل المتتالية والمتدرجة:

- **مرحلة الاستكشاف والتعارف:** يبدأ الفرد بإنشاء حسابات شخصية بدافع الفضول لمعرفة ما يجري في العالم الافتراضي وتجربة التقنية الجديدة.

- **مرحلة الاستخدام الاجتماعي والترفيهي:** يستخدم الفرد المواقع باعتدال ووفق حاجة حقيقية للتواصل مع الأصدقاء ومتابعة الأخبار الممتعة، مع احتفاظه الكامل بقدرته على التحكم في وقته وتوجيه سلوكه.
- **مرحلة الاستخدام التعويضي والهروبي:** يبدأ الفرد في الاعتماد على المواقع بشكل ملحوظ للهروب من ضغوط الحياة اليومية وتحدياتها، ويبدأ الوقت المخصص للاستخدام في التزايد تدريجياً على حساب الأنشطة العائلية والهوايات الأخرى.
- **مرحلة الاستخدام القهري:** يفقد الفرد سيطرته الإرادية على سلوكه، ويجد نفسه مضطراً لتصفح هاتفه بشكل مستمر ومفرط دون وجود أي هدف واضح أو حاجة ملحة للتواصل.
- **مرحلة الإدمان الكامل والاعتماد:** يصبح العالم الافتراضي هو الحقيقة الأساسية والأهم للفرد، وتتهار حياته الواقعية تدريجياً، مع ظهور كافة المحكات التشخيصية وأعراض الانسحاب بشكل جلي وواضح للعيان (سرميني، 2024، ص 10).

6- أعراض إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

- تظهر على المدمن مجموعة من العلامات والمؤشرات التحذيرية التي تنذر بخطر الانغماس التام، ويمكن تصنيفها إلى:
- **أعراض سلوكية:** تفقد الهاتف وتصفح المواقع بمجرد الاستيقاظ من النوم مباشرة وكذلك قبل النوم كل ليلة، إهمال الواجبات المدرسية أو المهام الوظيفية المطلوبة، العزلة والانسحاب من المحيط الأسري، الكذب والمراوغة بشأن حقيقة الوقت المضي على الإنترنت، وتفضيل التواصل الافتراضي عبر الشاشات على اللقاءات والمناسبات الواقعية.
 - **أعراض نفسية:** التفكير الاستحواذي والمستمر في تفاصيل المواقع حتى أثناء عدم الاتصال، الشعور بالاكنتاب أو الدونية عند رؤية منشورات الآخرين التي تعكس حياة مبهرة ومثالية، سرعة الاستثارة والغضب لأنفه الأسباب، وتدني القدرة على التركيز والانتباه في المهام اليومية.

- أعراض جسدية: تشمل اضطرابات النوم المتمثلة في الأرق المتكرر وسوء جودة النوم، إجهاد العينين وجفافها، آلام الرقبة والكتفين والعمود الفقري نتيجة وضعية الانحناء المستمر، التعب العام والإرهاق، والصداع النصفي المتكرر (الشافعي ومحمد، 2025، ص 65).

7- آثار إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

يخلف الإدمان الرقمي عواقب وخيمة ومتعددة الأبعاد، تمتد لتشمل كافة جوانب حياة الفرد وتؤثر على بنية المجتمع ككل:

- الآثار الأكاديمية والمهنية: التدني الملحوظ في مستوى التحصيل الدراسي والعلمي لدى الطلاب نتيجة تشتت الانتباه، وتراجع القدرات المعرفية وضعف الذاكرة، بالإضافة إلى انخفاض الإنتاجية في بيئات العمل، وتأجيل المهام باستمرار والتقصير في أداء الواجبات المهنية.

- الآثار النفسية والصحية: ارتباط الاستخدام المفرط والمقارنات المستمرة بارتفاع معدلات الاكتئاب السريري والقلق، وتشويه صورة الجسد وانخفاض الرضا عن الذات، خاصة لدى شريحة المراهقين. كما يؤدي الخمول والجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات إلى زيادة مخاطر الإصابة بالسمنة المفرطة، وضعف البنية العضلية، واضطرابات الأيض.

- الآثار الاجتماعية: تعميق فجوة التواصل بين أفراد الأسرة الواحدة داخل المنزل الواحد، مما يؤدي إلى تفشي ظاهرة التفكك الأسري أو ما يسمى مجازا بالخرس الزوجي والأسري. إلى جانب الانفصال التدريجي عن الواقع المادي والمشاركة المجتمعية، وزيادة احتمالية التعرض لجرائم الابتزاز الإلكتروني، والتنمر الافتراضي، وانتهاك الخصوصية (القحطاني، 2022، ص 22).

8- سبل الوقاية من إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

تتطلب الوقاية من هذا الخطر الزاحف جهودا مبكرة ومتكاملة على مختلف الأصعدة:

- **على مستوى الفرد:** تطبيق مفهوم الديتوكس الرقمي أو النظافة الرقمية بشكل دوري، والذي يتضمن مسح التطبيقات المشتتة، إيقاف الإشعارات غير الضرورية، تحديد أوقات صارمة ومحددة سلفاً لاستخدام الهاتف، والامتناع التام عن إدخال الأجهزة الذكية إلى غرف النوم لتجنب اضطرابات النوم.
- **على مستوى الأسرة:** غرس مهارات الرقابة الذاتية والوعي التكنولوجي لدى الأبناء منذ الصغر، وتوفير بيئة أسرية دافئة وداعمة تعتمد على الحوار المفتوح. ويعد تخصيص أوقات عائلية مقدسة خالية تماماً من الشاشات التكنولوجية أمراً بالغ الأهمية، إلى جانب ضرورة أن يكون الآباء أنفسهم قدوة حسنة في ترشيد وضبط استخدامهم الشخصي للأجهزة.
- **على مستوى المجتمع والمؤسسات التربوية:** تفعيل برامج التربية الإعلامية والرقمية ضمن المناهج المدرسية لتنمية التفكير الناقد لدى الناشئة تجاه المحتوى المعروض، وتعزيز الانخراط في الأنشطة الرياضية، والتطوعية، والثقافية الواقعية لتفريغ طاقات الشباب واستثمار أوقات فراغهم بشكل مثمر وإيجابي (الشافعي ومحمد، 2025، ص 85).

9- علاج إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

في الحالات التي يصل فيها الفرد إلى مرحلة الإدمان الكامل، يتطلب التدخل العلاجي نهجاً شمولياً ومتعدد التخصصات يتناسب مع درجة الإدمان والآثار المترتبة عليه:

يعد من أنجح وأهم الأساليب العلاجية المعتمدة عالمياً في هذا المجال، حيث يركز المعالج على مساعدة الفرد في استبصار وتحديد الأفكار والمشاعر السلبية التي تدفعه للاستخدام القهري، والعمل على تفكيكها وإعادة هيكلتها، وتطوير استراتيجيات تكيفية فعالة لمواجهة الضغوط وحل المشكلات دون اللجوء للهروب الافتراضي.

حيث يعد تشجيع المريض على وضع جداول زمنية صارمة، وأخذ فترات استراحة مدروسة ومقننة من التكنولوجيا، والبدء بتقليل ساعات الاستخدام بشكل تدريجي وممنهج، نظراً لأن الانقطاع المفاجئ والحاد قد يؤدي إلى ظهور أعراض انسحابية قوية قد تتسبب في انتكاسات سريعة.

دمج الفرد في مجموعات علاجية تضم أفراداً يشاركونه نفس التحديات والمعاناة، مما يساهم بشكل كبير في كسر حاجز العزلة والخجل، ويعزز الشعور بالدعم، والمساندة المتبادلة، واكتساب مهارات اجتماعية واقعية من خلال التفاعل المباشر.

في الحالات المتقدمة والمعقدة التي يترافق فيها الإدمان الإلكتروني مع اضطرابات نفسية شديدة أخرى كالاكتئاب السريري الحاد أو اضطرابات القلق المعممة، قد يتدخل الطبيب النفسي المختص لوصف بعض العقاقير الطبية التي تساعد في تخفيف حدة الأعراض النفسية المصاحبة، مما يمهّد الطريق ويدعم نجاح الخطة العلاجية النفسية والسلوكية (سرميني، 2024، ص 12).

ثالثاً - تقدير الذات

يُمثل مفهوم الذات، في منظورنا، الركيزة الأهم في البناء الشخصي للإنسان، إذ يضطلع بدور حاسم في بلورة السلوك وتوجيهه. ونرى أن موضوع "تقدير الذات" على وجه الخصوص يكتسي أهمية بالغة كأحد أبرز المحاور التي تتصدر الدراسات النفسية المستمرة، بوصفه الدعامية الأساسية للصحة النفسية والمُحدد الرئيسي لطبيعة تفاعلاتنا مع ذواتنا ومع الآخرين من حولنا. وتأسيساً على ما سبق، سنُخصّص هذا الفصل لتناول الإطار المفاهيمي للذات وتقديرها بأبعاده المختلفة، كما سنستعرض أبرز المقاربات النظرية المفسرة له، وصولاً إلى تحليل العوامل المتنوعة التي تسهم في تشكيله والتأثير فيه.

1-تعريف الذات:

1-1-تعريف "ويليام جيمس - JAMES.W أول من جاء بفكرة الذات على شكل جديد في

مجال علم النفس وهو يرى أنها:

مجموع ما يمتلكه الإنسان أو ما يستطيع أن يقول عليه، ليس فقط جسده وقواه النفسية وإنما ملابسه وبيته وزوجته وأطفاله وأسلافه، أصدقائه، شهرته وأعماله وأراضيه... (إبراهيم أبو زيد،

ص 75)

1-2- أما "حامد عبد السلام زهران" فهو يرى: أن مفهوم الفرد عن نفسه يتكون على غير قصد منه أثناء تفاعله مع البيئة معنى ذلك أن مفهوم الذات ينمو مع تفاعل الفرد مع البيئة ولا نستطيع أن ندرك الذات إلا من خلال علاقة الفرد الدنيا بالعالم الخارجي وكلما تعددت التجارب التي يقوم بها أثناء نشاطاته فإنه يكون فكرة عن قدراته ثم تتبلور إلى فكرة عن ذاته وأيضاً عن ذوات الآخرين (عبد الفتاح دويدار، 1992، ص 41)

1-3- تعريف الذات حسب كارل روجرز "Rogers :

الذات هي كيان الفرد وشخصيته، وهي لا تبقى ثابتة بل تنمو وتتطور تدريجياً، حيث تبدأ بالانفصال شيئاً فشيئاً عن المجال الإدراكي. وتتشكل بنية الذات من خلال تفاعل الفرد مع بيئته، إذ تتضمن عدة أبعاد مثل: الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية. كما تستوعب قيم الآخرين وتسعى إلى تحقيق التوافق والتوازن والاستقرار. وتتطور الذات بفعل النضج والتعلم، لتغدو المحور الأساسي الذي تنتظم حوله مختلف الخبرات. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 291)

2- تعريف تقدير الذات:

2-1- حسب "زيلر (1978)":

تقدير الذات هو مجموعة التصورات التي يحملها الفرد عن قيمته الشخصية، حيث تتأثر هذه التصورات بردود أفعال الآخرين، خاصة أولئك الذين يحتلون مكانة مهمة لديه. كما يتطور تقدير الذات من خلال عملية المقارنة الاجتماعية، إذ يقارن الفرد بين سلوكه ومهاراته وبين سلوك ومهارات الآخرين. (Locoyer, 1978, p 19).

2-2- ويعرف إيزاكس 1982 كذلك تقدير الذات بأنه:

الثقة بالنفس والرضا عنها واحترام الفرد لذاته ولإنجازاته واعتزازه برأيه ونفسه وتقبله لها واقتناع الفرد بأن لديه من المقدرة مما يجعله ندا للآخرين ("موسى يوسف، 1992، ص 35).

2-3- تعريف "ثانيال براندين":

هو اتجاه المرء نحو الشعور بأن ذاته مؤهلة وقادرة على التكيف مع التحديات الأساسية في الحياة والإيمان بأنها جديرة بالسعادة (راجنيت سينغ وروبرت دبليو، 2005، ص 2).

3- النظريات المفسرة لتقدير الذات:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات، ومن هذه النظريات نذكر:

3-1- نظرية روزنبرغ: (Rosenberg Theory)

تتمحور أعمال "روزنبرغ" حول دراسة تطور سلوك الفرد في تقييم ذاته، من خلال النظر إليه في ضوء المعايير السائدة داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه. وقد أولى اهتمامًا خاصًا بتقدير المراهقين لذواتهم، ثم وسّع نطاق دراساته ليشمل ديناميات تشكّل صورة الذات الإيجابية خلال مرحلة المراهقة. كما ركّز على دور الأسرة في تكوين تقدير الذات، موضّحًا العلاقة بين هذا التقدير داخل الإطار الأسري وبين أنماط السلوك الاجتماعي التي يظهرها الفرد لاحقًا.

واهتم أيضًا بتفسير الفروق في تقدير الذات بين الجماعات المختلفة، مثل الاختلافات بين المراهقين السود والبيض، إضافة إلى التغيرات التي تطرأ على تقدير الذات عبر مراحل العمر المختلفة. واعتمد روزنبرغ في منهجه على مفهوم "الاتجاه" باعتباره أداة أساسية تربط بين الخبرات السابقة والسلوك اللاحق.

ويرى روزنبرغ أن تقدير الذات يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، حيث يُكوّن الفرد اتجاهات نحو مختلف الموضوعات التي يتعامل معها، وتُعدّ الذات واحدة من هذه الموضوعات. ورغم تشابه هذا الاتجاه مع غيره من الاتجاهات، إلا أنه أقر لاحقًا بإمكانية اختلاف اتجاه الفرد نحو ذاته، ولو من حيث الدرجة، عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (صالح محمد علي أبو جادو، 1998، ص 153-154)

3-2- نظرية كوبر مسيث: (Cooper Smith Theory)

أما أعمال "كوبر مسيث" فقد ركزت على دراسة تقدير الذات لدى الأطفال في مرحلة ما قبل التعليم الثانوي. وعلى خلاف "روزنبرغ"، لم يسع كوبر مسيث إلى ربط مفهوم تقدير الذات بإطار نظري شامل، بل اعتبره مفهوماً متعدد الأبعاد، مما يستدعي عدم التقيد بمنهج واحد في دراسته، بل الاستفادة من مختلف المداخل لفهم جوانبه المتعددة.

كما شدد كوبر مسيث على ضرورة تجنب وضع فروض غير لازمة، مؤكداً أن تقدير الذات ليس ظاهرة بسيطة أحادية البعد كما عند روزنبرغ، بل هو أكثر تعقيداً، إذ يشمل عمليات تقييم الذات إلى جانب ردود الأفعال والاستجابات الدفاعية. ويرى أن تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات تتسم بدرجة عالية من الشحنة العاطفية، وهو في جوهره حكم يصدره الفرد على نفسه، يعكس من خلاله الصفات التي يعتقد أنها تعبّر عنه بدقة. ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية. ويميز "كوبر مسيث" بين نوعين من تقدير الذات، تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين، وقد ركز كوبر مسيث على الخصائص العلمية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي:

النجاحات، القيم، الطموحات والدفاعات.

ويذهب كوبر مسيث إلى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال فإن هناك ثلاث (03) حالات من الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات العليا من تقدير الذات وهي:

-تقبل الأطفال من جانب الآباء .

-تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء .

-احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء (.كمال دسوقي ومحمد عودة
الريماوي، 2010، ص80)

3-3-نظرية زيلر: (Ziller)

لم تحظ أعمال "زيلر" بنفس الشهرة والانتشار الذي عرفته أعمال سابقيه، كما أنها اتسمت بدرجة أكبر من التحديد والخصوصية. إذ يرى زيلر أن تقدير الذات يمثل بناءً اجتماعيًا للذات، وينظر إليه من منظور نظرية المجال في الشخصية. ويؤكد أن تقييم الفرد لذاته لا يتم غالبًا إلا ضمن إطار مرجعي اجتماعي، حيث يعدّ تقدير الذات متغيرًا وسيطًا يقع بين الذات والواقع الخارجي. وبناءً على ذلك، فإن أي تغير في البيئة الاجتماعية للفرد ينعكس على تقدير الذات، الذي بدوره يحدد طبيعة التغير في تقييم الشخص لنفسه.

كما يعتبر زيلر أن تقدير الذات يربط بين تكامل الشخصية من جهة، وقدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات المختلفة من جهة أخرى، مما يجعله يفترض أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من تكامل الشخصية يكونون أكثر كفاءة في التفاعل داخل محيطهم الاجتماعي.

وقد أدى تركيز زيلر على البعد الاجتماعي إلى إطلاق مصطلح "تقدير الذات الاجتماعي" على مفهومه، وهو ما أيده فيه بعض النقاد، مشيرًا إلى أن المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تُولِ العوامل الاجتماعية الاهتمام الكافي في تفسير نشأته وتطوره. (محمد الشناوي، 2001، ص128-129)

3-4-النظرية السلوكية المعرفية:

يرى أنصار المدرسة السلوكية المعرفية، ومن أبرزهم إليس وبيك، أن تقدير الذات يتمثل في تقييم الفرد لنفسه، ويسعى إلى الحفاظ عليه من خلال مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي

يستحضرها عند تفاعله مع العالم المحيط. ويؤكد إليس أن أنماط التفكير الخاطئة والمعتقدات السلبية عن الذات تؤثر بشكل مباشر في سلوك الفرد؛ فكلما كان التفكير واقعياً ونظرة الفرد موضوعية، ارتفع تقدير الذات، بينما يؤدي التفكير اللاعقلاني إلى اضطرابات انفعالية مصاحبة لانخفاضه.

كما أشار إليس (1961) إلى أن الأفراد قد يسببون لأنفسهم المشكلات من خلال تبني أفكار غير عقلانية تجعلهم عرضة للقلق والاكتئاب والسلوك العدواني، وهو ما ينعكس سلباً على تقديرهم لذواتهم، ويؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية كلما كان هذا التقدير منخفضاً.

أما بيك (1976) فيرى أن الاضطرابات النفسية تنشأ نتيجة استنتاجات غير دقيقة مبنية على معلومات غير كافية، إضافة إلى صعوبة التمييز بين الواقع والخيال.

وفي ضوء هذه النظرية، يفهم تقدير الذات بوصفه انعكاساً للأفكار السائدة لدى الفرد، خاصة في مرحلة المراهقة، حيث يسعى إلى إثبات ذاته وتحقيق مكانته الاجتماعية من خلال نيل رضا الآخرين، ومحاولة تجاوز مشاعر العجز المرتبطة بخبرات الطفولة. وقد تؤدي هذه العوامل، مع ما تسببه من ضغوط، إلى تقدير ذات غير مستقر، ينعكس في شكل مشكلات انفعالية وسلوكية. (معتز السيد عبد الله، 2000، ص 110-112).

4-أبعاد تقدير الذات:

حسب تصنيف ماسلو (1903) (Maslou) فإن للفرد حاجات متسلسلة ومتدرجة يسعى دوماً لتحقيقها وإذ لم يحققها فإنه يعيش حالة الإحساس بالنقص والشعور بالقلق ومن بينها نذكر ما يلي:

4-1-الثقة بالنفس:

إن ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى شعور الفرد بعدم القدرة على التحكم في مجريات حياته، وهو ما يعيق بناء علاقات سليمة وتحقيق التوازن النفسي. في المقابل، ترتبط الثقة بالنفس بتقدير

واقعي لقدرات الفرد، حيث يُعدّ تقبّل الذات وفهمها شرطين أساسيين لاكتشاف إمكانات التغيير والتطور الكامنة واستثمارها، وهو ما يتطلب قدرًا من الشجاعة.

ويسعى الفرد من خلال ذلك إلى إثبات قيمته أمام الآخرين، خاصة من تجمعه بهم علاقات ودية أو عاطفية. ومن هذا المنطلق، يندمج تقدير الذات ضمن النسق الفكري والتقييمي للفرد، ليعبر عن إحساس أساسي مرتبط بقيم الهوية الشخصية. كما توجد علاقة تفاعلية بين تقدير الفرد لذاته وبين إدراكه لسلوك الآخرين، وكذلك إدراك الآخرين لسلوكاته (فيوليت فؤاد إبراهيم، 1998، ص 194)

4-2- الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه:

يرتبط تقدير الذات ارتباطًا وثيقًا بالصورة التي يُكوّنها الفرد عن نفسه، إذ يرتفع هذا التقدير عندما يتمكن من رؤية ذاته وتحديد مكانته من خلال نظرة الآخرين إليه. فإذا كانت هذه الصورة إيجابية، شعر الفرد بقيمته وبقدرته على تحقيق أهدافه، مما يساعده على التكيف مع محيطه وتعزيز حبه لذاته وتقديره لها.

أما إذا كانت الصورة سلبية، فقد يشعر بالعجز عن تحقيق أهدافه أو التعبير عن مشاعره، الأمر الذي يعيق توافقه مع بيئته، وقد يدفعه إلى تبني موقف سلبي تجاه نفسه يصل أحيانًا إلى كرهها. وهذا الوضع يولد ضغطًا نفسيًا ينعكس سلبيًا على مختلف جوانب حياته، مما يجعل من الضروري أن يدرك الفرد قيمته الحقيقية وأن يعي أيضًا مكانته لدى الآخرين (فيوليت فؤاد إبراهيم، ص 144-145)

4-3- الرضا عن الذات:

يتجسد تقدير الذات في درجة التوافق النفسي بين الصورة التي يطمح الفرد أن يكون عليها، والصورة الواقعية التي يظهر بها في المجتمع. فكلما كان الفارق بين هاتين الصورتين ضئيلاً، كان تقدير الذات أفضل وازداد مستوى التكيف. ويشير "روزنبرغ" إلى أن هذا التوافق

يعكس توجّهًا إيجابيًا نحو الذات تحرّكه الدافعية، حيث يقوم تقدير الذات على المقارنة بين هذين البعدين، وينتج عن إدراك الفرد لكفاءاته وفعاليته الذاتية.

ولا يقتصر تقدير الذات على منح قيمة إيجابية للنفس فحسب، بل يرتبط أيضًا بقدرة الفرد على التكيف من خلال التحكم في محيطه المادي والاجتماعي، وهو ما يعزز إحساسه بالقدرة على التأثير في مجرى الأحداث، ويرفع من معنوياته بشكل إيجابي (مصطفى عيسوي، 1994، ص11)

5-العوامل المؤثرة في نمو وتكوين تقدير الذات:

يتشكل تقدير الذات لدى الفرد بفعل كل من العوامل الداخلية والخارجية، فالعوامل الخارجية هي العوامل البيئية مثل تأثير الآباء والأشخاص المهمين في حياتنا، في حين تشمل العوامل الداخلية تلك العوامل التي يولدها الفرد نفسه مثل أفكاره عن ذاته والتطلعات الشخصية.

5-1-العوامل الداخلية:

5-1-1-الأفكار الذاتية:

يتحدد تقديرنا لذواتنا، خاصة خلال مرحلة البلوغ، من خلال أفكارنا الذاتية أو الصورة التي نكوّنها عن أنفسنا. وتُعد هذه الأفكار تصورات ذهنية نقبلها ونتعامل معها على أنها حقائق، وهي التي تُشكل الأساس الذي تقوم عليه صورتنا الذاتية، والتي بدورها تؤثر بشكل مباشر في مستوى تقدير الذات.

فعندما تكون هذه الصورة الذاتية إيجابية، ينمو لدى الفرد إحساس بالكفاءة والشعور بقيمة الذات. وفي هذا السياق يقول والتر دويل ستابل: "أفكارك عن ذاتك هي التي تشكل صورة ذاتك، وصورة ذاتك هي التي تحدد مستوى تقديرك لذاتك".

5-1-2- التطلعات الشخصية:

مستويات التطلعات الشخصية تؤثر بالفعل على الشعور بتقدير الذات. فما يمثل نجاحا لشخص معين يمكن أن يكون فشلا لآخر، ومستوى تقدير الذات لدى المرء يرتفع إذا لَبَّى إنجازهُ أو فاق التطلعات الشخصية في جانب قيّم من جوانب السلوك.

5-1-3- البراعة في المهام والإنجازات:

يتأثر تقدير الذات ببراعة المرء في أداء المهام والإنجازات السابقة، وكما يقول "ليون تيك": "بدون الشعور بالإنجاز، وبدون الشعور أنه بمقدورنا أن نكون فعالين في سلوكياتنا تصبح الثقة الحقيقية بالنفس وتقدير الذات من الأمور المستحيلة". فهي تجعل المرء يشعر بأنه مهم وهذا يقوي من تقديره لذاته، فمثلا الكفاءة في العمل يمكن أن ترفع من مستوى تقدير المرء لذاته إذا كان المرء يقدر عمله تقديرا كبيرا بالمثل فإن إنجازات مثل اختيارك كتأليف كتاب يحقق مبيعات ضخمة يمكن أن تزيد من تقدير المرء لذاته.

5-1-4- الإنجاز الأكاديمي:

فالدرجات الأكاديمية الجيدة تعزز من شعور المرء بالقيمة والكفاءة. وتقدير الذات والإنجاز الأكاديمي يبدو أنهما يكونان مرتبطين بشكل كبير ما بين العامين 7 و 15.

كما يقول أومايل وباكمان "النجاح التعليمي يصبح أقل مركزية وتأثيرا في تقدير الذات أثناء السنوات الأخيرة من الدراسة الثانوية والسنوات التي تعقبها".

5-2- العوامل الخارجية:

2-1- البيئة الأسرية:

نمو تقدير الذات يبدأ منذ الولادة ويتفق علماء النفس بوجه عام على أن التجارب المبكرة أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات. والأسرة هي العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية. فهي تزود الطفل بالمؤشرات المبدئية بخصوص ما إذا كان

مقبولاً أو غير مقبول محبوباً أو غير محبوب جديراً بالثقة أو غير جدير بها. فالصورة المبدئية لذاتنا تتحدد معالمها بتعليقات آبائنا، وكذلك الطريقة التي يتم بها تربية الطفل تؤثر بشكل كبير على تقدير الذات وهذا ما أشارت إليه الأبحاث.

2-2-آراء الآخرين:

كذلك يتأثر مستوى تقدير الذات بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون، فالأفراد الذين تتم معاملتهم باحترام واهتمام من قبل أشخاص مهمين في حياتهم كمعلميهم وزملائهم، غالباً ما يكون لديهم قدر مرتفع من تقدير الذات، لقد أشارت الأبحاث إلى أن مستوى تقدير الذات يرتبط بآراء وتقييمات الآخرين خصوصاً من نعتبرهم مهمين وأكفاء وجذابين وأقوياء والتقييم الإيجابي يرفع غالباً من مستوى تقدير الذات، والتقييم السلبي يقلل غالباً منه هذا ما يطلق عليه الثناء المنعكس أو مرآة النفس.

2-3-المظهر:

أشارت الأبحاث إلى أن مظهر المرء عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات وهذا يرجع أساساً إلى حقيقة أن تقييمات وآراء الآخرين غالباً ما تكون مبنية على مظهرنا، فالأشخاص الجذابون يكونون أكثر قابلية لأن يُحبوا مقارنة بالأشخاص غير الجذابين وغالباً ما يحظون بقدر أكبر من حب الآخرين ومعاملتهم الحسنة والتفضيلية، وجميع الجوانب المادية للذات (الطول والوزن والشعر ولون البشرة) لها علاقة بشعورنا باللياقة الشخصية (راجنيت سينج وروبرت دبليو، ص 16-20)

6-تقدير الذات والمحيط المدرسي:

تلعب المدرسة دوراً أساسياً في تشكيل تقدير الطفل لذاته، إذ يشير جريسليد إلى أن المدرسة تأتي في المرتبة الثانية بعد الأسرة من حيث تأثيرها في بناء تصور الطفل عن نفسه، وتكوين

اتجاهاته نحو تقبل ذاته أو رفضها. كما يرى توماس أن نمط المؤسسة التعليمية، والنظام المدرسي، وطبيعة العلاقة بين المعلم والتلميذ، كلها عوامل تؤثر بشكل مباشر في تقدير الطفل لذاته.

وفي السياق نفسه، يوضح حامد الزهران أن للمعلم تأثيراً كبيراً في مستوى مفهوم الطفل عن نفسه، إذ يمكنه أن يرفعه أو يخفضه، مما ينعكس على طموحات الطفل وأدائه. ويُعد المعلم نموذجاً يُحتذى به لدى المتعلم، فإذا كان يتمتع بتقدير إيجابي لذاته انعكس ذلك إيجاباً على طلابه. وهنا يواجه المعلم حالتين:

أ- طلاب يمتلكون مفهوماً إيجابياً عن ذواتهم، مما يمنحه قاعدة صلبة للبناء عليها ؛

ب- طلاب يمتلكون مفهوماً سلبياً عن ذواتهم، وهنا يحتاج المعلم إلى أساليب خاصة لتنمية مشاعر إيجابية لديهم نحو أنفسهم ؛

وتُعد العلاقة الإيجابية بين المعلم والطالب عنصراً مهماً في تعزيز تقدير الذات لدى المتعلم، كما أن نظرة المعلم لنفسه تؤثر في طبيعة العلاقة التي تنشأ بينه وبين طلابه، وفي بناء بيئة تعليمية إيجابية يشعر فيها الطالب بالانتماء والأمان والسعادة، مما يرفع من فرص التعلم لديه. كما لا يمكن إغفال دور الإدارة المدرسية التي تساهم في دعم المعلم وتشجيعه وتعزيز ممارساته الإيجابية داخل المؤسسة التعليمية (يونسى تونسية، 2012، ص93).



الفصل الثاني: الاجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

تمهيد:

يهدف هذا الفصل من هذه الدراسة، إلى عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا من هذه الدراسة، بعد الإلمام بالجانب النظري الذي مهد لنا مشكلة الدراسة، الفرضيات، وأهمية وأهداف الدراسة بالإضافة إلى الفصل النظري، وفي هذا الفصل بعنوان الجانب المنهجي الذي من خلاله سنعينا لتبيان المنهجية المتبعة في الدراسة من أجل الوصول إلى النتائج المرجوة من الدراسة.

1- منهج الدراسة:

لكل دراسة منهج خاص يتبعه من أجل البحث السلم وطبيعة المشكلة محل الدراسة هي التي هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع، وبما أن موضوع دراستنا يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، ومن خلال الاطلاع على مناهج البحث العلمي المعتمدة في الدراسات والبحوث، تم اختيار المنهج الوصفي الارتباطي لملائمة لخصائص الدراسة ولأن هذا المنهج غالبا ما يرتبط بدراسات العلوم الاجتماعية والإنسانية.

تعريف المنهج الارتباطي: هو المنهج الذي يستخدم في التوصل إلى معرفة العلاقة بين عناصر الظواهر ومدى صحة العلاقات القائمة وكذلك يفيد في عملية تحليل الانسياب والنتائج والتوصل إلى تنبؤات مستقبلية. (داوود، 2006، ص 33)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة في البحث العلمي، من أجل التحكم في حيثيات الموضوع ولتحقيق مجموعة من الأهداف، فالدراسة الاستطلاعية دراسة فرعية يقوم الباحث بهدف التعرف على ميدان الدراسة وتحديد مدى توافر الحالات الممثلة لمجموعة الدراسة ومعرفة مدى ملائمة أدوات الدراسة.

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

- التعرف على مجتمع الدراسة.
- التعرف على ميدان الدراسة وعلى بعض الصعوبات التي تواجه البحث.
- تحديد مصدر العينة ونوعها وكيفية اختيارها.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس.

2-2- مجال الدراسة الاستطلاعية

المجال الزمني: تمت هذه الدراسة في شهر افريل 2026.

المجال المكاني: تمت الدراسة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

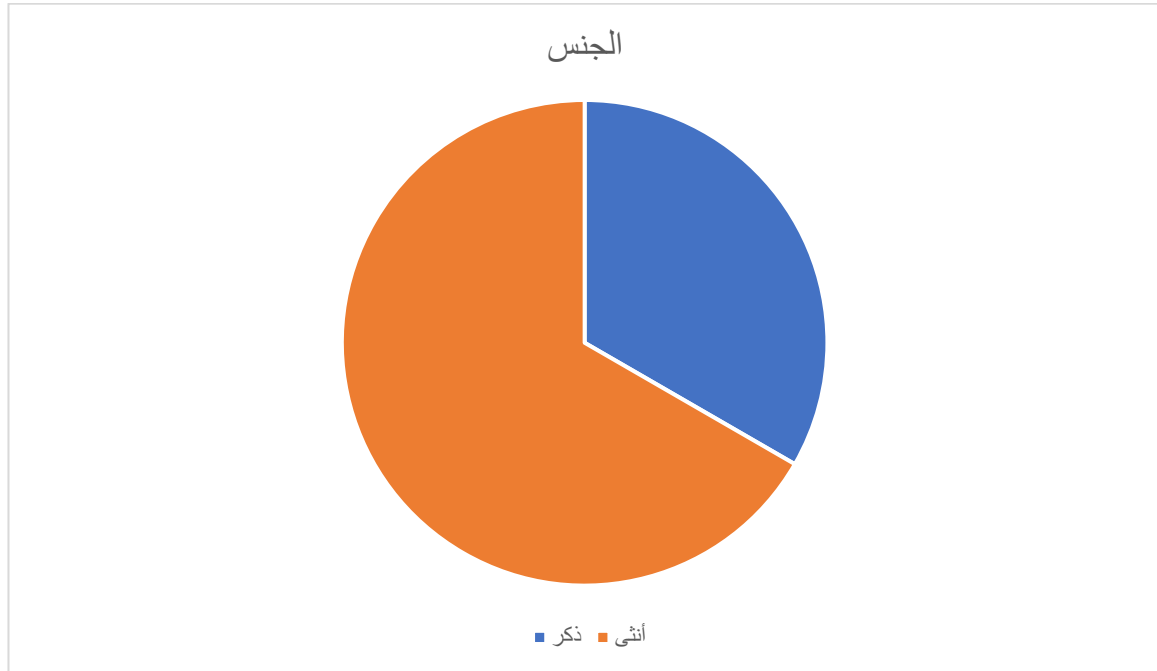
2-3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية 30 طالب وطالبة من قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وذلك لتحقيق أهداف الدراسة، والجدول التالي يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس.

الجدول رقم (01) يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	10	33.33
أنثى	20	66.66
المجموع	30	100

من خلال الجدول رقم (01) وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم 30 تلميذا نلاحظ أن الإناث قد قدر ب(20) بنسبة 66.66% وحجم الذكور جاء بنسبة 33.33% الشكل رقم (01): يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس



3-الدراسة الأساسية:

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية، وبعد التأكد من صلاحية الأدوات للاستخدام، سعيًا إلى متابعة الدراسة الأساسية، والتي بواسطتها يمكننا الوصول إلى الإجابة عن تساؤلات الدراسة الحالية.

3-1-مجتمع وعينة الدراسة:

3-1-1-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة قسم علم النفس، المقدر عددهم 29322 طالب وطالبة، موزعين على مجال الدراسة المتمثل في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

3-1-2-عينة الدراسة الأساسية:

نورد فيما يلي اختيار وخصائص عينة الدراسة.

وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة والمتمثلة طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف، وتعرف على أنها: عينة تتساوى فيها فرص جميع عناصر المجتمع الإحصائي في أن يقع عليها الاختيار في العينة، كما يجب تكون احتمالات أن يقع الاختيار على أي عنصرين في العينة متساوية، كما يجب أن تكون فرص اختيار أي عنصر من عناصر مجموعة لا يزيد حجمها عن حجم العينة. (زرواتي، 2002، ص 130)

3-2-حدود الدراسة الأساسية:

تمثلت حدود الدراسة في الحدود الموضوعية والبشرية والمكانية والزمنية التالية:

3-2-1-الحدود الموضوعية: تقدير الذات وعلاقته بالادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة المسيلة.

3-2-2-الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة قوامها (64) طالب وطالبة بقسم علم النفس جامعة المسيلة خلال الموسم الجامعي 2025-2026.

3-2-3-الحدود المكانية: تمت الدراسة على مستوى جامعة محمد بوضياف بالمسيلة تحديداً قسم علم النفس.

3-2-4-الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة (من 06 افريل 2026 إلى غاية 06 ماي 2026).

3-3-أدوات الدراسة:

قامت الطالبتين بالاعتماد على مقياسين (مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي) معد من طرف مجموعة البحث (2026) و(مقياس تقدير الذات) ل "كوبر سميث:".

3-3-1 مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي:

أ- وصف المقياس

تم إعداد المقياس من طرف مجموع البحث بتوجيهات المشرف قصد تطبيقه على عينة من طلبة جامعة المسيلة مكون من (19 بندا)

ب-تصحيح المقياس

وقد تم استخدام مقياس لكرت الخماسي لقياس استجابات المبحوثين لفقرات المقياس، ومن خلال هذه الأوزان تم تقسيم المقياس إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:

الجدول رقم (02): يمثل درجات مقياس ليكرت الخماسي

الاستجابة	درجة قليلة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	1	2	3	4	5

ومن خلال هذه الأوزان تم تقسيم المقياس إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:

الجدول رقم (03): يوضح الميزان التقديري لتفسير درجات مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي

مجال درجات الاستجابات	مجال الدرجات الكلية	مستوى إيمان الأنترنت
من 01 إلى 2.32	من 79 إلى 184 درجة	منخفض
من 2.33 إلى 3.66	من 185 إلى 289 درجة	متوسط
من 3.67 إلى 05	من 290 إلى 395 درجة	مرتفع

د- الخصائص السيكمترية للمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي:

تم حساب صدق الاستبانة من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس (صدق الاتساق الداخلي)، وذلك على عينة استطلاعية تبلغ 30 مفردة، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة (01)	**0.529	العبارة (11)	**0.759
العبارة (02)	**0.621	العبارة (12)	**0.540
العبارة (03)	**0.711	العبارة (13)	**0.573
العبارة (04)	**0.645	العبارة (14)	**0.718
العبارة (05)	**0.704	العبارة (15)	0.622
العبارة (06)	**0.701	العبارة (16)	**0.664
العبارة (07)	**0.626	العبارة (17)	**0.491
العبارة (08)	**0.648	العبارة (18)	**0.729
العبارة (09)	**0.551	العبارة (19)	**0.357
العبارة (10)	**0.791		

****الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)**

*** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)**

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد بمعامل "الارتباط بيرسون" (R_p)، حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعددها (17) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.778) كأعلى ارتباط بين العبارة (13) والدرجة الكلية للمقياس ككل و(0.380) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (18) والدرجة الكلية للمقياس ككل. في حين عبارة واحدة فقط جاء

فيها معامل الارتباط عن عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهي العبارة رقم (17) حيث جاء فيها معامل الارتباط (0.244) والدرجة الكلية للمقياس ككل.

-الثبات:

تم حساب ثبات هذا المقياس عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات المقياس ككل حيث بلغ 0.916 ومنه نستطيع القول بأن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (05): يوضح ثبات مقياس إدمان الأنترنت عن طريق ألفا كرونباخ

المقياس الأول	ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الدرجة الكلية للمقياس الأول	0.916	19

يتضح من الجدول رقم (05)، أن قيم معامل (ألفا كرونباخ) لجميع عبارات المقياس جاءت بقيمة 0.916 وهي قيمة مرتفعة وقريبة من 1، مما يتيح صلاحية لإستخدام المقياس.

3-3-2 مقياس تقدير الذات ل "كوبر سميث":

وصف المقياس:

هو مقياس أمريكي صمم سنة 1967 لقياس الاتجاه نحو الذات، وهو الحكم الشخص ي للفرد نحو نفسه وأن الصورة الصادقة التي يكونها الفرد نفسه تعتمد بالدرجة الأولى على تقديره لذاته ويحتوي المقياس على أربعة مقاييس فرعية هي:

-الذات العامة

-الذات الاجتماعية

-العمل

-المنزل والوالدان

وتضيف ليلي عبد الحميد (1985) أن مقياس كوبر سميث تمت ترجمته إلى العربية من طرف فاروق عبد الفتاح 1981 يحتوي على بعدين هما تنطبق ولا تنطبق، عدد فقراته 25 فقرة، معدة لقياس تقدير الذات وهي الصورة الخاصة بالكبار الذين يتجاوزون سن السادسة عشر 16 سنة.

حيث ان عدد فقراته تنقسم الى عبارات موجبة و عبارات سالبة:

العبارات السالبة تضم الأرقام: 2، 3، 7، 10، 12، 13، 16، 17، 18.

العبارات الموجبة تضم الأرقام 1، 4، 5، 8، 9، 11، 14، 19، 20

- **تعليمية الاختبار:**

يقدم الفاحص ورقة الاختبار للحالة ويعطي التعليمات التالية:

في اليوم سوف نقوم ملء هذا المقياس، فيما يلي مجموعة من العبارات، إجابتك عليها سوف تساعدني معرفة ما تحب وما لا تحب إذا كانت العبارات تصف ما تشعر به عادة فضع علامة (X) داخل المربع في خانة "تنطبق".

أما اذا كانت العبارات لا تصف ما تشعر به فضع (X) داخل المربع في خانة "لا تنطبق".

- **طريقة تصحيح الاختبار:**

يمكن الحصول على درجات مقياس كوبر سميث باتباع الخطوات التالية:

إذا كانت الإجابة "لا تنطبق" على العبارات السالبة بمنحه (1) أما إذا كانت الإجابة "تنطبق" بمنحه (0).

إذا كانت الإجابة على العبارات الموجبة "تنطبق" بمنحه (1) أما إذا كانت الإجابة "لا تنطبق" بمنحه (0)

يتم الحصول على الدرجة الكلية للمقياس بجمع عدد العبارات الصحيحة وضرب التقدير الكلي في (4)

(عبد الحفيظ، 1985، ص15)

- **مستويات تقدير الذات:**

يظهر مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" ثلاث مستويات لفئات تقدير الذات تتمثل فيما يلي:

الجدول رقم (06): يوضح مستويات تقدير الذات حسب الدرجات

الرقم	المستوى	الفئة
01	منخفض	20-0
02	متوسط	40-21
03	مرتفع	60-41

كما يحتوي مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" على أربعة مقاييس فرعية، وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يوضح المقاييس الفرعية لقائمة تقدير الذات "لكوبر سميث"

أرقام البنود	المقاييس الفرعية
الذات العامة	19-18-15-13-12-10-7-4-3-1
الذات الاجتماعية	18-8-5
المنزل و الوالدين	20-16-11-9-6
العمل	17-2

4- الأساليب الإحصائية المستعملة:

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T-test. لحساب الفرضيات الفارقية.



الفصل الثالث: عرض وتفسير و مناقشة نتائج الدراسة

1- اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات

يجب تحديد ما إذا كان بيانات أفراد العينة لإجاباتهم على المتغيرات الدراسة التي يتم دراستها تتبع التوزيع الطبيعي أم من التوزيعات الاحتمالية أخرى.

وهناك عدة طرق إحصائية للكشف عن نوع التوزيع البيانات وهي طريقة اختبار Kolmogorov-Smirnov، طريقة حساب معاملي الالتواء والتفلطح وطريقة اختبار Shapiro-Wilk وفي دراستنا نستعمل هذه الأخيرة. كما أن اختبار Kolmogorov-Smirnov يستخدم إذا كان عدد العينة أكبر أو يساوي من 50، ويستخدم اختبار Shapiro-Wilk إذا كان عدد العينة أقل من 50. (أبو بوزيد، 2005، ص 156)

الجدول رقم (08): التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير محل الدراسة

Kolmogorov-Smirnov ^a				المتغير
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
دال	0.000	64	0.177	تقدير الذات
غير دال	0.200	64	0.068	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

ومن خلال الجدول أعلاه نجد نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov تظهر أن مستوى المعنوية sig لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بلغت $\text{sig} = (0.200)$ هي أكبر من (0.05) .

ومنه تدل نتائج اختبار (Tests of Normality) أن بيانات إجابات العينة على جميع العبارات لمحاور المقياس تبعا توزيع الطبيعي.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

والتي تنص الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي؛ لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

جدول رقم (09): يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي			تقدير الذات
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	معامل الارتباط بيرسون	-0.326**	
	مستوى الدلالة	1	0.000
	حجم العينة		64
تقدير الذات	معامل الارتباط بيرسون	-0.326**	1
	مستوى الدلالة	0.000	
	حجم العينة	64	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون بين تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي جاءت سالبة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، نلاحظ أنها تشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين، وبالنظر إلى قيمة معامل الارتباط بيرسون والتي بلغت (-0.326)، أي أنه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات انخفض مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، حيث بلغ مستوى الدلالة (0.000)، وبالتالي يمكن القول بأنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (99%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (1%)، وهذا ما يثبت صحة الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين

تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص: يتمتع طلبة جامعة المسيلة بمستوى مرتفع من تقدير الذات
الجدول رقم (10) يوضح مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة المسيلة

متوسط الحسابي	إنحراف المعياري	tقيمة	SIG	القرار	المستوى
45.687	7.961	45.906	0.00	دال	مرتفع

من خلال الجدول أعلاه الخاص بمستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة المسيلة، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغ (45.687) بانحراف معياري قدره (7.961)، وهي قيمة تقع ضمن الفئة الثالثة من مستويات تقدير الذات والممتدة من (41-60)، والتي تدل على المستوى المرتفع حسب سلم التصحيح المعتمد في الدراسة.

كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (45.906) عند مستوى دلالة (0.00)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من تقدير الذات، وبالتالي يمكن القول إن طلبة جامعة المسيلة يتمتعون بمستوى مرتفع من تقدير الذات، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى للدراسة.

2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص: يتمتع طلبة جامعة المسيلة بمستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الجدول رقم (11) يوضح مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة المسيلة

متوسط الحسابي	إنحراف المعياري	tقيمة	SIG	القرار	المستوى
2.630	0.7697	-3.838	0.00	دال	متوسط

من خلال الجدول أعلاه الخاص بمستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة المسيلة، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغ (2.630) بانحراف

معياري قدره (0.7697)، وهي قيمة تقع ضمن المجال الممتد من (2.33 إلى 3.66)، والذي يشير إلى المستوى المتوسط من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب سلم التصحيح المعتمد في الدراسة.

كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (-3.838) عند مستوى دلالة (0.00)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الحسابي المحصل عليه والمتوسط الفرضي المعتمد في الدراسة، وقد جاء الفرق في اتجاه الانخفاض.

وعليه يمكن القول إن نتائج الدراسة لم تؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص على أن طلبة جامعة المسيلة يتمتعون بمستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، بل أظهرت النتائج أن مستوى الإدمان لديهم متوسط.

2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس

الجدول رقم (12) يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس

	الجنس	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
تقدير الذات	ذكور	0.699	0.406	25	46.080	8.878	62	0.313	0.755	غير دال عند 0.05
	إناث			39	45.4359	7.426				

من خلال الجدول أعلاه الخاص بالفروق بين أفراد العينة في مستوى تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى الذكور بلغ (46.080) بانحراف معياري قدره (8.878)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (45.4359) بانحراف معياري قدره (7.426).

كما أظهرت نتائج اختبار ليفين للتجانس أن قيمة (F) بلغت (0.699) عند مستوى دلالة (0.406)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على تجانس التباين بين المجموعتين وإمكانية الاعتماد على اختبار (T) للفروق.

وبالاعتماد على اختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات، بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.313) عند درجة حرية (62) ومستوى دلالة (0.755)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

وعليه يمكن القول إن متغير الجنس لم يكن له تأثير في مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة، وبالتالي فإن نتائج الدراسة لا تؤكد صحة الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

والتي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس

الجدول رقم (13) يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى إدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس

القرار	مستوى الدلالة	قيمة (T)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	الجنس	إدماج مواقع التواصل الاجتماعي
دال عند 0.05	0.026	2.287	62	0.777	2.896	25	0.382	0.777	ذكور	
				0.723	2.4602	39			إناث	

من خلال الجدول أعلاه الخاص بالفروق بين أفراد العينة في مستوى إدماج مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى الذكور بلغ (2.896) بانحراف معياري قدره (0.777)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (2.4602) بانحراف معياري قدره (0.723). ويتضح من خلال المتوسطات الحسابية أن مستوى إدماج مواقع التواصل الاجتماعي لدى الذكور أعلى مقارنة بالإناث.

كما أظهرت نتائج اختبار ليفين للتجانس أن قيمة (F) بلغت (0.777) عند مستوى دلالة (0.382)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على تجانس التباين بين المجموعتين وإمكانية الاعتماد على اختبار (T) للفروق.

وبالاعتماد على اختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات، بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.287) عند درجة حرية (62) ومستوى دلالة (0.026)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وكانت هذه الفروق لصالح الذكور باعتبارهم أصحاب المتوسط الحسابي الأعلى.

وعليه يمكن القول إن نتائج الدراسة تؤكد صحة الفرضية الرابعة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

مناقشة الفرضية العامة:

دلت النتائج من خلال جدول رقم (09) على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (-0.326) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، ما يدل على أنه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات لدى الطلبة انخفض مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، والعكس صحيح. وعلى ضوء هذه النتيجة يمكن القول إن الفرضية العامة قد تحققت.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن نتائج الدراسة الحالية تتفق مع دراسة هبة جمال محمد عمر (2023) التي توصلت إلى وجود تأثير سلبي دال إحصائياً لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي على تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات، كما تتفق مع دراسة كيري حنان (2018) التي أكدت أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وعدم الرضا عن النفس، إضافة إلى اتفاقها مع دراسة لحرش سامية (2017) التي توصلت إلى وجود

علاقة ارتباطية عكسية قوية بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين. كما تتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة قرين وداد وبلعربي فتيحة (2024) التي أوضحت أن الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على صورة الجسد والتقييم الإيجابي للذات، وكذلك مع دراسة بن زايد سمية (2016) التي أكدت أن الاستخدام الإدماني لمواقع التواصل الاجتماعي يضعف من تقدير الذات ويعزز مشاعر الاغتراب الاجتماعي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يعانون من انخفاض في تقدير الذات قد يلجؤون إلى مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط لتعويض النقص النفسي والاجتماعي الذي يشعرون به في الواقع، حيث يجدون في العالم الافتراضي مساحة لإظهار ذواتهم بصورة أكثر قبولاً وتحقيق نوع من الإشباع النفسي والاجتماعي. كما أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يجعل الفرد عرضة للمقارنة الاجتماعية المستمرة مع الآخرين، خاصة فيما يتعلق بالمظهر والنجاح والعلاقات الاجتماعية، الأمر الذي ينعكس سلباً على تقييمه لذاته ويؤدي إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لديه.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء التحليل النفسي، حيث يرى هذا الاتجاه أن الفرد يسعى باستمرار إلى إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية، وعندما يعجز عن تحقيق ذلك في الواقع قد يلجأ إلى العالم الافتراضي كآلية دفاعية للتعويض والهروب من مشاعر النقص والفشل. كما أن مواقع التواصل الاجتماعي تمنح الفرد فرصة لبناء صورة مثالية عن ذاته تختلف عن صورته الواقعية، مما يزيد من تعلقه بهذه المواقع ويعزز السلوك الإدماني لديه.

كما تعزى هذه النتيجة إلى أن الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى ضعف العلاقات الاجتماعية الواقعية والعزلة الاجتماعية، وهو ما ينعكس سلباً على شعور الفرد بقيمته الذاتية وثقته بنفسه، خاصة لدى فئة الطلبة الجامعيين الذين يعيشون مرحلة حساسة تتشكل فيها الهوية النفسية والاجتماعية.

وهذا يعني أن ارتفاع مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل إدماني يرتبط بانخفاض مستوى تقدير الذات لدى الطلبة، وأن الاستخدام المعتدل والمتوازن لهذه المواقع قد يساهم في الحفاظ على التوازن النفسي والاجتماعي للفرد دون التأثير السلبي على نظريته لذاته وتقديره لنفسه.

مناقشة الفرضية الأولى:

دلت النتائج من خلال جدول رقم (10) على أن طلبة جامعة المسيلة يتمتعون بمستوى مرتفع من تقدير الذات، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة (45.687) بانحراف معياري قدره (7.961)، وهي قيمة تقع ضمن الفئة المرتفعة من مستويات تقدير الذات حسب سلم التصحيح المعتمد في الدراسة. كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (45.906) عند مستوى دلالة (0.00)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، مما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من تقدير الذات. وعلى ضوء هذه النتيجة يمكن القول إن الفرضية الأولى قد تحققت.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، نجد أن نتائج الدراسة الحالية تتفق جزئياً مع دراسة هبة جمال محمد عمر (2023) التي أشارت إلى أن تقدير الذات يتأثر سلباً بالاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن طلبة الدراسة الحالية حافظوا على مستوى مرتفع من تقدير الذات رغم استخدامهم لهذه المواقع. كما تتفق مع ما أشارت إليه دراسة لحرش سامية (2017) من أن انخفاض تقدير الذات يرتبط أساساً بالاستخدام الإدماني المرتفع لشبكات التواصل الاجتماعي، وهو ما يعني أن الطلبة الذين لا يصل استخدامهم إلى مستوى الإدمان الحاد قد يحتفظون بصورة إيجابية عن ذاتهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يعيشون مرحلة عمرية تتسم بالسعي نحو تحقيق الذات وبناء الهوية النفسية والاجتماعية، كما أن البيئة الجامعية تتيح لهم فرصاً متعددة لإثبات الكفاءة وتنمية القدرات العلمية والاجتماعية، الأمر الذي يساهم في تعزيز الثقة بالنفس والشعور بقيمة الذات. كما أن النجاح الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي داخل الوسط الجامعي يساعدان الطلبة على تكوين صورة إيجابية عن أنفسهم، مما يرفع من مستوى تقدير الذات لديهم.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الاتجاه الإنساني، خاصة نظرية "كارل روجرز"، التي ترى أن الفرد يسعى إلى تحقيق ذاته وإثبات قدراته من خلال التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة، وأن الشعور بالتقبل الاجتماعي والدعم النفسي يعزز من مفهوم الذات الإيجابي. فالطالب الجامعي كلما شعر بالنجاح والتقدير والاندماج داخل محيطه الجامعي ارتفع مستوى تقديره لذاته.

كما تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة الجامعية التي تمنح الطالب قدرا من الاستقلالية وتحمل المسؤولية، إضافة إلى توسيع شبكة العلاقات الاجتماعية والانخراط في الأنشطة العلمية والثقافية، وهو ما ينعكس إيجابا على تقييم الفرد لذاته وقدراته.

وهذا يعني أن طلبة جامعة المسيلة يتمتعون بدرجة جيدة من الثقة بالنفس والتقدير الإيجابي للذات، الأمر الذي يساعدهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية ومواجهة مختلف الضغوط النفسية والاجتماعية.

مناقشة الفرضية الثانية:

دلت النتائج من خلال جدول رقم (11) على أن طلبة جامعة المسيلة يتمتعون بمستوى متوسط من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة (2.630) بانحراف معياري قدره (0.7697)، وهي قيمة تقع ضمن المجال الممتد من (2.33 إلى 3.66)، والذي يشير إلى المستوى المتوسط من الإدمان حسب سلم التصحيح المعتمد في الدراسة. كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (-3.838) عند مستوى دلالة (0.00)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين المتوسط الحسابي المحصل عليه والمتوسط الفرضي، وقد جاء الفرق في اتجاه الانخفاض. وعلى ضوء هذه النتيجة يمكن القول إن الفرضية الثانية لم تتحقق، إذ لم يظهر الطلبة مستوى مرتفعا من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بل مستوى متوسطا.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن نتائج الدراسة الحالية تتفق جزئيا مع دراسة هبة جمال محمد عمر (2023) التي أكدت أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يؤثر سلبا على الجوانب النفسية وتقدير الذات، كما تتفق مع دراسة لحرش سامية (2017) التي أشارت إلى

وجود استخدام مرتفع نسبيا لشبكات التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، إلا أن الدراسة الحالية لم تصل إلى مستوى الإدمان المرتفع. كما تتفق مع دراسة كيري حنان (2018) التي بينت أن التعلق المفرط بمواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى هشاشة نفسية وانخفاض في تقدير الذات، وهو ما يدعم فكرة أن الاستخدام المتوسط لا يصل بالضرورة إلى مرحلة التأثير النفسي الحاد.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءا أساسيا من الحياة اليومية للطلبة الجامعيين، حيث تستخدم في التواصل وتبادل المعلومات والترفيه ومتابعة المستجدات الدراسية والاجتماعية، الأمر الذي يجعل مستوى استخدامها مرتفعا نسبيا دون أن يصل إلى درجة الإدمان الشديد. كما أن الطلبة الجامعيين غالبا ما يحاولون تحقيق نوع من التوازن بين استخدام هذه المواقع ومتطلبات الدراسة والحياة الاجتماعية، وهو ما ساهم في بقاء مستوى الإدمان ضمن الحدود المتوسطة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظرية السلوكية التي ترى أن السلوك الإدماني ينشأ نتيجة التعزيز المستمر الذي يحصل عليه الفرد من البيئة، فمواقع التواصل الاجتماعي تقدم للطلبة تعزيزات نفسية واجتماعية مستمرة كالإعجاب والتفاعل والتقدير الاجتماعي، مما يدفعهم إلى استخدامها بشكل متكرر، إلا أن وجود عوامل الضبط الأسري والاجتماعي والأكاديمي قد يحد من تحول هذا الاستخدام إلى إدمان مرتفع.

كما تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة الجامعية التي تتطلب من الطالب قدرا من الانضباط وتحمل المسؤولية، خاصة فيما يتعلق بالتحصيل العلمي والالتزامات الأكاديمية، وهو ما قد يقلل من فرص الانغماس الكامل في العالم الافتراضي. إضافة إلى ذلك، فإن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة قد يكون موجها أحيانا لأغراض تعليمية وتبادل المعارف أكثر من كونه استخداما ترفيهيا صرفا.

وهذا يعني أن استخدام طلبة جامعة المسيلة لمواقع التواصل الاجتماعي يقع ضمن المستوى المتوسط، بما يعكس وجود استعمال متكرر لهذه المواقع دون الوصول إلى مرحلة الإدمان المرتفع الذي يؤثر بصورة كبيرة على حياتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

دلت النتائج من خلال جدول رقم (12) على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور (46.080) بانحراف معياري قدره (8.878)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (45.4359) بانحراف معياري قدره (7.426)، وهي قيم متقاربة بين المجموعتين. كما أظهرت نتائج اختبار ليفين للتجانس أن قيمة (F) بلغت (0.699) عند مستوى دلالة (0.406)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على تجانس التباين بين المجموعتين.

وبالاعتماد على اختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات، بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.313) عند درجة حرية (62) ومستوى دلالة (0.755)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات. وعلى ضوء هذه النتيجة يمكن القول إن الفرضية الثالثة لم تتحقق.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن نتائج الدراسة الحالية تتفق جزئياً مع دراسة لحرش سامية (2017) التي أوضحت أن انخفاض تقدير الذات يرتبط أساساً بدرجة الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي أكثر من ارتباطه بمتغير الجنس، كما تتفق مع دراسة كيري حنان (2018) التي ركزت على أثر الاستخدام الإدماني لمواقع التواصل في الهشاشة النفسية لدى الجنسين دون إبراز فروق جوهرية تعزى للجنس في تقدير الذات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الطلبة من الجنسين يعيشون في ظروف جامعية متشابهة من حيث البيئة التعليمية والاجتماعية والنفسية، كما أنهم يتعرضون لنفس الضغوط الأكاديمية ومتطلبات الحياة الجامعية، الأمر الذي يؤدي إلى تقارب مستوى تقدير الذات بينهم. كما أن

الجامعة تتيح فرصا متكافئة للذكور والإناث في التفاعل الاجتماعي والتحصيل العلمي وإثبات الذات، مما يسهم في تكوين صورة إيجابية متقاربة عن الذات لدى الطرفين.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظرية الإنسانية، خاصة نظرية "كارل روجرز"، التي ترى أن تقدير الذات يتشكل من خلال الخبرات الاجتماعية والشعور بالتقبل والتقدير داخل البيئة المحيطة، وليس بالضرورة تبعا للجنس. فكلما شعر الفرد بالقبول والدعم والنجاح في محيطه الاجتماعي والأكاديمي ارتفع مستوى تقديره لذاته بغض النظر عن كونه ذكرا أو أنثى.

كما تعزى هذه النتيجة إلى التغيرات الاجتماعية والثقافية التي ساهمت في تقليص الفروق بين الجنسين داخل الوسط الجامعي، حيث أصبحت الفرص التعليمية والاجتماعية متقاربة إلى حد كبير، وهو ما انعكس على مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطلبة من الجنسين.

وهذا يعني أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة لا يتأثر بمتغير الجنس، وإنما يرتبط بعوامل نفسية واجتماعية وأكاديمية أخرى مشتركة بين الذكور والإناث.

مناقشة الفرضة الرابعة:

دلت النتائج من خلال جدول رقم (13) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور (2.896) بانحراف معياري قدره (0.777)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (2.4602) بانحراف معياري قدره (0.723)، مما يدل على أن مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الذكور أعلى مقارنة بالإناث. كما أظهرت نتائج اختبار ليفين للتجانس أن قيمة (F) بلغت (0.777) عند مستوى دلالة (0.382)، وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على تجانس التباين بين المجموعتين وإمكانية الاعتماد على اختبار (T) للفروق.

وبالاعتماد على اختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات، بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.287) عند درجة حرية (62) ومستوى دلالة (0.026)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى

الدلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي، وكانت هذه الفروق لصالح الذكور باعتبارهم أصحاب المتوسط الحسابي الأعلى. وعلى ضوء هذه النتيجة يمكن القول إن الفرضية الرابعة قد تحققت.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن نتائج الدراسة الحالية تتفق مع دراسة كيري حنان (2018) التي أشارت إلى أن التعلق المفرط بمواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى ضعف في التوافق النفسي والهروب نحو العالم الافتراضي، كما تتفق مع دراسة لحرش سامية (2017) التي أوضحت أن الاستخدام الإدماني لشبكات التواصل يرتبط بضعف العلاقات الواقعية والعزلة الاجتماعية. كما تتفق الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسة بن زايد سمية (2016) من أن الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي يعزز حالة الاغتراب الاجتماعي والانشغال بالعالم الافتراضي على حساب العلاقات الواقعية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الذكور قد يقضون وقتاً أطول في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مقارنة بالإناث، سواء لأغراض الترفيه أو متابعة المحتويات المختلفة أو تكوين العلاقات الافتراضية، الأمر الذي يزيد من احتمالية تعلقهم بهذه المواقع بصورة أكبر. كما أن الذكور غالباً ما يتمتعون بحرية أكبر في استخدام الوسائط الرقمية والولوج إلى مختلف المنصات الإلكترونية، مما قد يرفع من معدلات الاستخدام اليومي لديهم مقارنة بالإناث.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظرية السلوكية، التي ترى أن السلوك الإدماني يتعزز من خلال التكرار والتعزيز المستمر، حيث توفر مواقع التواصل الاجتماعي للفرد تعزيزات فورية ومتكررة مثل التفاعل والإعجابات والمتعة، وهو ما يدفع المستخدم إلى تكرار السلوك بصورة مستمرة إلى أن يتحول إلى نمط إدماني. وقد يكون الذكور أكثر ميلاً للانخراط في هذا النمط نتيجة طبيعة الاهتمامات والأنشطة الرقمية التي يقبلون عليها بشكل أكبر.

كما تعزى هذه النتيجة إلى اختلاف طبيعة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين الجنسين، حيث يميل الذكور إلى قضاء فترات أطول في التصفح والألعاب الإلكترونية ومتابعة المحتويات الترفيهية والتفاعلية، في حين قد يكون استخدام الإناث أكثر توجهاً نحو التواصل

الاجتماعي المحدود أو الأغراض الدراسية، وهو ما يفسر ارتفاع مستوى الإدمان لدى الذكور مقارنة بالإناث.

وهذا يعني أن متغير الجنس له دور في تحديد مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، حيث ظهر الذكور أكثر عرضة للاستخدام المفرط والإدماني لهذه المواقع مقارنة بالإناث.



الخاتمة



الخاتمة:

لقد أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي من أكثر الوسائل الرقمية انتشارا في أوساط الشباب الجامعي في السنوات الأخيرة، حيث أضحت استخدامها جزءا أساسيا من الحياة اليومية للطلبة، سواء في التواصل أو الترفيه أو تبادل المعلومات والمعارف، غير أن الاستخدام المفرط لهذه المواقع قد يؤدي إلى العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، خاصة ما يتعلق بتقدير الذات والعلاقات الاجتماعية والتوازن النفسي للفرد. لذلك أصبح موضوع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من المواضيع التي تستدعي الاهتمام والدراسة، لما له من تأثير مباشر على شخصية الطالب الجامعي وصحته النفسية والاجتماعية.

وقد هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، كما سعت إلى التعرف على مستوى كل من تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة، إضافة إلى الكشف عن الفروق في هذه المتغيرات تبعا لمتغير الجنس.

كما حاولت الدراسة الإحاطة بالجوانب النظرية المتعلقة بمتغيري تقدير الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ثم التحقق ميدانيا من خلال تطبيق مقياس تقدير الذات ومقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على أفراد العينة، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى النتائج التالية:

- يتمتع طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة بمستوى مرتفع من تقدير الذات.
- يتمتع طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة بمستوى متوسط من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

الاقتراحات:

- تعزيز التوعية النفسية والتربوية داخل الوسط الجامعي حول مخاطر الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاساته على تقدير الذات والصحة النفسية للطلبة.
- تنظيم ندوات وأيام دراسية وحملات تحسيسية لفائدة الطلبة حول كيفية الاستخدام الإيجابي والأمن لمواقع التواصل الاجتماعي.
- تفعيل دور الأسرة والجامعة في متابعة الطلبة وتوجيههم نحو الاستعمال المعتدل والمتوازن لمواقع التواصل الاجتماعي.
- توفير خدمات الإرشاد والدعم النفسي داخل الجامعة لمساعدة الطلبة الذين يعانون من الاستخدام المفرط أو المشكلات النفسية المرتبطة بمواقع التواصل الاجتماعي.
- تشجيع الطلبة على الانخراط في الأنشطة الثقافية والعلمية والرياضية من أجل استثمار أوقات الفراغ بطريقة إيجابية والحد من التعلق المفرط بالعالم الافتراضي.
- إجراء المزيد من الدراسات حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمتغيرات نفسية واجتماعية أخرى مثل القلق، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية، والتحصيل الدراسي.



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

أ. المعاجم والقواميس اللغوية

- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، *لسان العرب* (المجلد 13)، دار الحديث، القاهرة، 2003.
- مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزآبادي، *القاموس المحيط*، مؤسسة الرسالة ناشرون، بيروت، 2005.

- مجمع اللغة العربية، *المعجم الوسيط*، ط4، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة، 2004.

ب. الكتب الأكاديمية

- إبراهيم أبوزيد، *سيكولوجية الذات والتوافق*، ط1، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع، 1987.
- أبو زيد، محمد خير سليم، *أساليب التحليل الإحصائي باستخدام برمجية SPSS*، الرياض، دار جرير للنشر والتوزيع، 2005.

- أحمد محمد الشافعي وإنجي عادل محمد، *مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي دراسة في تأثيرها على التفكك الأسري والمجتمعي*، ط1، دار الوهبي للنشر والتوزيع، 2025.
- ألين أوليف عوكي، *فيسبوك للجميع*، ط1، الدار العربية للعلوم ناشرون، بيروت، لبنان، 2009.
- بشير معمري، *بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس*، ط1، المكتبة الأكاديمية، القاهرة، مصر، 2007.

- جبريل حسن العريشي وسلمى بنت عبد الرحمن محمد الدوسري، *الشبكات الاجتماعية والقيم رؤية تحليلية*، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2015.
- حامد عبد السلام زهران، *الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية*، ط3، عالم الكتب، مصر، 20..

- حسن عماد مكاوي وليلى حسين السيد، *الاتصال ونظرياته المعاصرة*، ط8، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، مصر، 2009.

- راجنيت سينج وروبرت دبلو، *تعزيز تقدير الذات*، مكتبة جرير للنشر والتوزيع، 2005.
- رندة عاشور عبد العزيز، *دور مواقع التواصل الاجتماعي في تدعيم الصورة الإعلامية لرئيس الدولة في ظل اندلاع الثورات العربية*، دار المكتب العربي للمعارف، القاهرة، مصر، 2015.
- صالح محمد علي أبو جادو، *سيكولوجية التنشئة الاجتماعية*، دار المسيرة للتوزيع والطباعة، 1998.

- عامر إبراهيم القندلجي، الإعلام والمعلومات والانترنت، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013.
- عباس محمود عوض، علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2010.
- عباس مصطفى صادق، الإعلام الجديد: دراسة في مداخله النظرية وخصائصه العامة، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008.
- عبد الرحمن بن إبراهيم الشاعر، مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2015.
- عبد الرزاق محمد الدليمي، الإعلام الجديد والشبكات الاجتماعية، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن، 2014.
- عبد الرزاق محمد الدليمي، الإعلام الجديد والصحافة الالكترونية، ط1، دار وائل للنشر والطباعة، عمان، الأردن، 2011.
- عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة الجامعية، 1992.
- علي خليل شقرة، الإعلام الجديد وشبكات التواصل الاجتماعي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، (د. ت.).
- فضيل دليو، الإعلام الجديد والمجتمع، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016.
- فيوليت فؤاد إبراهيم، دراسات في سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، مكتبة زهراء الشرف، 1998.
- كمال دسوقي ومحمد عودة الريماوي، النمو التربوي للطفل والمراهق، ط1، دار النهضة العربية، 2010.
- اللبان، [بيانات النشر وعنوان المرجع غير مكتملة في النص]، 2011.
- مبارك زودة، تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور الشباب: دراسة ميدانية، منشورات جامعة الجزائر، 2014.
- محمد الأمين أحمد عبد مرزوق الجنابي، مواقع التواصل الاجتماعي والحراك الشعبي: الاعتماد المتبادل، المركز الديمقراطي العربي، برلين، ألمانيا، 2020.
- محمد الشناوي، التنشئة الاجتماعية للطفل، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2001.
- محمد المنصور، تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، دار النشر الجامعي، 2012.

- مصطفى عيسوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الاجتماعية، 1994.
- موسى يوسف، بعض مخاوف الأطفال ومفهوم الذات لديهم، الهيئة المصرية للكتاب، 1992.

ج. الأطروحات والرسائل الجامعية

- أحمد يونس محمد حمودة، دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية مشاركة الشباب الفلسطيني في القضايا المجتمعية (رسالة ماجستير غير منشورة)، قسم الدراسات الإعلامية، معهد البحوث والدراسات العربية، 2013.
- تونسية يونس، تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين: دراسة ميدانية بوليتي - تيزي وزو والجزائر العاصمة (مذكرة ماجستير غير منشورة)، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر، 2012.
- حسام الدين مرزوقي، توظيف مواقع المؤسسات الإعلامية الإخبارية على شبكة الانترنت لأدوات الإعلام الاجتماعي (مذكرة ماجستير غير منشورة)، قسم الإعلام والاتصال، كلية العلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر، 2012.
- سامية لحرش، إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي (مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2017.

د. المجالات، المقالات العلمية، والمؤتمرات

- أسامه حسن جابر عبد الرازق، إيمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، (14)، 2020، 230-210.
- أمل نصر الدين سليمان عمر، توظيف شبكات التواصل الاجتماعي في التعليم القائم على المشروعات، بحث مقدم في المؤتمر الدولي الثالث للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر، 2013.
- إيمان سرميني، إيمان شبكات التواصل الاجتماعي المنطلقات المفاهيمية والنظرية، مجلة التمكين الاجتماعي، (2)6، 1-20، 2024.
- رابح بوقفلول وعبد اللطيف الوافي، إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والأسري لدى الطالب الجامعي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، 2020.

- سعاد حامد سعيد وآخرون، مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيراتها الإيجابية والسلبية واستخدام الألعاب الإلكترونية العنيفة وأثرهما على السلوك العدواني لدى طلبة الجامعة، *المجلة العربية للتربية النوعية*، العدد الثالث عشر، بغداد، العراق، 2020.
 - صالح بن عبد الله الفريج، وسائل تعزيز ثقافة الاحتساب تقنيا في المجتمع، ورقة بحثية مقدمة في مؤتمر التقنيات المعاصرة للحسبة في المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود، الرياض، 2011.
 - فتحي عبد الرحمن الضبع، إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، *مجلة كلية التربية*، جامعة سوهاج، مصر، 2018.
 - مريم حسن فهد القحطاني، العلاقة بين مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت، *مجلة العلوم الاجتماعية*، 50(3)، 11-35، 2022.
 - نورة بنت سعد بن أحمد العتيبي، فاعلية شبكة التواصل الاجتماعي تويتر على التحصيل الدراسي، بحث مقدم في المؤتمر الدولي الثالث للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2013.
 - هـ. التقارير، المقالات الصحفية، ومواقع الإنترنت
 - سمية كحيلي، 6 بالمائة من الجزائريين مدمنون على الفيس بوك، *جريدة الفجر الجزائرية*، (دون تاريخ نشر).
 - شبكة الصحافة العربية، تقارير وإحصائيات شبكات التواصل، (دون تاريخ نشر).
 - شبكة المرجع، مواقع التواصل الاجتماعي: مفهومها، نشأتها، أنواعها، (دون تاريخ نشر).
 - مركز التكنولوجيا المساعدة، تقرير منصة يوتيوب، الدوحة، قطر، (دون تاريخ نشر).
 - نواف أحمد الحربي، إيجابيات تويتر، *جريدة عكاظ*، العدد 4430، 3 أغسطس 2013.
- ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية
- Crunchbase ,*YouTube Company Profile and Statistics*(,n.d.) .
 - Daiz Ortiz-claire ,*Twitter for good: change the world on tweet at time* , Jossey-Bass, United States of America, 2011.
 - Hannareeta Lassila ,*Humanitarian Non-Profit Organizations Marketing Effects on Donor Behavior in Social Media* ,Aalto University, School of Economics, 2010.

- Hema Yoganarasimhan, Impact of social network structure on content propagation: a study using Youtube data ,*Springer Science and Business Media*.2012 ,
- L'Écuyer, R. (1978). *Le concept de soi*. Presses Universitaires de France.



الملاحق

المحلق رقم (01): استمارة الاستبيان

الجنس : التخصص :

عزيزي/عزيزتي فيما يلي مجموعة من العبارات حول نفسك ضع علامة (X) داخل المربع المناسب الذي يبين مدى موافقتك على العبارات التي تصفك كما ترى نفسك ، أجب عن كل عبارة بصدق وليس هناك إجابة صحيحة او خاطئة العبارات تنطبق ، لا تنطبق. بدرجة كبيرة ، بدرجة قليلة ... إلخ

المجال الأول : تقدير الذات

الرقم	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
1	لا تضايقني الأشياء عادة		
2	أجد من الصعب عليا ان اتحدث امام مجموعة من الناس		
3	أود لو أستطيع ان اغير اشياء في نفسي		
4	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		
5	يسعد الآخرون بوجودي معهم		
6	اتضايق بسرعة في المنزل		
7	أحتاج وقتا طويلا كي اعتاد على الاشياء الجديدة		
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني		
9	تراعي عائلتي مشاعري عادة		
10	أستسلم بسهولة		
11	أنتوقع عائلتي مني الكثير		
12	من الصعب جدا ان اضل كما أنا		
13	أختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	أيتبع الناس افكاري عادة		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل		
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا		
18	إذا كان لدي شيء أريد ان أقوله فإنني أقوله عادة		
19	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء		
20	أرغب كثيرا ان أكون شخصا آخر		

المجال الثاني : إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

الرقم	الفقرات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1	يسرقني الوقت أثناء وجودي على مواقع التواصل الاجتماعي					
2	سبق أن ألغيت أو تأخرت عن مواعيد مع الصديقات بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي					
3	يشتكى بعض المحيطين بي من كثرة استخدامي الزائد لها					
4	أشعر بضيق وملل عندما أكون بعيداً عن استخدامها					
5	أعتقد أن العالم الافتراضي الذي كونته من خلالها أكثر متعة و إثارة من الحياة المعتادة					
6	مواقع التواصل الاجتماعي تنسيني مشاكلتي اليومية					
7	كلما كنت بعيداً عن مواقع التواصل الاجتماعي أشعر بالحنين للعودة إليها					
8	أصبحت أكثر تجاهلاً للواجبات الدراسية نتيجة استخدامي المستمر لها					
9	قللت مواقع التواصل الاجتماعي من ارتباطي بأسرتي					
10	مواقع التواصل جعلتني أهمل مطالب أسرتي					
11	تزيد مواقع التواصل الاجتماعي من الصراع بيني وبين أسرتي					
12	تزيد مواقع التواصل الاجتماعي من وحدتي					
13	يؤدي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إلى انخفاض احترام المعايير الاجتماعية لدي					
14	أدى استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي إلى تجني المشاركة بالمناسبات الاجتماعية للأسرة					
15	تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في تغيير مفهوم القدوات في المجتمع لدي					
16	قللت مواقع التواصل الاجتماعي من مشاركتي في المناسبات الاجتماعية					
17	تبني مواقع التواصل الاجتماعي لدي الصورة المثالية غير الواقعية اتجاه المجتمعات الأخرى					

					لا احتمال أن يمر يومي دون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	18
					تسبب مواقع التواصل الاجتماعي القلق لدي	19

المحلق رقم (02): مخرجات SPSS

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.916	19

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ادمان	64	2.6308	.76973	.09622

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0

	t	ddl	Sig. (89ilateral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la 89ilateral89 à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
ادمان	27.342	63	.000	2.63076	2.4385	2.8230

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تقدير_الذات	64	45.6875	7.96196	.99525

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0

	t	ddl	Sig. (89ilateral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
تقدير_الذات	45.906	63	.000	45.68750	43.6987	47.6763

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تقدير_الذات	1.00	25	46.0800	8.87844	1.77569

2.00	39	45.4359	7.42611	1.18913
------	----	---------	---------	---------

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard		Inférieur	Supérieur
تقدير الذات	Hypothèse de variances égales	.699	.406	.313	62	.755	.64410	2.05465		-3.46309-	4.75129
	Hypothèse de variances inégales			.301	44.678	.765	.64410	2.13708		-3.66105-	4.94925

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ادمان	1.00	25	2.8968	.77746	.15549
	2.00	39	2.4602	.72394	.11592

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard		Inférieur	Supérieur
ادمان	Hypothèse de variances égales	.777	.382	2.287	62	.026	.43665	.19090		.05505	.81826
	Hypothèse de variances inégales			2.251	48.609	.029	.43665	.19395		.04682	.82649

Corrélations

		تقدير_الذات	ادمان
تقدير_الذات	Corrélation de Pearson	1	-.326**
	Sig. (bilatérale)		.008
	N	64	64
ادمان	Corrélation de Pearson	-.326**	1
	Sig. (bilatérale)	.008	
	N	64	64

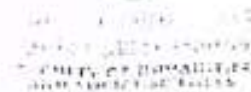
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Tests de normalité

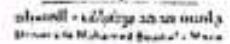
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
تقدير_الذات	.177	64	.000	.954	64	.017
ادمان	.068	64	.200*	.974	64	.188

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors



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





Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Danaship of the College for Studies and
Student Affairs

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
تلبية العدة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2025/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإجازة بحث

انا المعضي (ة) اذناه السيد(ة): يا أيها الطالب السيد م.

الصفة: طالب ☒ استاذ باحث ☐ باحث دالم ☐

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: M0031022040100004

الصادرة بتاريخ: 26/10/2023 عن دائرة: السيد م.

المسجل (ة) بكلية: قسم: علم النفس

تخصص: تحت رقم التسجيل: 202135089242

والمكلف بإجازة أعمال بحث مذكرة التخرج: ☒ ماستر ☐ مذكرة ماجستير ☐ اطروحة دكتوراه ☐

الموسومة بـ: (مراجعة علمية من جامعة المسيلة) لتقديم الزايت

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

المسيلة في: 2026/05/31
امضاء المعضي (ة):

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

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة جامعة المسيلة، من خلال تحديد مستوى تقدير الذات لديهم، ودرجة إدمانهم على مواقع التواصل الاجتماعي، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، بالإضافة إلى معرفة الفروق في مستوى الإدمان تبعاً لمتغير الجنس. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب لدراسة العلاقات بين المتغيرات النفسية والاجتماعية. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس تقدير الذات ومقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، اللذين طُبقا على عينة من طلبة جامعة المسيلة. وتوصلت الدراسة إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للطلبة الجامعيين، وأن الاستخدام المفرط لها قد ينعكس سلباً على مستوى تقدير الذات نتيجة المقارنات الاجتماعية المستمرة والسعي إلى الحصول على القبول الاجتماعي والتفاعلات الافتراضية. كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات، حيث يؤدي ارتفاع مستوى الإدمان إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لدى الطلبة. وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدراسة بضرورة تعزيز برامج التوعية والإرشاد النفسي داخل الوسط الجامعي، وتنمية مهارات الاستخدام الرشيد لمواقع التواصل الاجتماعي، والعمل على دعم تقدير الذات لدى الطلبة للحد من الآثار النفسية السلبية للإدمان الرقمي.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، الطلبة الجامعيون، جامعة المسيلة، الصحة النفسية، الإدمان الرقمي.

Abstract :

This study aimed to investigate the relationship between social media addiction and self-esteem among students of the University of M'sila. It sought to determine the level of self-esteem, assess the degree of social media addiction, identify the correlation between the two variables, and examine differences in addiction levels according to gender. The study adopted the descriptive correlational approach, which is considered appropriate for examining relationships between psychological and social variables. Data were collected using the Self-Esteem Scale and the Social Media Addiction Scale administered to a sample of university students.

The findings indicated that social media platforms have become an integral part of students' daily lives and that excessive use may negatively affect self-esteem through continuous social comparison, the pursuit of social approval, and virtual interactions. The results also revealed a significant negative correlation between social media addiction and self-esteem, suggesting that higher levels of addiction are associated with lower levels of self-esteem among students. Based on these findings, the study recommends strengthening psychological counseling and awareness programs within universities, promoting responsible use of social media platforms, and supporting students' self-esteem as a preventive measure against the negative psychological effects of digital addiction.

Keywords: Self-Esteem, Social Media Addiction, University Students, University of M'sila, Mental Health, Digital Addiction.