



جامعة مولود معمري - تيزي وزو  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس



الإدمان على موقع "الفييس بوك" وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم  
المتوسط.

-دراسة ميدانية بمتوسطة "بوغلة سعيد" بتيزي غنيف-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس.

تخصص: علم النفس المدرسي.

إشراف الأستاذة:

أ.د. سليمان مليكة.

من إعداد الطالبتان:

- عرقوب دالية.

- إسعيد صونية.

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
خليفي نادية	أستاذة محاضرة أ	رئيسا
سليمان مليكة	أستاذة التعليم العالي	مشرفا
لعباس نصيرة	أستاذة محاضرة ب	عضوا ممتحنا

السنة الجامعية: 2025 / 2024





جامعة مولود معمري - تيزي وزو  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس



الإدمان على موقع "الفيس بوك" وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم  
المتوسط.

-دراسة ميدانية بمتوسطة "بوغلة سعيد" بتيزي غنيف-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس.

تخصص: علم النفس المدرسي.

إشراف الأستاذة:

أ.د. سليمان مليكة.

من إعداد الطالبتان:

- عرقوب دالية.

- إسعيد صونية.

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
خليفة نادية	أستاذة محاضرة أ	رئيسا
سليمان مليكة	أستاذة التعليم العالي	مشرفا
عباس نصيرة	أستاذة محاضرة ب	عضوا ممتحنا

السنة الجامعية: 2025 / 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وتقدير:



الشكر أولاً لله عز وجل القائل في محكم كتابه

(لئن شكرتم لأزيدنكم)

الحمد لله الذي وهبنا نعمة العقل لينير لنا الطريق، ووفقنا بمشيئته وقدرته إلى إتمام هذا

العمل والمارة بهذه الصورة

ويدعونا واجب الوفاء والعرفان أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى كل من مد لنا يد

العون والمساعدة وساهم معنا ولو بكلمة أو إشارة أو رأي

ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة (سليمانى مليكة) وذلك على حسن إشرافها

على هذا البحث وتقديمها العون

وكما نتقدم بالشكر لأعضاء لجنة المناقشة، أساتذتنا بقسم (علم النفس المدرسي) على

المجهودات المبذولة لإيصالنا إلى ما نحن عليه.

دالية وصونية



الإهداء:

(وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ)



لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون، لم يكن العلم قريباً ولا الطريق كان محفوظاً بالتسهيلات لكنني فعلتها، ها أنا وصلت إلى نهاية رحلتي الجامعية بعد تعب ومشقة وبعد خمس سنوات في سبيل العلم والحلم، وها أنا اليوم اختتم بحث تخرجي فالحمد لله حياً وشكراً وامتناناً على البدء والختام.

أهدي عملي هذا إلى من كانت الداعمة الأولى، إلى التي ظلت دعواتها تضم اسمي دائماً وسر الوجود، إلى اليد الخفية والقلب الحنون وصاحبة الدعاء الصادق التي أزلت عن طريقي الاشواك إلى القلب الحنون، إلى من أرشدتني ورافقتني في كل مشاعر حياتي ولا تزال تفعل إلى الآن. (أمي العزيزة)

إلى العزيز الذي حملت اسمه فخراً، إلى من بذل جهد السنين من أجل أن أعتلي سلالم النجاح، إلى من رباني وكافح من أجلي، من غرس القوة بداخلي لأبحر في هذه الحياة، إلى من علمني أن الدنيا كفاح وأن العلم سلاحها. (والدي العزيز) الأعمدة الثابتة في الحياة، الداعمين الساندين، أرضي الصلابة وجداري المتين، إلى من شد الله بهم عضدي فكانوا خير معين. (أخواني الغالين) أدامكم الله ملوكاً في قلبي وحفظكم ملاذاً إليه أنتمي.

لكل من كان عوناً وسنداً في هذا الطريق، للصديقات الوفيات ورفيقات السنين. إلى رفيقاتي وأخواتي بنات خالتي دمت لي سنداً لا عُمر له.

فالحمد لله على التمام والختام

دالية





## الإهداء:

الحمد لله الذي عدد ما أنعم علينا وعدد ما زرع في قلوبنا أملا.  
اليوم أقف وأنا أحمل بين يدي ثمار أعوام من السعي ومشاعر لا توصف  
هذا اليوم ليس عاديا؛ هذا اليوم نهاية وبداية لفصول تنطوي  
لتفتح آفاق جديدة نحمل فيه ما تعلمناه وما عشناه  
وأن الطريق ما كان سهلا وأن النجاح لا يهدى  
وكل ثقة بأن الله معنا  
أما بعد أهلا بمن شاركني فرحتي وسعى ليكون جزءا من يومي هذا  
فأول الامتتان لأهلي...  
لدعوات أُمي الغالية التي كانت تحوطني في كل لحظة  
وثمره وقوف أبي بجانبني  
إلى إخوتي الأعمام  
هذا الإنجاز لكم  
أنا فقط كنت الوسيلة  
وأنتم الغاية التي سعيت بها بكل قلبي



صونية

## الفهرس:

الصفحة	فهرس المحتويات
أ	شكر وتقدير.
ب	الإهداء.
ج	فهرس المحتويات.
د	قائمة الجداول.
هـ	قائمة الأشكال.
و	قائمة الرسوم البيانية.
ز	ملخص الدراسة باللغة العربية.
ح	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.
1	مقدمة.
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.</b>	
05	1- إشكالية الدراسة.
09	2- فرضيات الدراسة.
09	3- أسباب اختيار الموضوع.
10	4- أهمية الدراسة.
10	5- أهداف الدراسة.
11	6- المفاهيم الإجرائية للدراسة.
12	7- الدراسات السابقة.
26	8- التعقيب على الدراسات السابقة.
<b>الفصل الثاني: إدمان موقع الفيس بوك.</b>	
29	تمهيد.
30	أولاً- موقع الفيس بوك.

30	1- مفهوم موقع الفيس بوك.
31	2- نشأة موقع الفيس بوك.
33	3- خصائص موقع الفيس بوك.
35	ثانياً: الإدمان على موقع الفيس بوك.
35	1- مفهوم الإدمان على موقع الفيس بوك.
37	2- أسباب الإدمان على موقع الفيس بوك.
37	3- أعراض الإدمان على موقع الفيس بوك.
39	4- تفسيرات الإدمان على موقع الفيس بوك.
39	5- نماذج لبعض التوجهات النظرية في تفسير الإدمان على الفيس بوك.
44	6- آثار الإدمان على الفيس بوك.
45	7- علاج إدمان الفيس بوك.
48	خلاصة الفصل.
الفصل الثالث: العزلة الاجتماعية.	
50	تمهيد.
51	1- مفهوم العزلة الاجتماعية.
52	2- العزلة الاجتماعية وبعض المفاهيم النفسية المرتبطة بها.
55	3- النظريات التي فسرت العزلة الاجتماعية.
64	4- أسباب العزلة الاجتماعية.
65	5- أعراض العزلة الاجتماعية.
66	6- أنواع العزلة الاجتماعية.
67	7- العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالفيس بوك.
68	8- الآثار السلبية للعزلة الاجتماعية.
70	9- علاج العزلة الاجتماعية.
72	خلاصة الفصل.
الفصل الرابع: المراهقة والتعليم المتوسط.	

74	تمهيد.
75	أولاً- مرحلة التعليم المتوسط.
75	1- مفهوم مرحلة التعليم المتوسط.
76	2- أهمية مرحلة التعليم المتوسط.
77	3- أهداف التعليم المتوسط.
78	ثانياً- المراقبة.
78	1- مفهوم المراقبة.
79	2- خصائص مرحلة المراقبة.
82	3- حاجات المراقب.
84	4- أبرز المشكلات والتحديات السلوكية التي تواجه المراقب.
87	خلاصة الفصل.
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة.</b>	
90	تمهيد.
91	1- الدراسة الاستطلاعية.
91	1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.
92	1-2- خطوات الدراسة الاستطلاعية.
92	1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية.
93	2- الدراسة الأساسية.
93	2-1- منهج الدراسة الأساسية.
94	2-2- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها.
96	2-3- حدود الدراسة الأساسية.
96	3- أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية.
105	4- الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة الميدانية.
107	خلاصة الفصل.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

109	تمهيد.
110	1- الفرضية الأولى.
110	1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى.
111	1-2- تفسير ومناقشة النتائج.
113	2- الفرضية الثانية.
113	2-1- عرض نتائج الفرضية الثانية.
114	2-2- تفسير ومناقشة النتائج.
115	3- الفرضية الثالثة.
115	3-1- عرض نتائج الفرضية الثالثة.
116	3-2- تفسير ومناقشة النتائج.
118	استنتاج عام.
119	خاتمة.
120	الاقتراحات.
122	قائمة المراجع.
	الملاحق.

## قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
95	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.	01
98	توزيع العبارات على أبعاد مقياس "برغن" لإدمان الفيس بوك.	02
100	الاتساق الداخلي للفقرات وكذا الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس "برغن" لإدمان الفيس بوك.	03
102	معاملات ألفا كرونباخ لمقياس يرغن لإدمان الفيس بوك.	04
103	توزيع الفقرات حسب الأبعاد الثلاثة المشكلة لمقياس العزلة الاجتماعية.	05
104	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للدلالة على الصدق التمييزي لمقياس العزلة الاجتماعية.	06
104	ثبات مقياس العزلة الاجتماعية.	07
110	قيمة معامل الارتباط بين الإدمان على موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية.	08
113	اختبار "ت" للفروق في الإدمان على موقع الفيس بوك حسب الجنس.	09
115	اختبار "ت" للفروق في العزلة الاجتماعية حسب الجنس.	10

### قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
52	العزلة الاجتماعية وبعض المتغيرات النفسية القريبة منها.	01

### قائمة الرسوم البيانية:

الصفحة	عنوان الرسم	رقم الرسم
95	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.	01

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط، وإلى الكشف عن أية فروق ذات دلالة إحصائية في ذلك تبعا لمتغير الجنس (ذكور وإناث) وذلك فيما يخص إدمان موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية.

تكونت عينة الدراسة من 120 تلميذا وتلميذة يزاولون دراستهم في متوسطة "بوغلة سعيد" -تيزي غنيف- والمسجلين للسنة الدراسية الحالية (2025/2024)، وذلك للمستويات الأربعة (أولى، ثانية، ثالثة، و رابعة متوسط)، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، بحيث قمنا باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق كلا من مقياس "برغن" لإدمان الفيس بوك لـ "أندرسون وآخرون" (2012) والذي قامت الدكتورة "بن جديدي سعاد" (2016) بترجمته، ومقياس العزلة الاجتماعية لـ "محمد مسعد عبد الواحد مطاوع أبو رياح" (2006) حيث قامت الباحثة "مسعودة هتهات" بتكييفه على البيئة الجزائرية.

أسفرت النتائج على مايلي:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الإدمان على موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الإدمان على موقع الفيس بوك تبعا لمتغير الجنس (الذكور والإناث).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص العزلة الاجتماعية تبعا لمتغير الجنس (الذكور والإناث).

**الكلمات المفتاحية:** إدمان الفيس بوك، العزلة الاجتماعية، تلاميذ التعليم المتوسط.

## **The study abstract:**

This study aimed to explore the relationship between Facebook addiction and social isolation among a sample of middle school students, and to identify any statistically significant differences based on gender (male/female) with regard to Facebook addiction and social isolation.

The study sample consisted of 120 male and female students attending "Boubaghla Said" Middle School in -Tizi Ghenif-, enrolled for the current academic year (2024-2025), across four levels (first, second, third, and fourth middle). They were selected using a random sampling method. We used a descriptive correlational approach, applying both "the Bergen Facebook Addiction Scale" by "Anderson et al". (2012), which was translated by "Dr. Ben Jedidi Souad" (2016), and "the Social Isolation Scale" by "Mohamed Masoud Abdel Wahid Motawa Abu Riyah" (2006), which was adapted to the Algerian context by researcher "Masouda Hethat".

The results revealed the following:

- There is a statistically significant correlation between Facebook addiction and Social isolation among middle school students.
- There are no statistically significant differences regarding Facebook addiction based on the gender variables (males and females).
- There were no statistically significant differences regarding Social isolation based on the gender variable (males and females).

### **Keywords:**

Facebook addiction, social isolation, middle school students.

## مقدمة:

أدى التطور التكنولوجي السريع في السنوات الأخيرة إلى ظهور وسائل التواصل الاجتماعي كثمار للتطور التكنولوجي منتشرة في كل مكان. ويعتبر فيس بوك، على وجه الخصوص منصة مستخدمة على نطاق واسع، حيث حقق إقبالا كبيرا من قبل المستخدمين في جميع أنحاء العالم، ومن كافة الفئات العمرية لاسيما فئة المراهقين وتلاميذ التعليم المتوسط. فعلى الرغم من الفوائد الكبيرة التي يقدمها فيس بوك في تسهيل التواصل، وتبادل المعلومات، والانفتاح على العالم، إلا أن الإفراط في استخدامه قد يؤدي إلى الإدمان السلوكي له مما يؤثر سلبا على الصحة النفسية والاجتماعية للمستخدمين له، خاصة المراهقين. فقد أظهرت الدراسات زيادة حالات العزلة وتدهور العلاقات الحقيقية نتيجة للانغماس المستمر في العالم الافتراضي. ومن هنا تظهر أهمية دراسة تأثير إدمان موقع الفيس بوك على حياة هؤلاء التلاميذ الاجتماعية والنفسية، خاصة فيما يتعلق بالعزلة الاجتماعية التي قد تنتج من الاستخدام المفرط لموقع الفيس بوك.

لتسليط الضوء على الدراسة الحالية على إدمان الفيس بوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط. وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدمان الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، ومعرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين هذين المتغيرين مع الأخذ بعين الاعتبار متغير الجنس (ذكور - إناث). وذلك من خلال تناول الجانبين: النظري والتطبيقي.

أولا الجانب النظري: وقد تم تقسيمه إلى أربعة فصول على النحو الآتي:

**الفصل الأول:** خصص لتقديم الدراسة، مع عرض إشكالياتها، تساؤلاتها، فرضياتها، بالإضافة إلى أهميتها وأهدافها، واستعراض الدراسات السابقة، وأخيرا التعريف الإجرائي بالمفاهيم الأساسية.

**الفصل الثاني:** تناول هذا الفصل موضوع الإدمان على موقع الفيس بوك. حيث تطرقنا فيه إلى تعريف الموقع ونشأته وخصائصه، ثم تم التطرق إلى دراسة الإدمان عليه من حيث المفهوم، الأسباب، الأعراض، أبرز التفسيرات النظرية، الآثار السلبية وطرق العلاج.

**الفصل الثالث:** فقد ركز على العزلة الاجتماعية، حيث عرضنا مفهومها، أسبابها، أعراضها، وأنواعها، إلى جانب النظريات المفسرة لها، وعلاقتها باستخدام الفيس بوك والآثار الاجتماعية السلبية المترتبة عنها، مع الإشارة إلى سبل العلاج الممكنة.

**الفصل الرابع:** وفيه تم التطرق إلى مرحلة المراقبة والتعليم المتوسط. حيث تم عرض مفهوم كل من المراقبة والتعليم المتوسط، أهمية وأهداف التعليم المتوسط. ثم خصائص مرحلة المراقبة، بالإضافة إلى أبرز الحاجات المشكلات السلوكية التي تواجه المراقبين.

أما في الجانب التطبيقي فقد اشتمل على فصلين، يتمثلان في:

**الفصل الخامس:** فخصص للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، حيث تم التطرق فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية وفيها قمنا بتحديد المنهج، وتحديد المجتمع وعينة الدراسة، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وخصائصها، وأخيرا التعرض إلى الأساليب الإحصائية المعتمد عليها في الدراسة.

**الفصل السادس:** وهو الفصل الأخير؛ والذي خصص لعرض نتائج الدراسة وتحليلها، ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، كما احتوت الدراسة على قائمة المراجع والملاحق الخاصة بالمقاييس التي استخدمت في الدراسة.

# الجانب النظري

## الفصل الأول:

### الإطار العام للدراسة.

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أسباب اختيار الموضوع.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- أهداف الدراسة.
- 6- المفاهيم الإجرائية للدراسة.
- 7- الدراسات السابقة.
- 8- التعقيب على الدراسات السابقة.

## 1- إشكالية الدراسة:

أدى التطور التاريخي الذي وصلت إليه وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام الى حدوث طفرة على كافة المستويات العلمية وانطلاقة حقيقية في عالم الاتصال الافتراضي، بحيث انتشرت شبكات التواصل الاجتماعي في أرجاء العالم ربطته بأجزائه المترامية وأصبحت تتحكم وتتدخل في شتى سلوكيات الانسان ونشاطاته المختلفة، وعلى الرغم من فوائد وامتيازات هذه المواقع في تحقيق مختلف الإشباعات للأفراد العاجزين عن تحقيقها على أرض الواقع إلا أنها مع مرور الوقت تبين أنها تحمل الكثير من التداعيات التي تمس العلاقات الاجتماعية للفرد. فمع سهولة التواصل عبر هذه المواقع فإن ذلك سيقبل من سبل أو فرص التفاعل الاجتماعي على الصعيد الشخصي للأفراد والجماعات المستخدمة لهذه المواقع لتصبح جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية، خاصة بين فئة الشباب والمراهقين، باعتبارهم الأكثر تأثراً بما تحتويه هذه المواقع الإلكترونية العديدة والمختلفة حيث يستخدمونها لأغراض مختلفة، إذ توفر لهم بيئة افتراضية تساعدهم على تلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية من وجهة نظرهم بمستوى أفضل من البيئة الواقعية التي يعيشون فيها.

وفي مقدمة هذه المواقع نجد موقع الفيس بوك، ونتيجة الانتشار الكبير لموقع الفيس بوك ولما يتمتع به من جاذبية فائقة فقد استطاع أن يجذب إليه الملايين من المستخدمين من كافة الفئات العمرية الصغيرة، وخاصة المراهقين وتلاميذ التعليم المتوسط، بحيث أصبح إقبالهم على استخدام الفيس بوك أمراً محتوماً بل أصبح جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية فنجد المراهق متصلاً به معظم وقته (رفاعي وهدية، 2022، ص 143). وقد أبرز مجموعة من الظواهر السلوكية والاجتماعية التي تثير قلق أولياء الأمور، والمربين من جانب آخر. ومن أبرز هذه الظواهر، يظهر ما يعرف بـ "إدمان الفيس بوك" وعليه يمكن تعريف إدمان موقع الفيس بوك حسب "عزاب" (2001) على انه متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع

موقع الفيس بوك لفترات طويلة، أو متزايدة دون ضروريات مهنية أو أكاديمية، صعب الإقلاع عنه دون معاونة علاجية للتغلب عليه. (بن جديدي، 2016، ص 153)

ومع مرور الوقت تبين أنها تحمل الكثير من التداعيات التي تمس الصحة النفسية للفرد فقد أكدت العديد من الدراسات على إمكانية ما تخلفه منصة الفيس بوك من حالات إدمان وفرار من الواقع والخضوع لقواعد العالم الافتراضي وتعقيدهاته المتعددة. مما يدفع بهذه الشريحة من المراهقين للتوجه نحو ممارسات قد تضر بحالتهم النفسية وتجعلهم يستنفذون الوقت الجهد العقلي والجسدي وقد يمتزجون في عالم الإدمان وما يطرحه هذا الوضع من أخطار صحية واجتماعية ونفسية (سليمانى وشراك، 2020)، نجد دراسة "بافيسيا شيلدون" (2007) التي تطرقت إلى تفضيلات الطلاب للفيس بوك ودوافع استخدامه من أبرز نتائجها أن الذكور يستخدمون الفيس بوك للتعرف على أشخاص جدد أو لإقامة علاقات رومانسية بشكل أكبر من الإناث. أما استخدام الفيس بوك للترفيه فقط الأقرب منه الإناث من الذكور كما أشارت الدراسة إلى أن الإناث يستخدمون الفيس بوك بشكل أكبر من الذكور في تعزيز علاقات صداقة قائمة بالفعل وإضاعة الوقت والترفيه، في حين يستخدمه الذكور لتطوير علاقات جديدة ولقاء أشخاص جدد. وأكدت الدراسة أن دوافع تعزيز العلاقات وقضاء الوقت والتسلية والاسترخاء يرتبطان إيجابيا مع عدد الساعات التي يقضيها المبحوثون على الفيس بوك وبعده مرات دخول المبحوث على حسابه في الفيس بوك. (سالم، 2011، ص 237)

وأشارت "منى اليتيم" في مجلة "موسوعة الإدمان" إلى أن إدمان الفيس بوك يؤثر في تركيز الإنسان العقلي، حيث ينصب كل تفكيره فيه حتى ولو كان بعيدا عنه، كما يؤثر على قدرته ونشاطه الجسماني (المتيم، 2015). حيث أن هذا الاستخدام اللاعقلاني والمفرط للموقع من طرف المراهقين يؤدي إلى اضطرابات نفسية واجتماعية وعاطفية بحيث أن لهذا الموقع أثر كبير على هوية الفرد وشخصيته ففي الغالب تتأثر الشخصية الإلكترونية أو الافتراضية للفرد بالشخصية الواقعية له فنجد أنه يمكنه من تحديد معالم شخصيته من خلال الاطلاع على مشاركته وتعليقاته واعجاباته، ذلك أن الفيس بوك يعمل على جعل الفرد يبني هوية مختلفة

عن هويته الحقيقية ليتحصل من خلالها على كل ما ينقصه من الواقع الحقيقي وتعويضه في العالم الافتراضي (بن جديدي، 2016، ص 3)، فحسب دراسة "والثرل وآخرون" (2008) والتي تناولت دور ظهور سلوكيات الأصدقاء في موقع الفيس بوك في تقييم الآخرين لهم توصلت إلى أن جاذبية صور الأصدقاء التي توضع في صفحات الشخصية للمستخدمين الآخرين في الموقع تؤثر إيجابيا في جاذبية تلك الصفحات. (سالم، 2011، ص 236-237)

فمع سهولة التواصل عبر هذا الموقع فإن ذلك سيقبل من زمن التفاعل الاجتماعي على الصعيد الشخصي للأفراد والجماعات المستخدمة له. وما هو معروف فإن مهارات التواصل الشخصي تختلف عن مهارات التواصل الإلكتروني ففي الحياة الطبيعية لا تستطيع أن تخلق محادثة شخص ما فورا وأن تلغيه من دائرة تواصلك بكبسة زر (يونس، 2017، ص 2)، ما جعلها تساهم بشكل كبير في عزل الأفراد اجتماعيا وتفكيك علاقاتهم مع مجتمعهم وانسحابهم من النشاطات الاجتماعية المختلفة. ذلك أن المجتمع الافتراضي الذي يجد فيه المراهق نفسه داخله يؤدي إلى نوع من العزلة الاجتماعية. (كبابي وبحمدي، 2022، ص 5)

وتعد العزلة الاجتماعية من المشكلات النفسية والاجتماعية الخطيرة التي يمكن أن تترك أثرا عميقا في حياة المراهق والتي تؤثر سلبا على نموه المتكامل، خاصة خلال هذه المرحلة الحساسة من عمره، حيث يعيش تحولات بيولوجية، ونفسية، واجتماعية متسارعة. فالمرهقة ليست مجرد مرحلة عمرية، بل هي مرحلة بناء الذات، واكتشاف الهوية، وتكوين العلاقات التي تساعد على تشكيل شخصية مستقلة ومتوازنة. وعليه يمكن تعريف العزلة الاجتماعية على أنها تجنب التفاعل الاجتماعي والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية هذا يؤدي لغياب الفرد بشكل كامل أو شبه كامل عن التواصل مع الناس والمجتمع، بحيث يطلق لنفسه عالما يخصه لوحده وفي معظم الأحيان تكون هذه العزلة غير مرتبطة بإرادة الشخص، وإنما تكون نابعة من أحاسيس كثيرة أو ظروف معينة أجبرته عن الانقطاع في التعامل مع الآخرين

الواقعيين الأسرة، أصدقاء الدراسة... إلخ (السعدي، 2024، ص 5). فلقد أثبتت دراسة "القرقوري" (2019) التي تطرقت إلى إدمان الفيس بوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهق الجزائري أن المراهقين أكثر انغماسا في موقع الفيس بوك مما يقلل من مستوى التواصل الأسري رابط الاجتماعي ويزيد بالمقابل الشعور بالوحدة والعزلة الانسحاب الاجتماعي لدى هذه الفئة في المجتمع.

كما يؤكد الثنائي "Parks, Floyed" أن دافعه للانخراط في المجتمعات الافتراضية هو رغبة الفرد في الانتساب إلى جماعة تشجع علاقاته الشخصية التي يفتقدها في جماعته الأولية. لكن هذا الانتساب ما هو إلا في الحقيقة مجرد شعور مزيف يناقض شعوره كونه عضو حقيقي في مجموعة اجتماعية تشجع حاجاته النفسية والعاطفية وتعزز علاقاته الشخصية الحقيقية من خلال التحدث والتلامس وتبادل المشاعر والأحاسيس وجها لوجه. (بن دبيلي، 2016، ص152)

يعد الفيس بوك من أكثر وسائل التواصل الاجتماعي استخداما في العصر الحديث، غير أن الاستخدام المفرط له قد يتحول إلى إدمان يؤثر على توازن الفرد النفسي والاجتماعي. إذ يفضل البعض التفاعل عبر الانترنت بدلا من التفاعل الواقعي، مما يؤدي إلى تدهور في المهارات الاجتماعية وتعزيز مشاعر الوحدة والعزلة. ومن هذا المنطلق، جاءت دراستنا الحالية للكشف عن علاقة الإدمان على الفيس بوك بالعزلة الاجتماعية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط من خلال طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الإدمان على موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الإدمان على موقع الفيس بوك تبعا لمتغير الجنس (الذكور والإناث)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص العزلة الاجتماعية تبعا لمتغير الجنس (الذكور والإناث)؟

## 2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الإدمان على موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الإدمان على موقع الفيس بوك تبعا لمتغير الجنس (الذكور والإناث).
- توجد فرق ذات دلالة إحصائية فيما يخص العزلة الاجتماعية تبعا لمتغير الجنس (الذكور والإناث).

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

- لقد جاء اختيار موضوع بحثنا انطلاقا من:
- تطابق موضوع بحثنا بتوجهنا الأكاديمي ورغبتنا بتطوير مشروع بحثنا في هذا المجال.
- ملاحظتنا اليومية للاستخدام الواسع لموقع الفيس بوك خاصة بين فئة المراهقين، فهم في مرحلة حرجة من النمو الاجتماعي العاطفي، وتأثير هذه المنصة عليهم تستحق الدراسة المتعمقة.
- قلة الدراسات المحلية التي تناولت الإدمان الإلكتروني والعزلة الاجتماعية لدى هذه الفئة العمرية.
- الرغبة في تسليط الضوء على موضوع حديث وواقعي يلامس معاناة الكثير من الأسر والمعلمين في تعاملهم مع المراهقين خاصة في الأوساط المدرسية.

- قناعتنا بأن فهم سلوك الإدمان الإلكتروني هو مفتاح للوقاية من عدة اضطرابات نفسية مستقبلية، وأنا كطلبة باحثين يمكن أن نساهم في إيجاد حلول تربوية ونفسية لمشكلات معاصرة تمس المجتمع المدرسي.

#### 4- أهمية الدراسة:

- الأهمية النظرية تتمثل في أهمية موضوع الإدمان على الفيس بوك. حيث أصبح ظاهرة اجتماعية معاصرة يتميز بها الشباب الجزائري، وخاصة فئة التلاميذ المتمدرسين في التعليم المتوسط باعتبارهم الأكثر استخداماً لهذه المواقع والتفاعل معها بإفراط.

- أهمية التعرف على الآثار السلبية لإدمان موقع الفيس بوك والذي قد يؤثر على حياة التلاميذ النفسية والاجتماعية ويؤدي بهم إلى العزلة الاجتماعية.

- أما الأهمية التطبيقية تتمثل في الاستفادة من نتائج الدراسة من قبل المؤسسات التعليمية في مساعدة التلاميذ للتغلب على مختلف المشكلات التي قد يواجهونها من خلال الاستخدام المفرط لموقع الفيس بوك باعتباره محل دراستنا.

#### 5- أهداف الدراسة:

أتى أي بحث علمي في حل التساؤلات وذلك بمعالجة المتغيرات قيد الدراسة وهذا ما نسعى إليه في دراستنا الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على العلاقة بين إدمان موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

- معرفة درجة إدمان موقع الفيس بوك لدى أفراد عينة الدراسة.

- الكشف على الفروق بين الجنسين فيما يخص الإدمان على موقع الفيس بوك.

- الكشف على الفروق بين الجنسين فيما يخص العزلة الاجتماعية.

## 6- مفاهيم الدراسة:

## التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة:

إدمان الفيس بوك: هي قضاء تلاميذ التعليم المتوسط ساعات طويلة ومتواصلة في تصفح موقع الفيس بوك. وهو مجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ في مقياس "برغن" للإدمان على الفيس بوك "BFAS"، المختصر لـ (The Bergen Addiction Scale) المطبق في هذه الدراسة للتلاميذ المتمدرسين في متوسطة "بوغلة سعيد" -تيزي غنيف- لكل من المستويات (الأولى، الثانية، الثالثة، والرابعة متوسط)، للسنة الدراسية الحالية 2025/2024.

**العزلة الاجتماعية:** هي الحالة التي يظهر فيها تلاميذ التعليم المتوسط انخفاضا ملحوظا في مستوى تفاعلهم مع الآخرين، يتم الحصول على درجة العزلة من خلال تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية لـ "محمد مسعد عبد الواحد مطاوع أبو رياح" (2006) المستخدم في هذه الدراسة، إذ تسعى إلى معرفة مدى زيادتها مقارنة مع إدمان الفيس بوك لدى عينة الدراسة.

**التعليم المتوسط:** هي تلك المرحلة الدراسية التي تضم التلاميذ المتمدرسين في المستويات: (من السنة الأولى إلى السنة الرابعة من التعليم المتوسط)، والذين تتراوح أعمارهم غالبا بين 11 و15 سنة، وتختتم بشهادة التعليم المتوسط.

**التلاميذ:** وهم التلاميذ المتمدرسين في متوسطة "بوغلة سعيد" -تيزي غنيف- لكل من المستويات (الأولى، الثانية، الثالثة، والرابعة متوسط)، خلال السنة الدراسية 2025/2024، والذين تتراوح أعمارهم غالبا بين 11 و15 سنة.

## 7- الدراسات السابقة:

## 7-1- الدراسات التي تناولت متغير الإدمان على موقع الفيس بوك:

## أ- الدراسات العربية:

## 1- دراسة عبد الكريم سعودي -الجزائر- 2014:

الدراسة بعنوان: "إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطالب الجامعي"، تهدف إلى معرفة كيف يؤثر إدمان الفيس بوك على التوافق الأسري للطالب الجامعي. تم تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي، ومن خلال تطبيق أداتين لقياس الظاهرة تتمثل في استبيان قياس إدمان الفيس بوك إعداد الباحث، ومقياس التوافق الأسري لـ "محمد عبد الحميد" (1986)، على عينة بلغت 180 طالبا من جامعة بشار بأسلوب العينة القصدية. وجاءت النتائج لتثبت وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين إدمان الفيس بوك والتوافق الأسري حيث أن إدمان الفيس بوك يؤثر سلبا على التوافق الأسري للطالب الجامعي، وتختلف علاقة إدمان الفيس بوك بالتوافق الأسري باختلاف أبعاد التوافق الأسري، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق كبيرة بين متوسطين الذكور والإناث فيما يخص تأثير إدمان الفيس بوك على التوافق الأسري للطالب الجامعي.

## 2- دراسة مريم مراكشي -الجزائر- 2014:

الدراسة بعنوان: "استخدام شبكة التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (-الفيس بوك -أنموذجا)" دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بسكرة. تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام شبكة التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" والشعور بالوحدة النفسية ودراسة الأثر المحتمل لكل من المتغيرات التالية: الجنس، والسن.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، وتم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس استخدام موقع "الفيس بوك" من إعداد الباحثة، ومقياس الشعور بالوحدة

النفسية (UCLA) لمعده الأصلي راسيل (1996) وترجمة الباحثة، على عينة تكونت من (240) طالب وطالبة. وكشفت الدراسة على النتائج التالية:

- يقضي الطلبة الجامعيون معظم وقتهم في استخدام موقع "الفييس بوك" خاصة في أوقات فراغهم فأغلبهم يتصفح موقعه أكثر من ثلاث ساعات يوميا.

- أكثر المجالات التي يفضلها الطلبة الجامعيون على موقع "الفييس بوك" هو الدردشة والتواصل مع الأصدقاء.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات استخدام "الفييس بوك" لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس (ذكور، وإناث).

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات استخدام الفييس بوك لدى الجامعيين تبعا لمتغير السن.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

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

### 3- دراسة بوبعائية، يمينية -الجزائر- 2016:

الدراسة بعنوان: "الفييسبوك" أنموذجا وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية -دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة المسيلة.

هدفت الدراسة الحالية إلى البحث في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفييسبوك" أنموذجا وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة

الثانوية، وكذا التعرف على درجة اعتيادية استخدام "الفييسبوك" لدى عينة الدراسة، وكذا مستوى الاستخدام السلبي لموقع "الفييسبوك" ودرجة تأثير ذلك على مردودهم المدرسي، كما هدفت إلى

تقسي وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" أنموذجاً" تبعا لمتغيري (الجنس والشعبة الدراسية)، والتحقق من وجود فروق دالة إحصائية في مستوى ظهور بعض المشكلات النفسية تبعا لمتغيرين. وللإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فروضها استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (200) تلميذ وتلميذة من الشعب الأدبية والعلمية من مستخدمي موقع فيسبوك ببعض ثانويات مدينة المسيلة. ولجمع المعلومات تم استخدام أداتين هما: استبيان الفيسبوك (اعتيادية الاستخدام، مستوى الإدمان، المساوي، التأثير على المردود المدرسي) من إعداد الباحثة، ومقياس المشكلات ل: جزاء بن عبيد العصيمي (2009)، تمت إعادة حساب خصائصه السيكومترية بعد تطبيقه في البيئة الجزائرية. وقد تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار (ت) للفروق ومعاملات الارتباط وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- درجة الاعتقاد على استخدام الفيسبوك متوسطة لدى عينة الدراسة.
- مستوى الاستخدام السلبي للفيسبوك ضعيف لدى عينة الدراسة.
- درجة تأثير استخدام الفيسبوك على المردود المدرسي متوسطة لدى عينة الدراسة.
- مستوى الإدمان على الفيسبوك متوسط لدى عينة الدراسة.
- مستوى ظهور المشكلات النفسية منخفض لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروقا دالة إحصائية في مستوى الإدمان على الفيسبوك لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والشعبة الدراسية.
- لا توجد فروقا دالة إحصائية في مستوى ظهور المشكلات النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والشعبة الدراسية.
- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" أنموذجاً وظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة الدراسة.

**4- دراسة سعاد بن جديدي الجزائر - 2016:**

عنوان الدراسة: "علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى المراهق الجزائري" -دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي- بمدينة بسكرة.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى النرجسية والإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى المراهق الجزائري، ومعرفة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة. وقد تكونت الدراسة من شقين؛ الشق الأول: ويتضمن دراسة كمية استخدمت فيها المنهج الوصفي الارتباطي، والشق الثاني: دراسة اكلينيكية مستخدمة مقياس النرجسية من إعداد الباحثة، ومقياس برغن لإدمان الفيس بوك، ومقياس روشاخ، ومقابلة نصف مواجهة طبقت على عينة قصدية مكونة من 152 طالب من طلبة الصف الثاني، وطبق اختبار روشاخ على 3 حالات مدمنين على الفيس بوك تحصلوا على درجات مرتفعة في مستوى النرجسية.

وأظهرت النتائج أن نسبة التلاميذ المدمنين على الموقع قدرت ب 73% بعدد 251 تلميذ في حين بلغت نسبة غير المدمنين ب 27% بعدد 91 تلميذ مفرط في استخدام موقع الفيس بوك. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى النرجسية والإدمان على موقع الفيس بوك، وأنه هناك فروق بين الجنسين في إدمان الفيس بوك لصالح الإناث.

**5- دراسة طارق السيد السعدي وعبد الحفيظ معوش الجزائر - 2018:**

بعنوان: "استخدام الفيس بوك في الجزائر: اختبار العلاقة بين الإدمان والاكنتاب في أوساط المستخدمين". هدفت هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة بين استخدام الفيس بوك وإدمانه وبين ظهور أعراض الاكنتاب عند المستخدمين في الجزائر.

اعتمد من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة المنهج المسحي كما استخدم الاستبانة الالكترونية في جمع البيانات وصمم الاستبانة بالاعتماد على مقياس إدمان استخدام الفيس بوك (IAT)

ومقياس الاكتئاب (CESD) بالإضافة إلى بعض الأسئلة لجمع البيانات الخاصة بالمستخدم. شارك في الإجابة على الاستبانة 239 مستخدم منهم 53.1% إناث و46.9% ذكور تتراوح أعمار الأغلبية بين 20 و29 سنة بنسبة 72.3%. وخلصت الدراسة العديد من النتائج أهمها ما يأتي: أغلبية المبحوثين 66.1% يستخدمون الفيس بوك لأكثر من ساعتين يوميا ومتوسط عدد الأصدقاء على الفيس بوك 351 صديق.

كما توصلت الدراسة إلى أن المتوسط الحسابي لإجابات المستخدمين على مقياس الإدمان على استخدام الفيس بوك (IAT) هو 3.41 بانحراف معياري يقدر بـ 0.83. أما متوسط إجابات المستخدمين على مقياس الاكتئاب (CESD) فكان 1.14 بانحراف معياري قدر بـ 0.67.

توصلت نتائج اختبار الفرضيات إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين إدمان استخدام الفيس بوك والاكتئاب، بين الاكتئاب ومدة الاستخدام اليومي للفيس بوك. كما توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين عدد الأصدقاء على الفيس بوك وبين الاكتئاب.

#### 6- دراسة بن عمور جميلة -الجزائر- 2022:

عنوان الدراسة: "الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك نموذجا) لدى تلاميذ التعليم الثانوي في ضوء متغيري النوع والتخصص الدراسي"، بولاية الشلف.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف على الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك نموذجا) لدى عينة قوامها 200 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الشلف. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، استخدمت في الدراسة مقياس برغن لإدمان الفيسبوك: حيث أسفر التحليل الإحصائي لبيانات هذه الدراسة على أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية متوسط وذلك بنسبة مئوية قدرها 45%، في حين قدرت نسبة التلاميذ ذوي المستوى المرتفع من الإدمان على الفيسبوك بـ 24%، و قدرت نسبة التلاميذ ذوي المستوى المنخفض للإدمان على الفيسبوك 31%. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى الإدمان على الفيسبوك تعزى لمتغير التخصص

(علمي، أدبي، تقني، رياضي)، في حين لم ترقى الفروق إلى مستوى الدلالة الإحصائية لكل من متغير النوع والتخصص الدراسي.

#### ب- الدراسات الأجنبية:

##### 7- دراسة Hosein jafarkarim et al-ماليزيا- 2014:

عنوان الدراسة: "إدمان الفيس بوك عند الطلبة الماليزيين"، والتي تهدف إلى الكشف عن مستويات الإدمان على الفيس بوك لديهم.

وقد استخدمت هذه الدراسة مقياس برغن لإدمان الفيس بوك والمتكون من 18 فقرة على عينة قدرها 441 طالبا من جامعة ماليزيا.

ولقد أظهرت النتائج أن 47% من أفراد العينة المدمنين على الفيس بوك، كما تشير النتائج إلى أن قضاء الكثير من الوقت على الفيس بوك يجعل من الفرد عرضة للإدمان. كما أوضحت الدراسة عدم وجود فروق في مستوى الإدمان تبعا لمتغير الجنس، الدين، السن.

##### 8- دراسة SÜKRÜ BALCI, SALIH TIRYAKI-تركيا- 2014:

بعنوان: "إدمان الفيس بوك لدى طلبة المدارس الثانوية بتركيا"، هدفت للكشف عن مستويات إدمان الفيس بوك والفروق بين مستوى الإدمان تبعا لمتغير الجنس.

ولقد تم تطبيق مقياس برغن لإدمان الفيس بوك المتكون من 18 عبارة، على عينة مكونة من 494 طالب.

وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين تجربة استخدام الفيس بوك والإدمان عليه، وهناك فروق في مستويات إدمان الفيس بوك لصالح الإناث، ويزداد مستوى الإدمان بزيادة الوقت الذي يمر في استخدامهن للموقع، كما أثبتت الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تجربة استخدام الفيس بوك والإدمان عليه.

## 9- دراسة Zeineb zaremohzzabieh et al -ماليزيا- 2014:

عنوان الدراسة: إدمان الفيس بوك لدى طلبة الجامعة". والتي تهدف إلى استكشاف ظاهرة الإدمان على الفيس بوك.

تم استخدام المقابلة لجمع البيانات من تسعة طلاب الدراسات العليا من جامعة "بوترا" الماليزية وتكونت المقابلة من ثلاثة محاور: (الرغبة في الدخول إلى الفيس بوك، استخدام مستمر ومتكرر للموقع، تجنب عدم الاتصال).

ولقد أسفرت النتائج على أن هؤلاء المستخدمين يعتمدون على استخدام الفيس بوك بشكل إدماني، كما تؤدي هذه النتائج أيضا إلى استنتاج مفاده أن معظم الأنشطة والدوافع والاستخدامات التي تدفع بالفرد إلى استخدام الفيس بوك هي التي تؤدي إدمانه. لذا فأفضل طريقة لإعداد الطلاب للحياة في مجتمع قائم على المعرفة هو مساعدتهم على ممارسة ضبط النفس وتحقيق مستوى من التوازن عند استخدام الفيس بوك.

## 7-2- الدراسات التي تناولت متغير العزلة الاجتماعية:

أ- الدراسات العربية:

## 10- دراسة الكندري والقشعان -الكويت- 2001:

هدفت إلى الكشف عن علاقة استخدام الأنترنت بالعزلة الاجتماعية لدى عينة قوامها (597) طالبا بجامعة الكويت، استخدمت استبانة تقيس سلوك الطلبة على الأنترنت، والبعد الخاص بالعزلة الاجتماعية من مقياس (Dean) للاغتراب الاجتماعي. أشارت النتائج إلى بالعزلة الاجتماعية من مقياس دين وجود علاقة طردية بين كثافة استخدام الأنترنت أي المدة الزمنية لاستخدام الأنترنت وتأثيرها على العزلة الاجتماعية للفرد. فكلما طالت مدة الاستخدام زادت عزلة الشاب عن محيطه. ووجود فروق دالة إحصائية في الشعور بالعزلة الاجتماعية تعزى إلى (المستوى الاقتصادي الاجتماعي، طبيعة الاستخدام، ومكانه) لدى الطلبة لصالح كل من المستوى الاقتصادي الاجتماعي المنخفض، ولصالح الاستخدام الفردي في مقابل الاستخدام

الجماعي، ولصالح الاستخدام المنزلي في مقابل الاستخدام في أماكن أخرى. كما توصلت الدراسة إلى تفوق الذكور على الإناث في الشعور بالعزلة الاجتماعية الناجمة عن إدمان استخدام الانترنت.

### 11- دراسة الحوسيني-عمان-2011:

عنوان الدراسة: "إدمان الانترنت وعلاقته بالاكنتاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى". هدفت هذه الرسالة إلى التعرف إلى العلاقة بين إدمان الانترنت، وكل من الاكنتاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى، وتكونت عينه الدراسة من (346) طالبا وطالبة، منهم (56) طالبا، و (290) طالبة من السنة الأولى إلى السنة الخامسة، ومن جميع كليات الجامعة، وتضمنت أدوات الدراسة: مقياس إدمان الأنترنت من إعداد (أحمد، 2007) ومقياس العزلة من إعداد (المزهر، 2002)، وقائمة بيك المعربة الثانية للاكنتاب (غريب، 2000). وأسفرت النتائج عن أن نسبة انتشار إدمان الأنترنت بلغت (4.9%) لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس إدمان الانترنت تعزى للنوع الاجتماعي والتخصص الدراسي لصالح الطالبات، وتخصص العلوم والآداب، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إدمان الأنترنت والاكنتاب، كما أوضحت وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت والعزلة الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لكل من الاكنتاب والعزلة الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لاختلاف درجات إدمانهم على الانترنت.

### 12- دراسة شيماء عباس شمل -بغداد-2015:

عنوان الدراسة: "العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة". هدف البحث الحالي التعرف ب: قياس العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة. دلالة الفرق في العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة بحسب متغير الجنس. مجتمع البحث

هم طلبة المرحلة المتوسطة في مديرية تربية الكرخ /الثالثة بمحافظة بغداد للعام 2015/2014، أما عينة البحث لاستخراج الخصائص السيكومترية لل فقرات المقياس (400) طالب وطالبة موزعة بالتساوي على متغير الجنس (ذكور، اناث)، أما عينة التطبيق النهائي، فكانت (200) طالب وطالبة بالتساوي، موزعة على متغير الجنس، كما اعتمدت الباحثة مقياس العزلة الاجتماعية للباحث (عبد الله علي الرواجفة: 2004) ويتكون من (116) فقرة، استخراج الباحثة الخصائص السيكومترية لل فقرات في الصدق الظاهري، تم استبعاد (28) فقرة لم تحظ بموافقة الخبراء، وعند استخدام الوسائل الإحصائية توصلت الباحثة للنتائج الآتية:

- أظهرت نتائج البحث ان مستوى العزلة الاجتماعية عند عينة البحث كان منخفضا.
  - لا يوجد فرق دال احصائيا بين طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة بالعزلة الاجتماعية.
- 13- دراسة سامية أبرييم -الجزائر - 2015:**

بعنوان: "إدمان الانترنت والعزلة الاجتماعية" لعينة من طلبة جامعة أم البواقي".

هدفت من خلال دراستها لبحث العلاقة بين إدمان الإنترنت الذي يعد اضطرابا نفسيا والعزلة الاجتماعية عند عينة من طلبة جامعة أم البواقي، إضافة إلى الفروق بين الجنسين في هذا النوع من الإدمان، استخدمت في ذلك مقياسان وهما مقياس إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية. وقد توصلت من خلال دراستها إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغيري الدراسة لدى العينة، كما أن هذا الإدمان كان عند الذكور أكثر من الإناث.

**14- دراسة كنزة قوطال - الجزائر - 2015:**

عنوان الدراسة: العزلة الاجتماعية لدى مستخدمي الهواتف الذكية -دراسة مسحية تحليلية على عينة من الشباب المستخدمين للهواتف الذكية- بمدينة مليانة.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين استخدام الشباب للهواتف الذكية والعزلة الاجتماعية لديهم. وقد اشتملت العينة البحثية على عينة قصدية عددها 200 مبحوث ومبحوثة من الشباب بمدينة مليانة، وقد استخدمت استمارة كأداة لجمع البيانات. وقد تم تحليل البيانات احصائيا

وحساب النسب المئوية وكاف تربيع (كا2) وكذلك معامل ارتباط بيرسون، بالاستعانة بالبرنامج

الإحصائي للعلوم الاجتماعية Spss V23. وقد أسفرت نتائج الدراسة عما يلي:

- حصل دافع استخدام الهاتف الذكي من أجل التعرف على أشخاص جدد أعلى مرتبة بنسبه 70%، أما الفخر والمباهاة فبنسبة 55%، في حين نجد نسبة 18% فقط يستخدمون الهاتف الذكي من أجل بالبحث العلمي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تأثير استخدام الهواتف الذكية على العزلة الاجتماعية للشباب تبعا للمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تأثير استخدام الهواتف الذكية من ناحية العزلة الاجتماعية للشباب تبعا لمتغير السن.

- توجد فرق ذات دلالة إحصائية في درجة تأثير استخدام الهواتف الذكية على العزلة الاجتماعية للشباب تبعا لمتغير المهنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تأثير استخدام الهواتف الذكية على العزلة الاجتماعية للشباب تبعا لمتغير الحالة المدنية.

#### 15- دراسة ربيحة كيوص، يوسف قدوري - الجزائر - 2018:

عنوان الدراسة: الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى الشباب المستخدم لموقع التواصل الاجتماعي

- دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بمقاهي الإنترنت- بمدينة متليلي بغرداية.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى الشباب المستخدم لموقع التواصل الاجتماعي بمقاهي الإنترنت. وكذا الكشف عن دوافع هذا الاستخدام ودرجة كل دافع في الاستخدام. وتوصلت إلى أن:

- الشباب يشعر بدرجة عالية من العزلة الاجتماعية.

- هناك فروقا جوهرية في درجة الشعور بالعزلة الاجتماعية باختلاف متغيري الحالة الاجتماعية وعدد ساعات الاستخدام.

- هناك دوافع متنوعة لاستخدام هؤلاء الشباب لتلك المواقع، وأن درجة كل دافع في الاستخدام ظهرت بدرجة عالية.

#### 16- دراسة طوبال فطيمة -الجزائر - 2019:

عنوان الدراسة: "العزلة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" (دراسة ميدانية).  
هدفت من خلال دراستها إلى التعرف على ظاهرة العزلة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية سطيف.

استخدمت مقياس العزلة الاجتماعية للباحث "عبد الواحد مطاوع أبو رياح" والذي قامت الباحثة "مسعودة هتهات" بتكييفه على البيئة الجزائرية. وقد توصلت من خلال دراستها إلى أن المراهقين يظهر عليهم مستوى معتبر من العزلة الاجتماعية، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، إضافة إلى ذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

#### 17- دراسة تشعبت ياسمينة - الجزائر - 2023:

عنوان الدراسة: "الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة: دراسة وصفية مقارنة بين دولة الجزائر، سلطنة عمان ومصر".  
جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، دراسة وصفية مقارنة بين جمهورية الجزائر؛ وسلطنة عمان، وجمهورية مصر العربية.

وقد توصلت من خلال دراستها إلى أن:

- توجد علاقة إيجابية قوية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية عند طلبة الجامعة في دولة الجزائر، سلطنة عمان، ومصر.

- يوجد اختلاف دال إحصائياً بين الدول "الجزائر - سلطنة عمان - مصر - في إدمان مواقع التواصل، وهذا الاختلاف لصالح الطلبة الجامعيين المصريين بمتوسط حسابي قدره (135,92)، تليها طلبة دولة سلطنة عمان وبعدها طلبة دولة الجزائر.

- يوجد اختلاف دال إحصائياً بين الدول "الجزائر- سلطنة عمان- مصر- في العزلة الاجتماعية، حيث كان الاختلاف لصالح طلبة الجامعة في دولة سلطنة عمان؛ تليها طلبة دولة مصر، وأخيراً طلبة دولة الجزائر.

- يوجد أثر دال إحصائياً لتفاعل المتغيرات (الجنس والدولة) في متغير العزلة الاجتماعية؛ حيث تفوق إناث طلبة سلطنة عمان على باقي الطلبة.

- لا يوجد أثر دال إحصائياً لتفاعل المتغيرات (الجنس والدولة) في متغير الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

### 18- دراسة هاجر حمودة، حمودة علي - الجزائر - 2024:

عنوان الدراسة: "علاقة العزلة الاجتماعية بالتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس".  
تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على ظاهرة العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين (تلاميذ السنة الأولى ثانوي) كعينة قصدية، حيث تم التركيز على 40 تلميذ وتلميذة الذين يظهرون مستوى من العزلة الاجتماعية ومستوى من التوافق الدراسي، كما اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي التحليلي، وعلى مقياس العزلة الاجتماعية ومقياس التوافق الدراسي للبحث في العلاقة بين العزلة الاجتماعية والتوافق الدراسي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- هناك علاقة ارتباطية بين ظاهرة العزلة الاجتماعية والتوافق الدراسي لدى التلاميذ المراهقين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العزلة الاجتماعية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

## ب- الدراسات الأجنبية:

## 19- دراسة كريستوفر وآخرون - Christopher and others - 2000:

عنوان الدراسة: "علاقة استخدام الانترنت بالعزلة الاجتماعية والاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين".

هدفت هذه الدراسة الى فحص علاقة استخدام الانترنت بالعزلة الاجتماعية والاكتئاب بين الطلاب الجامعيين، حيث قامت هذه الدراسة ما إذا كان ارتفاع مستوى استخدام الانترنت يرتبط بالعزلة الاجتماعية والاكتئاب لدى الجامعيين أم لا، وقامت عينة قوامها (89) طالبا من السنة الأخيرة بالجامعة بالاستجابة على مقياس الانترنت يهدف إلى انخفاض أقل من ساعة يوميا، أو اعتدال 1 - 2 ساعة يوميا، أو ارتفاع أكثر من ساعتين يوميا استخدام الانترنت والعلاقة بين الأم والأب والأقران والاكتئاب، وجدت الدراسة أن منخفضوا استخدام الانترنت أفضل في علاقاتهم مع والديهم وأقرانهم عن مرتفعي استخدام الانترنت، وهذا يشير إلى ارتفاع استخدام الانترنت يرتبط بضعف الروابط الاجتماعية.

## 20- دراسة هيلاري م. بونت - Halley M. Pontes and others - 2014:

بعنوان: "إدمان الانترنت والعزلة لدى الأطفال والمراهقين". وهي دراسة قدمت سنة 2014 بجامعة "تونينغهام" بإسبانيا برعاية مركز ليزبوا، وقد هدفت إلى فحص حجم المشاكل التي سببها إدمان الانترنت مع الأطفال والمراهقين، وتحديد الخصائص الاجتماعية والديموغرافية والسلوكية لهذه الفئة ومدى تأثيرها بإدمان الانترنت، إضافة إلى تقديم نموذج قادر على التنبؤ بهذه الظاهرة على المستوى التربوي والتعليم، وقد تكونت عينة الدراسة من (131) مدرسة، وتوصلت إلى أن نسبة كبيرة من أفراد العينة تعاني من إدمان الانترنت كما بينت وجود علاقة بينه وبين العزلة الاجتماعية لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالإدمان باستخدام المتغيرات الثلاث المتمثلة في: الاستخدام الاسبوعي، العزلة، سلوكيات المبحوثين أثناء الدراسة.

## 7-3- دراسات تجمع بين المتغيرين:

## 21- دراسة انيتا انغاتير - Anita Brá Ingvadóttir - 2014:

بعنوان: "علاقة الفيسبوك والوحدة الاجتماعية دراسة مقارنة بين طلبة الثانوية والجامعة" بقسم علم النفس بجامعة "رايك جافيك" ايسلندا.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفرق بين كل من طلاب المستوى الثانوي والجامعي في التأثر بمضامين الفيسبوك مستخدما في ذلك استبيانين لكل من الفئتين. واحد لطالب الثانوية 13- 16 سنة والآخر لطلاب الجامعة. والنتائج تم فحصها باستخدام الانحدار المتعدد. وقد كانت مختلفة بالنسبة للفئتين حيث تزيد مستويات العزلة عند تلاميذ الثانوية مقارنة بطلاب الجامعة عند استخدامهم الفيسبوك.

## 22- دراسة إيمان قرقوري - الجزائر - 2019:

بعنوان: "إدمان الفيس بوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهق الجزائري -دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية طارق ابن زياد بقسنطينة".

هدفت الدراسة للتعرف على علاقة الإدمان على استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك بالعزلة الاجتماعية لدى فئة المراهقين، إضافة إلى مقارنة درجة الفروق بين الإناث والذكور في الاستخدام المفرط لهذه المنصة الالكترونية، وكذا فروق مستويات العزلة

الاجتماعية بين الجنسين. وقد عمدت الباحثة إلى حصر عينة الدراسة المقدر ب (100) تلميذ وتلميذة يدرسون بثانوي طارق ابن زياد من المستويات الدراسية الثلاث (أولى، ثانية، ثالثة ثانوي)، باعتماد تقنية المعاينة القصدية، وزعت عليهم استمارة استبيان لمقياسي إدمان الفيس بوك ومقياس العزلة الاجتماعية وتمت معالجة نتائجها باعتماد نظام الـ spss.

وأسفرت النتائج على وجود فروق دالة احصائيا في درجات مقياس إدمان الفيس بوك تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان استخدام الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى المراهق، وبين زيادة مستوى إدمان المراهق على موقع الفيس بوك وزيادة مستويات العزلة الاجتماعية.

## 8- التعقيب على الدراسات السابقة:

لا شك أن للدراسات السابقة أهمية كبيرة لدى كافة الباحثين عند القيام بأي بحث، باعتبار أنها تتعلق بمواضيع بحوثهم أو تقترب منها في الإجابة على تساؤلات الدراسة وتحقيق أهدافهم ومن ثم التوصل إلى النتائج والاقتراحات التي تساهم في إثراء مواضيعهم البحثية. ومن خلال الاطلاع على هذه الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع دراستنا الحالية، حيث تطرقنا إلى 22 دراسة منها المحلية "الجزائرية" والأجنبية. واستخلصنا أن معظم الدراسات تناولت إدمان موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية إلا أنها اختلفت من حيث الأبعاد والمتغيرات التي تم التركيز عليها من جانب كل دراسة.

فيما يخص المنهج، تطابقت أغلب الدراسات السابقة مع المنهج الوصفي كما هو الحال في دراستنا، باستثناء القليل من الدراسات التي استخدمت المنهج المسحي كدراسة "طارق السيد السعدي وعبد الحفيظ معوش" (2018)، ومنها من استخدم المنهج الوصفي بمختلف أبعاده ليتناسب مع أهداف الدراسة كدراسة "مريم مراكشي" (2014)، "بوعايدة يمينة" (2016)، "بن عمور جميلة" (2018)، وكذلك هناك دراسات اعتمدت على المنهج الوصفي والمنهج العيادي كدراسة "بن جديدي" (2016).

من جهة أخرى اختلفت من حيث العينة، حجمها، وجنسها، فمعظمها أجريت على المراهقين كدراسة " قرقوري إيمان" (2019)، "هاجر حمودة، حمودة علي" (2024) وغيرها من الدراسات، في حين خصت دراسة "شيماء عباس شمل" (2015) طلبة مرحلة المتوسطة وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية.

من حيث الأدوات، فنلاحظ أن البحوث التي تناولت متغيرات دراستنا كان لها الاتفاق في استخدام أدوات موحدة، فأغلبها تم الاعتماد فيها على الاستبيانات والمقاييس باعتبارها وسيلة لجمع البيانات، إلا أننا نجد دراسة سعاد بن جديدي" (2016) قد اعتمدت على مقياس "برغن"

لإدمان الفيس بوك ومقياس "الروشاخ" ومقابلة نصف موجهة، في حين أن دراسة "الحوسيني" (2011) تضمن أدوات دراستها مقياس إدمان الأنترنت من إعداد (أحمد، 2007)، ومقياس العزلة من إعداد (المزاهر، 2002)، وقائمة بيك المعربة الثانية للاكتئاب (غريب، 2000)، وقد تم تطبيق المقابلة فقط في دراسة "Zeineb zaremohzzabieh" (2014).

أما نتائج الدراسات، فتظهر آثار إدمان موقع الفيس بوك، فهي متنوعة جدا سواء ما تعلقت بظهور المشكلات النفسية كدراسة "بوعاية يمينة" (2016)، التوافق الأسري كدراسة "عبد الكريم سعودي" (2014)، التوافق الدراسي كدراسة "هاجر حمودة، حمودة علي" (2024)، الوحدة النفسية كدراسة "مريم مراكشي" (2014)، الاكتئاب كدراسة "طارق السيد السعيد وعبد الحفيظ معوش" (2018)، والعزلة الاجتماعية كدراسة "سامية أبرييم" (2015)، "شيماء عباس شمل" (2015)... وغيرها من الدراسات، فبالرغم من اختلاف متغيرات دراستها مع موضوع دراستنا الحالية إلا أن النتائج متقاربة في كل الدراسات.

تم الاستفادة من الدراسات السابقة التي تم عرضها في اختيار المنهج والعينة وأدوات الدراسة، الاستفادة من النتائج المتحصل عليها من الدراسات في تفسير نتائج دراستنا الحالية وفهم طبيعة المجتمع الجزائري مقارنة بالمجتمعات الأخرى.

## الفصل الثاني:

### إدمان موقع الفيس بوك.

تمهيد.

أولاً: موقع الفيس بوك:

1- مفهوم موقع الفيس بوك.

2- نشأة موقع الفيس بوك.

3- خصائص موقع الفيس بوك.

ثانياً: الإدمان على موقع الفيس بوك.

1- مفهوم الإدمان على موقع الفيس بوك.

2- أسباب الإدمان على موقع الفيس بوك.

3- أعراض الإدمان على موقع الفيس بوك.

4- تفسيرات الإدمان على موقع الفيس بوك.

5- نماذج لبعض التوجهات النظرية في تفسير الإدمان على الفيس بوك.

6- آثار الإدمان على الفيس بوك.

7- علاج إدمان الفيس بوك.

خلاصة الفصل.

## تمهيد:

أصبح موقع الفيس بوك في عصرنا الحالي جزءًا لا يتجزأ من حياة الكثيرين، لما له من شعبية خاصة بين فئة المراهقين، حيث أصبح هذا الموقع مأوى لهم وذلك لما يوفره من خصائص سهلة الوصول ومزايا جذابة حيث يمكنهم إدراج معلوماتهم الشخصية وكتابة ما يريدون. كما أن إضافة أصدقاء تجعلهم يحسون بأن هناك من يفهمهم وذلك للتواصل والتفاعل مع الأصدقاء والعائلة، ومتابعة الأخبار والمعلومات، والتعبير عن الآراء والأفكار. إن هذا الموقع رغم تمتعه بإيجابيات فهذا لا يعني أنه لا يخلو من سلبيات كذلك، من أخطرها ظاهرة الإدمان على الفيس بوك، حيث لا يستطيع المراهق الاستغناء عنه أي أصبح جزءا هاما في حياته.

في هذا السياق، تظهر أهمية فهم طبيعة إدمان فيس بوك، وأسبابه، وأعراضه، وكيفية التعامل معه، وذلك من أجل الحفاظ على استخدام صحي ومتوازن للموقع، وتجنب الآثار السلبية للإدمان.

أولاً: موقع الفيس بوك:

### 1- مفهوم موقع الفيس بوك:

بالنسبة لتعريف موقع الفيس بوك كموقع للتواصل الاجتماعي هناك العديد من التعريفات من بينها:

- ويرى "جون ولفورد" (Jhon.Walford): (أن الفيس بوك هو أحد الأدوات من بين أخرى التي يمكنها فتح الحوار بين الناس، ليس بديلاً عن الاتصال الشخصي ولكن كآلية ربط فعالة للبقاء على اتصال دائم). (بلعباس ومزاري، 2022، ص 105)

- لقد عرف الباحث الدحدوح (2012) شبكة الفاسبوك على انها " أحد مواقع التواصل الاجتماعي والتي يمكن الوصول إليها على الشبكة العنكبوتية من خلال الرابط (Facebook.com) وتتيح الشبكة لمستخدميها التعرف والتواصل ومشاركة المعلومات وتبادل الخبرات من خلال أدوات تقنية تفاعلية. (الدحدوح، 2012، ص 34)

- يعرف على أنه موقع تواصل اجتماعي تابع لشركة فيس بوك يستطيع أي شخص الوصول إليه عبر الأنترنت والتسجيل به مجاناً. ويقوم بالاتصال مع الآخرين والتفاعل معهم أما كلمة بوك فأصلها من أوروبا وتعني دفتر ورقي يحمل صوراً أو معلومات لأفراد وجماعة معينة من أجل تعرف طلب المنتسبين على باقي الطلاب المتواجدين في نفس الكلية. (لموشي، 2017، ص 58)

- هو موقع من مواقع التواصل الاجتماعي يسمح للمستخدمين به بالتواصل مع بعضهم البعض عن طريق استخدام أدوات الموقع وتكوين روابط وصدقات جيدة من خلاله كما يسمح للأشخاص الطبيعيين بصفاتهم الحقيقية أو الأشخاص الاعتباريين كالشركات والهيئات والمنظمات بالمرور من خلاله وفتح آفاق جديدة لتعريف المجتمع بهويتهم. (يحيائي وفور، 2019، ص 109)

- أما مكتشفه مارك زوكربيرج "Mark zuckerberg" يرى أن الفيس بوك حركة اجتماعية Social Movement وليس مجرد أداة أو وسيلة للتواصل، وأنه سوف يزيح البريد الإلكتروني من الطريق وأنه سوف يسيطر أو "يستعمر" ويحتل كل النشاط البشري على الشبكة الدولية، لذا فوصفه بأنه "دليل سكان العالم"، وأنه موقع يتيح الأفراد العاديين أن يخلقوا من أنفسهم هويات عامة عن طريق الإدلاء بما يريدون من معلومات حول أنفسهم، وتكوينهم الذهني، والعاطفي ونشر صورهم الشخصية، وأن الهدف منه هو أن يصبح العالم "مكانا أكثر انفتاحا".  
(الغفافة، 2011، ص 22)

- يعرف موقع الفيس بوك انه موقع الكتروني للتواصل الاجتماعي، أي أنه يتيح عبره للأشخاص العاديين والاعتباريين كالشركات ان يبرز نفسه ويعزز مكانته عبر أدوات الموقع للتواصل وانشاء رابط تواصل مع الاخرين. (منتصر وحلاسة، 2012، ص 22)

بناء على هذه التعاريف يمكن لنا أن نعرف موقع التواصل الاجتماعي "فيس بوك" بأنه:  
"أهم موقع للتواصل بين الأفراد والدردشة وارسال الصور والفيديوهات بين الأصدقاء".

## 2- نشأة موقع الفيس بوك:

كانت بداية نشأة موقع الفيس بوك في 4 فبراير 2004 على يد "مارك زوكربيرج" المولود في ضاحية" دويس فيري" نيويورك من أب طبيب أسنان، وأم طبيبة نفسانية وثلاث أخوات، بدأ العبت بالكمبيوتر بعمر مبكر وتعلم بنفسه كيفية البرمجة. وقبل تخرجه من الثانوية طور هو وزميله "دي أنجلو" برنامج يعمل كميزة إضافية لمشغل موسيقى mp3 المشهور باسم "ويب أمب".

عند التحاق "زوكربيرج" بجامعة هارفارد الأمريكية قام باختراق موقع الجامعة بسبب عدم توفيرها لأسماء وصور الطلبة في دليل أساسي، حسب تقليد في الولايات المتحدة كان هناك

كتاب يعطى للطلبة في بداية العام الدراسي من قبل إدارات الجامعة بنية أن يكون الطلبة متآلفين مع بعضهم، وهو دليل متعارف عليه لدى جامعات أخرى باسم كتاب "وجوه الطلبة" "facebook" ومنه نبع اسم موقع الفيس بوك.

وعلى ضوء هذه الفكرة- كتاب وجوه- قام "زوكربيرج" بإنشاء نسخة إلكترونية من هذه المعلومات فأخترق سجلات الطلبة الإلكترونية من الجامعة، وأنشأ موقعا بسيطا أطلق عليه اسم "face much" وهذا الموقع من نوع Hot or Not، وتم ابتكاره في 28 أكتوبر 2003.

(شعبان، صبطي، 2012، ص 181)

وتمثل عمل هذا الموقع في مقارنة صور الطلبة مع صور الزائرين تحديد أيهم أكثر جاذبية شكلا، وخلال أربع ساعات قدم للموقع 450 زائرا وشوهدت 22.000 صورة. وعندما اكتشف أمره قطعت جامعة هارفارد وصلت الأنترنت عليه وتم توبيخه، إلا أنه بعد ذلك قام بعمل نموذج لكتاب face book وطلب من زملائه إدخال بياناتهم بأنفسهم.

بعدها بمدة وجد "زوكربيرج" نفسه في معضلة لا يمكن حلها إلا بدراسة 500 صورة من الحقيبة الرومانية وذلك قبل يومين من امتحان الفن والتاريخ، وكان الحل أن وضع تلك الصور في صفحة وخصص مكانا للتعليقات، وإرسال دعوات لزملائه للمشاركة في تلك الصور التاريخية، كما يتم في حلقات دراسية لمناقشة داخل الأنترنت، وقال "زوكربيرج": خلال ساعتين امتلأت صفحات الصور وكانت نتيجة الامتحان جيدة ليس بالنسبة لي فقط بل للجميع.

بعدها كان الموقع مقتصرًا على طلاب جامعة هارفارد فقط قام "زوكربيرج" بتطويره لاحقا ليسمح لطلاب الجامعات بشكل عام بالاشتراك في الموقع من ثم السماح ليشمل طلبة المدارس الثانوية وأي شخص يتعدى عمره 13 سنة. (مبارك، 2010، ص 12)

من ثم انطلق موقع "the face book" كما سمي أولا في 4 فبراير 2004، واشترك فيه نصف الطلاب من جامعة هارفرد خلال أسبوعين، ومع حلول شهر مايو وصل المشتركون إلى 30 جامعة.

ولقد تزايد استخدام الفيس بوك ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير على مدى السنوات

العشر الماضية، فمعظم الناس الذين يستخدمون الانترنت يركزون على استعمال وسائل التواصل الاجتماعي وتشير الدراسات أن 77% من المراهقين على الانترنت يستخدمون الفيس بوك بشكل أكبر. (قمجية، 2017، ص 80)

من المشاكل التي واجهت مسؤولي الموقع في حلول 24 أيلول هو استدعائهم من طرف المدعي العام في نيويورك بسبب قصور الحماية التي يتمتع بها مستخدمو الشبكة خاصة صغار السن، حيث قام أحد المحققين بالتظاهر بأنه شاب صغير السن، ودخل للموقع وتعرض لملاحقة جنسية من قبا المستخدمين. (الدليمي، 2011، ص 186-187)

بعد ذلك تم إسقاط كلمة "The" من اسم الموقع "the face Book" عند شراء اسم النطاق: "[facebook.com](http://facebook.com)" عام 2005، وبعد إنشاء "زوكربيرج" الموقع تلقى عرضاً لشراء موقعه بمبلغ مليار دولار عام 2007، إلا أنه فاجأ الكثيرين بالرفض، وكان في ذلك الوقت بعمر 23 سنة، كان سبب رفضه أن قيمة شبكته أعلى بكثير من العروض التي قدمت له. (عامر، 2011، ص 206-210)

### 3- خصائص موقع الفيس بوك:

الفيس بوك المنصة الاجتماعية العملاقة ليست مجرد موقع للتواصل فقط، بل عالماً كاملاً من الأدوات والخصائص المتنوعة، ما جعلته منصة فريدة متعددة الاستخدامات جذبت الملايين من الأشخاص يومياً. من هنا سنحاول عرض أبرز الخصائص الأساسية لهذا الموقع: حسب بوبعاية (2016) يوفر موقع "الفيس بوك" مجموعة من الخصائص لمستخدميه والمتمثلة في:

- خاصية الصور (Photos): تتيح هذه الخاصية للمستخدم إمكانية إعداد ألبوم للصور خاص به مع إمكانية عرضه للأصدقاء المضافين إليه.

- **خاصية الفيديو (Vidéos):** توفر للمشارك تحميل الفيديوهات الخاصة به ومشاركتها إمكانية تسجيل لقطات الفيديو مباشرة وإرسالها كرسالة مرئية على هذا الموقع، بالإضافة إلى (صوت وصورة).
- **خاصية الحلقات أو المجموعات (Groups):** تمكن المشاركين من إعداد المجموعات للنقاش في موضوع ما.
- **خاصية الأحداث الهامة (Events):** تتيح هذه الخاصية للمشاركين إمكانية الإعلان عن حدث ما، وإخبار الأصدقاء به
- **خاصية الإعلان (Market place):** تمكن هذه الخاصية المشارك من إعلان أي منتج أو البحث عن أي منتج يرغب في شراءه
- **خاصية النكز (poke):** هي عملية تنبيه الأصدقاء على موقع الفيس بوك لجذب انتباههم وكأن المستخدم يقول "مرحباً".
- **الإشعارات (Notification):** للحفاظ على بقاء المستخدم على اتصال بآخر التحديثات التي قام بالتعليق عليها سابقاً.
- **الألعاب (Games):** يوفر موقع الفيس بوك العديد من الألعاب المختلفة، ويسمح للمستخدم أن يدعو أصدقاءه للمشاركة.
- **الهدايا (Gifts):** تتيح هذه الخاصية إرسال هدايا افتراضية إلى أصدقائهم، فتظهر على الملف الشخصي للمستخدم الذي يقوم باستقبال الهدايا.
- **خاصية الإعلان (Market place):** تتيح للمستخدمين نشر إعلانات مجانية. (بوعاينة، 2016، ص 73)

ثانياً: الإدمان على موقع الفيس بوك:

## 1- مفهوم الإدمان على موقع الفيس بوك:

أ- مفهوم الإدمان:

من بين أهم التعاريف أكثر أهمية لمصطلح الإدمان ما يلي:

- عرفته منظمة الصحة العالمية (OMS) بأنه "حالة نفسية وأحياناً عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة. من خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة تشمل دائماً الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية للشعور بأثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة".  
- عرف الإدمان بأنه "مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا، إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود أن يزيله عن طريق الإدمان". (بوعباية، 2016، ص 52)

- يعرف أيضاً على أنه: "الرغبة والاشتياق اللاإرادي والإجباري للمادة المسببة للإدمان والبحث عنها واستخدامها على الرغم من معرفة الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن هذا الاستخدام". فالإدمان إذاً هو "استحالة السيطرة على استهلاك مادة أو التحكم في بعض السلوكيات على الرغم من معرفة صاحبها بأثارها السلبية، حيث يمكن اعتباره ميكانيزم دفاعي لتجنب ألم أو معاناة داخلية عن طريق وضع النفس في حالة ثانوية والتي بدورها تؤدي إلى بروز معاناة جديدة". (مرحباوي وفنطاري، 2018، ص 343)

ب- الإدمان على موقع الفيس بوك:

- إدمان موقع الفيس بوك وهو يندرج تحت المفهوم العام والمتمثل في إدمان الأنترنت. أطلق هذا المصطلح لأول مرة الطبيب النفسي " إيفان جولد نبرج" في 1996، بعد أن رأى تشابهاً بين سلوكيات المدمنين على الكحول والأنترنت، وأطلق هذه التسمية لما له من الاعتيادية

وجاذبية تدفع الناس لاستخدامه لفترات طويلة ويعترفون بعدم قدرتهم على التوقف عن التعرض له.

- يعرفه بريور "Prior" بأنه اضطراب التحكم بالدافع أو الرغبة نحو الشبكة المعلوماتية لدى الشخص، والذي لا يتوافق مع تناول مخدر أو مسكر. (قرقوري، 2019، ص 711)

- هو الاعتمادية على استعمال مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك، لساعات عديدة يتجاوز ثلاث ساعات في اليوم بحيث لا يستطيع المدمن التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الاستمرار وتشير (أندرسن، 2012) إلى وجود أعراض إدمان الفيس بوك تشبه إلى حد كبير أعراض الإدمان على المخدرات والكحول. (سعودي، 2014، ص 43)

- هو السلوك القهري الذي يشعر فيه الفرد بالاضطرار إلى استخدام شبكة الفيس بوك بحيث يؤدي هذا الاستخدام المرضي إلى إحداث تأثيرات سلبية على جوانب الحياة المختلفة.

- عرفه "بريد وولف" (Beard and wolf، 2001) هو استخدام الموقع بالشكل الذي يخلق صعوبات نفسية اجتماعية مدرسية ومهنية في الحياة الشخصية.

- يعرفه "رايس" (Rice، 2005): هو الميل والاتجاه الاضطراري لاستخدام الفيس بوك.

- حسب "لي وآخرون" (lee et al، 2012): الإدمان على الفيس بوك هو "عدم قدرة الفرد على التحكم في تحديث نشاطاتهم ومشاركته على الفيس بوك. (بن جديدي، 2016، ص 153)

- يعرفه "عزاب" (2001): "هو متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع موقع الفيس بوك لفترات طويلة أو متزايدة ودون ضروريات مهنية أو أكاديمية، يصعب الإقلاع عنه دون معاونة علاجية للتغلب عليه.

- ويرى "بارازان صابر خالد عمر ياسين إبراهيم" في الإدمان على الفيس بوك: هو فقدان الفرد سيطرته في استخدام موقع الفيس بوك بحيث يصبح استخدامه النشاط الأهم في حياة الفرد، ويشعر بالمتعة والراحة عند استخدامه له، والانزعاج وعدم الراحة والتهيج إذا انقطع عنه.

(نفس المرجع، ص 154)

ومنه من خلال التعريف السابقة نستنتج ان الإدمان علة موقع الفيس بوك بأنه "الاستخدام المفرط لموقع الفيس بوك، والرغبة المستمرة في تصفحه، والشعور بالقلق عند الانقطاع عنه، مما يؤدي إلى تدهور في التركيز، وزيادة العزلة الاجتماعية".

## 2- أسباب الإدمان على موقع الفيس بوك:

ذهب الباحثون إلى أن هنالك عدة أسباب تكمن وراء إدمان الفيس بوك يمكن تلخيصها فيما يلي:

- العزلة الاجتماعية : أشارت أندرسون أن الأفراد الذين يعانون من العزلة الاجتماعية، والفشل في إقامة علاقات اجتماعية طبيعية، وقلة احترام الذات هم الأكثر عرضة لإدمان الفيس بوك.
- عدم الرضا عن الحياة الاجتماعية، وتدني مستوى المعيشة وعدم توفر الفرص عمل للشباب يجبر الشباب والمراهقين على الهروب من عالم الواقع إلى عالم افتراضي.
- كما أن الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت، أو حسن استغلاله بالشكل السليم يجعل الفرد لا يشعر بقيمة الوقت فيتجه إلى الفيس بوك كوسيلة لشغل الفراغ أو التسلية.
- الدعم العاطفي أو الاجتماعي (المساندة الاجتماعية): فالفيس بوك يمكن أن يقوم بدور معزز في تلقي الدعم العاطفي والاجتماعي الذي يحتاج إليه من خلال وجود أشخاص يمكن للمراهق أن يلجأ إليهم في أي وقت والحصول منهم على الدعم بمختلف أشكاله، مما يشعره بأنه محبوب و متقبل. (رفاعي وهديه، 2022، ص 145)

## 3- أعراض الإدمان على موقع الفيس بوك:

- هناك عدة أعراض تظهر على مدمن الفيس بوك، ومن أهم هذه الأعراض نجد:
- عند الاستيقاظ من النوم أول شيء يقوم به المدمن هو الدخول إلى حسابه الخاص في الموقع.

- عند انقطاع الانترنت عنه يبقى مشغولاً في التفكير في التعليقات والتحديثات الحالة التي وردت في حسابه.
  - في نهاية كل يوم لابد من الدمن من تحديث حالته والتحقق من حسابه متمنياً للجميع ليلة جيدة.
  - تضييع ساعات كثيرة على الفيس بوك.
  - وتشير "يسرى عبد المحسن" إلا أن أهم أعراض الإدمان على الفيس بوك ما يلي:
    - عدم التشبع من موقع الفيس بوك وقضاء أوقات طويلة فيه.
    - عند مغادرة الفيس بوك تأتي الرغبة الملحة في الدخول إليه مرة أخرى.
    - اهمال كلي أو جزئي للحياة الاجتماعية والالتزامات العائلية والوظيفية.
    - اهمال الاهتمامات الأخرى والهوايات المحببة.
    - الشعور بالحزن والاكتئاب عندما يكون بعيد عن الكمبيوتر والانترنت لفترة من الزمن.
    - تركيز التفكير حول الفيس بوك إلى حد الهوس والحديث يدور حوله عندما يكون الشخص بعيداً عن الانترنت والأصدقاء ومن يلتقي بهم.
  - أما "لاكشمي" فقط لخص أعراض اضطراب إدمان الفيس بوك كما هي:
    - التحقق من حساب الفيس بوك في كل صباح يومياً بعد الاستيقاظ من النوم.
    - قضاء ليالي كاملة على الموقع مما يسبب لهم تعب في اليوم التالي.
    - قضاء ساعات يومياً على موقع الفيس بوك.
    - عند انقطاع الانترنت يكثر التفكير في التحديثات الحاصلة والتعليقات التي قد يستقبلها.
- (بن جديدي، 2016، ص154-156)

## 4- تفسيرات الإدمان على الفيس بوك:

يرى (Turel & serenko) أن هناك ثلاث نماذج تفسر حدوث الإدمان على الفيس بوك وهي:

**النموذج المعرفي السلوكي:** إن هذا النموذج يؤكد أن الاستعمال الغير العادي لشبكات التواصل الاجتماعي ينشأ من عدم القدرة على التكيف، وسوء إدراك عواقب الأمور، ويتم تضخيمه من طرف العوامل البيئية المختلفة، وفي نهاية الأمر يؤدي ذلك إلى الاستخدام القهري لهذه المواقع ومن ثم إلى الإدمان.

**نموذج المهارات الاجتماعية:** هذا نموذج يرى أن سوء استعمال مواقع التواصل الاجتماعي ينشأ لدى الأفراد الذين يفتقرون إلى مهارات عرض الذات، ولا يفضلون التواصل المباشر وجها لوجه، وفي نهاية الأمر يؤدي ذلك للاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي ومن ثم إلى الإدمان.

**النموذج المعرفي:** يؤكد هذا النموذج أن الاستعمال المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي، بسبب توقع الفرد أنه سيحصل على نتائج إيجابية نتيجة فعالية الذات على الإنترنت وبالتالي يؤدي إلى الاستعمال القهري لهذه المواقع ومن ثم إلى الإدمان. (Mark D Griffiths et al, 2014- , p122-123)

## 5- نماذج لبعض التوجهات النظرية في تفسير الإدمان على الفيس بوك:

5-1- **نظرية الاستخدامات والاشباعات (uses and gratifications approach):** ظهرت نظرية الاستخدامات والاشباعات بناء على مبدأ التعرض الانتقائي وهو مفهوم شائع في الاتصالات والتعرض الانتقائي هو ميل الإنسان إلى تعريض نفسه اختياريًا لمصدر معلومات يتوافق مع ميوله ورغباته وتفكيره فيتجنب شعورياً أو لا شعورياً مواقع الإعلام التي لا تتفق معه.

ويرى ويست وترنر (west et turne,2010) رحلة نظرية الاستخدامات والأشباع التي بدأت مع عالمة الاجتماع "هيرتا هيرتزوج" "herta hirzog" في عام 1944 حول الإشباع المحققة من الاستماع للمسلسلات الصباحية مروراً بأفكار "ماسلو" "Maslow" التي عرضها عبر هرم الحاجات وصولاً إلى "كاتز" "kattez" الذي استطاع مع آخرين تحويل مسار أهداف بحوث الإعلام من مسار معرفة تأثيراتها الإقناعية إلى كيفية نظر الجمهور إليها، فشرحوا الأسس التي يقوم عليها باعتبار أن الجمهور ناشط ويستخدم مواقع الاتصال بطريقة موجهة هدفها إشباع احتياجاته، وبناءاً عليه فإنه يختار الوسيلة المفضلة والمضمونة الأكثر ملائمة لذلك. (كيلر الحلو وآخرون، 2018، ص 230)

#### 5-1-1- عناصر نظرية الاستخدامات الإشباعية:

- الجمهور الناشط (Active audience) الذي يتعرض إلى هذه المواقع وفقاً لحاجاته ورغباته.

- الأصول الاجتماعية والنفسية لاستخدام مواقع الإعلام.

- حاجات ودوافع الجمهور للتعرض لمواقع الإعلام.

وقد أشار مكاوي والسيد (2010) إلى أن الكثير من الباحثين قد اهتموا بدراسة دوافع استخدام الأفراد لمواقع الإعلام وشبكة الأنترنت وكذلك بالإشاعات التي يحصلون عليها وخلصوا إلى ما يلي:

تنقسم الدوافع إلى قسمين رئيسيين هما:

- **الدوافع النفعية المعرفية (Instrumental Motive):** هدفها اكتساب المعارف والمعارف والخبرات من خلال نشرات الأخبار والبرامج التعليمية والثقافية.

- **الدوافع الطقوسية (Ritualized motive):** هي سلوكيات يغلبها التكرار والعادة هدفها إضاعة الوقت والتسلية والاسترخاء والصدقة والألفة مع الوسيلة والهروب من المشكلات من خلال البرامج الترفيهية مثل المسلسلات الأفلام والمنوعات والبرامج الترفيهية المختلفة.

أضف إلى ذلك "واينر" "weiner" (1972) قد قسم الإشباعيات كما يلي: "

أ- إشباعات المحتوى: تحتوي على نوعين من الإشباعات تنتج عن التعرض لموقع الإعلام وهما:

- إشباعات توجيهية (orientacional gratificacoins): تتضمن الحصول على المعلومات وتأكيد الذات وترتبط بكثافة التعرض والاهتمام والاعتماد على مواقع الإعلام.

- إشباعات اجتماعية (social gratificacoins): حيث يتم استخدام مواقع الإعلام لتحقيق الاتصال بين الأفراد وأصدقائهم وأقربائهم.

ب- إشباعات عملية الاتصال (process gratificacoins): تنقسم الى نوعين هما:

- إشباعات شبه توجيهية (para orientacional): عبر المواضيع المسلية والترفيهية التي تخفض التوتر.

- إشباعات شبه اجتماعية (para social): حيث يتم التماهي بشخصية الأفلام والمواقع الإعلامية وتقوى هذه الإشباعات مع ضعف علاقات الفرد الاجتماعية وزيادة لإحساسه بالعزلة.

(كيلر الحلو وآخرون، 2018، ص 233)

بناء على ما تقدم نعتبر أن نظرية الاستخدامات والإشباعات تفسر وتلائم دراستنا بحيث تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف كيفية استخدام تلاميذ التعليم المتوسط لموقع الفيس بوك، بالإضافة إلى دوافعهم وراء هذا الاستخدام، والعادات والأنماط المرتبطة به، فضلاً عن الحاجات والإشباعات التي يحققونها من خلاله. ومن خلال هذا الاستخدام، تسلط الدراسة الضوء على تأثير إدمان الفيس بوك على العزلة الاجتماعية بين تلاميذ التعليم المتوسط. لذلك، تم اختيار نظرية الاستخدامات والإشباعات كإطار نظري لهذه الدراسة، حيث تم تطبيقها على واقع استخدام التلاميذ لموقع الفيس بوك لمعرفة ما إذا كان هذا الموقع يسهم في زيادة أو تقليل العزلة الاجتماعية. كما أن نظرية الاستخدامات والإشباعات قد تقدم لنا تفسيرات واقعية تتماشى مع دراستنا من خلال تحليل أنماط الاستخدام ودوافعه، وطبيعة الإشباعات المحققة وتأثيرها على العلاقات الاجتماعية.

### 5-1-2- أهم نماذج نظرية الإشباعات والحاجات:

أ- نموذج كاتز وزملائه: يرى كاتز أن المواقف الاجتماعية للجمهور هي التي تحدد العلاقة بين المتلقي والوسيلة الاتصالية القادرة على تلبية حاجياتهم، والصراع الاجتماعي يشكل ضغطاً على المتلقي يدفعه إلى البحث عن وسيلة إعلامية التي تلي احتياجاتهم.

ب- نموذج ويندال (Windhal): يتناول ويندال في نموذج العلاقة بين كل من الاستخدامات والإشباع، ويرى أن المتلقي يرسم مسبقاً توقعات لما يمكن أن يحققه مضمون الوسيلة الإعلامية المستهدفة بعد إجراء مفاضلة بين هذه الوسيلة المقترحة والوسائل الأخرى.

ج- نموذج روز نجرين: يتناول هذا النموذج مجموعة من العوامل التي تتشكل منها نظرية الاستخدامات والإشباع، وهي الحاجات البيولوجية والاجتماعية والنفسية الموجودة لدى الإنسان حيث تتفاعل هذه الحاجات مع إطار مجتمعي وخصائص الفرد، وهنا يلجأ الفرد إلى الوسيلة الإعلامية التي يرى في مضمونها حلاً لمشكلاته وإشباع حاجاته. (بوعباية، 2016،

ص 76)

### 5-2- نظرية الحضور الاجتماعي (social presence theory):

أطلق كل من "شورت"، "ويليامز" و"كريستي" (1976) Short. Williams ; christie نظرية الحضور الاجتماعي التي تقوم على فكرة التفاعل الاجتماعي بين الأفراد أثناء تواصلهم فيما بينهم، وحيث يرتبط هذا التفاعل بدرجة الحضور الاجتماعي لهؤلاء الأفراد الذي بدوره يعتمد على التواصل المباشر مع الآخرين وتفاعلهم الوجودي الجسدي مع بعضهم البعض. ومع انتشار مواقع التواصل الاجتماعي بمواقع مختلفة رأى بالناس وزملائه (Salnas et al, 2000) أن هذه النظرية تصنف مواقع التواصل المختلفة نسبة إلى معيار واحد من الحضور الاجتماعي، وتقاس درجة الحضور الاجتماعي بدرجة وعي الشخص الآخر بالتفاعل الافتراضي الغير ثابت والغير واقعي من وراء الشاشة وخلف الجدار. وقد تناولت هذه النظرية

قوة التأثير في الاتصال المباشر من خلال اللغة المستخدمة اللفظية وغير اللفظية، كالإشارات والصوت وغيرها...، الأمر الذي لا يتوفر بنفس المستوى في الاتصال عبر الانترنت.

تبرز أهمية هذه النظرية في ضوء انتشار وسائل التواصل الحديثة عبر الشبكة العنكبوتية، حيث ركزت الدراسات على مدى تأثير هذه المواقع على العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي بين الأفراد نظرا لقلة الحضور الاجتماعي والتواصل المباشر وجها لوجه عند مستخدميها.

أما عناصر هذه النظرية (حسن، 2009) فهي ثلاث: المدخلات، العمليات التفاعلية، المخرجات.

- **من المدخلات نذكر:** الدوافع، ثقة الفرد بنفسه، سمات الشخصية، السمات المجتمعية، استخدام الكمبيوتر، متغيرات الوسيلة (إمكانية استخدام النص، الصوت، الصورة، الحركة، التسجيل بالاسم الحقيقي أو مستعار)، متغيرات الرسالة (جاذبية وفائدة الرسالة طابعها النفسي والاجتماعي).

- **أما العمليات التفاعلية:** فتشمل دخول الأفراد في عمليات تواصل اجتماعية تفاعلية سواء فرد لفرد، أو من مجموعة لمجموعة، أو من فرد لمجموعة من خلال الرسائل النصية، والرسائل الفورية، والبريد الإلكتروني، والمنتديات، والدرشة عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

- بينما تشمل **المخرجات:** الحوار والتفاعل. (كيلر الحلو وآخرون، 2018، ص 238-239)

بالتالي نستفيد في الدراسة الحالية في استكشاف إدمان تلاميذ تعليم المتوسط على الفيس بوك وكيف يرتبط بالعزلة الاجتماعية من منظور نظرية الحضور الاجتماعي. وبناءً على ذلك، يتم تحليل إدمان الفيس بوك من خلال استنادنا إلى نظرية الحضور الاجتماعي، من خلال قياس مدى شعور المستخدمين بتواصل حقيقي مع الآخرين، وتأثير ذلك على تفاعلهم الاجتماعي في الحياة الواقعية، سواء من خلال تعزيز العلاقات أو زيادة العزلة الاجتماعية.

## 6- آثار الإدمان على الفيس بوك:

### أ- التأثيرات الايجابية:

**التنفيس العاطفي:** حيث يطلق الأفراد العنان لانفعالاتهم، ويعبرون بحرية عن مشاعرهم، وييوحون بكل ما كانوا يخفونه ويتسترون عليه.

**اكتشاف الذات:** بمعنى البحث عن كيفية رد فعل الآخرين خاصة عند الإناث، وكيف يظهرون في عيون الناس، وهذا بفضل السرية التي يتميز بها استعمال الانترنت، مما يدفع المستعملين إلى الكشف عن بعض مظاهر ذواتهم، لأن عواقب هذا الكشف منعدمة أو محدودة.

**التعويض الاجتماعي:** أي تجاوز الخجل والنقائص الشخصية على العموم، وبصفة خاصة عند الإناث والمنطوبين نفسياً. (العيفة، 2014، ص 294)

**الإحساس بالسعادة:** حسب كل من (Kim & Lee) إن عدد الأصدقاء في الفيس بوك مرتبط بالإحساس بالراحة النفسية والسعادة خاصة، وأن لهم فائدة غير مباشرة على الصحة النفسية من خلال زيادة الدعم الاجتماعي، والحد من الإحساس بالاجتهاد والتوتر.

(Robin L. Nabi et al, 2013, p722)

**تكوين صداقات جديدة:** يعتبر الفيس بوك طريقة رائعة للتعرف على أشخاص جدد من أماكن مختلفة حول العالم وتكوين علاقات قوية مع بعضهم، وتعتبر هذه الميزة التي يوفرها الفيس بوك ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى من الأمور التي تدخل السعادة على حياة المرء، وتجعلها أكثر إثارة ومرح. <https://mawdoo3.com>

### ب- التأثيرات السلبية:

#### الآثار النفسية:

- القلق والتوتر المستمر.

- أعراض الاكتئاب والشعور بالفراغ والوحدة.

- ضعف احترام الذات وتقدير النفس.
  - الإحساس بالقلق عند التوقف عن الاستخدام موقع الفيس بوك.
- الآثار الاجتماعية والعلاقاتية:**
- تدهور العلاقات الأسرية والعاطفية.
  - خسارة الأصدقاء بسبب الانشغال بالعالم الافتراضي.
  - الغيرة.
  - الشعور بعدم الراحة الناتج عن الكذب أو إخفاء الإفراط في استخدام الفيس بوك.

### الآثار الصحية:

- اضطرابات النوم (قلة النوم أو النوم غير مريح).
  - أعراض جسدية مرتبطة بالإجهاد (مثل الصداع أو الإرهاق).
  - آثار نفسية وجسدية تراكمية على مدى الطويل.
  - قلة النشاط البدني بسبب الجلوس الطويل أمام الشاشات.
- الآثار الأكاديمية والمهنية:**
- انخفاض الاداء الدراسي أو المهني.
  - تراجع التحصيل العلمي بسبب التشتت والانشغال.
  - فقدان التركيز وصعوبة في التعاون داخل بيئة العمل او الدراسة.
  - تقارير ذاتية من الموظفين تفيد بتراجع الإنتاجية أثناء وقت العمل. ( Andreassen, )

(2015, p179-180)

### 7- علاج إدمان الفيس بوك:

وفي مجال علاج اضطراب الإدمان على الفيس بوك، يشير "ماكيلاند" (Jo McClelland, 2012) إلى ست طرق لعلاجها، أهمها:

- تحديد أهداف الفرد من دخول موقع الفيس بوك.
  - تحديد الوقت الذي يمكن أن يقضيه في تصفحه لتحقيق تلك الأهداف.
  - جعل موقع الفيس بوك يشارك الفرد أهدافه منه، وأن يعمل معه وليس في اتجاه معاكس له.
  - أخذ فترات راحة عن الفيس بوك، بوضع مؤقت لاستخدام هذا الموقع فقط ل 25 دقيقة كل مرة.
  - استخدام الفيس بوك كمصدر تعزيز للفرد ومكافأة بعد كل عم لجيد يقوم به، أو مشروع ناجح نفذه.
  - ممارسة إحدى الهوايات الرياضية أو الفنية أو الخروج لمقابلة الأهل أو الأصدقاء شخصياً.
- (أبو هدروس وياسرة، 2016، ص 119)**
- إضافة إلى ذلك وبعد التعرف على أسباب إدمان الفيس بوك، فإن هناك بعض الطرق التي يمكن اتباعها وذلك من أجل علاج هذا الإدمان ومن أهمها:
- يمكن تفعيل مؤقت الوقت حيث أنه يساعد في معرفة عدد الساعات التي يقضيها المستخدم على الفيس بوك يوميا. وبالتالي من خلاله يمكن للمستخدم تنظيم وقته بطريقة تجعله يقضي وقت أقل على الفيس بوك.
  - علاوة على أنه من الأفضل تحديد معدل معين لاستخدام الفيس بوك يوميا وذلك بهدف الحد من الوقت الضائع الذي يضيعه المستخدم.
  - بالإضافة إلى أنه من الممكن شغل أوقات الفراغ بأشياء مفيدة بدلاً من تصفح الفيس بوك. فعلى سبيل المثال يمكن قضاء الوقت في القراءة، أو تعلم لغة جديدة، أو من الممكن قضاء الوقت في تعلم مهارات جديدة.
  - وفي حالة توافر أي أوقات فراغ فلا تقم باستغلالها في تصفح الفيس بوك، و عوضاً عن ذلك قم بممارسة هوايات مختلفة مثل ممارسة الرياضة مثلاً.

- بالإضافة إلى أنه من الضروري أن تعي أن الفيس بوك ما هو إلا عالم افتراضي، فلا تحبس نفسك في سجن هذا العالم وبالتالي عليك التفاعل مع أصدقائك وعائلتك أكثر عوضاً عن تصفح الفيس بوك. <https://www.aboregela.com>

## خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، يظهر التأثير العميق الذي أحدثته مواقع التواصل الاجتماعي، وعلى رأسها "الفيس بوك"، في مختلف جوانب الحياة الانسانية سواء النفسية، الاجتماعية، والاقتصادية. فقد أصبحت هذه المنصات الالكترونية من أبرز مظاهر التطور التكنولوجي، حيث وفرت فضاءً واسعاً للتفاعل وتبادل المحتوى، مما جعلها جذابة بشكل خاص لفئة المراهقين. يجد المراهقون في "فيس بوك" فرصة لتلبية حاجاتهم النفسية، مثل إثبات الذات، ونيل التقدير، وجذب انتباه الآخرين، وهو ما يفسر تعلقهم الكبير بهذه المنصة.

ورغم هذه المميزات الإيجابية إلا أن الاستخدام المفرط لها لا يخلو من آثار سلبية. فقد يؤدي الإفراط في استخدام "الفيس بوك" إلى الإدمان، وهو ما يظهر من خلال التعلق الزائد به، الشعور بالقلق والانزعاج عند الانقطاع عنه أو عند صعوبة الدخول إليه. كما يؤدي ذلك إلى اضطرابات نفسية كالتوتر، الانزعاج المستمر، إلى جانب ميلهم إلى العزلة. لهذا، تبرز ضرورة توعية المراهقين بالاستخدام السليم لهذه التكنولوجيا، نظراً لما تحمله من مخاطر كالإدمان أو العزلة، خاصة مع تأثير الصورة الافتراضية التي يبنيها المستخدم عن نفسه، والتي كثيراً ما تكون بعيدة عن الواقع الحقيقي.

## الفصل الثالث:

### العزلة الاجتماعية.

تمهيد.

- 1- مفهوم العزلة الاجتماعية.
  - 2- العزلة الاجتماعية وبعض المفاهيم النفسية المرتبطة بها.
  - 3- النظريات التي فسرت العزلة الاجتماعية.
  - 4- أسباب العزلة الاجتماعية.
  - 5- أعراض العزلة الاجتماعية.
  - 6- أنواع العزلة الاجتماعية.
  - 7- العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالفيس بوك.
  - 8- الآثار السلبية للعزلة الاجتماعية.
  - 9- علاج العزلة الاجتماعية.
- خلاصة الفصل.

**تمهيد:**

أصبحت العزلة الاجتماعية موضوعا مثيرا للقلق خاصة في المجتمعات الحديثة وذلك بسبب التغيرات التكنولوجية وظهور مواقع التواصل الاجتماعي واستخداماته بين فئات المجتمع خاصة المراهقين، ما شكلت لديهم حالة من التعلق والانفصال عن العالم الخارجي والبعد عن اللقاءات والاتصالات الاجتماعية وذلك لعدة أسباب.

وفي هذا الفصل نهدف إلى معرفة مدى وجود علاقة بين استخدام موقع الفيس بوك والشعور بالعزلة الاجتماعية وهذا من خلال التطرق للعناصر التالية: تعريفها، بعض المفاهيم المرتبطة بها، أسبابها، أعراضها، أنواعها، النظريات المفسرة لها، وعلاقتها بالفيس بوك وأخيرا آثارها وبعض الاستراتيجيات للحد منها.

**1- مفهوم العزلة الاجتماعية:**

تعددت المصطلحات والأوصاف التي استخدمت في الدراسات النفسية، والتربوية، لوصف مفهوم العزلة الاجتماعية أهمها: الانسحاب الاجتماعي، الانطواء على النفس، الانسحاب الناتج عن القلق.

- يعرفها معجم علم النفس على أنها: نمط من السلوك تتميز بإبعاد الفرد عن القيام بمهام الحياة العادية، ويرافق ذلك إحباط وتوتر وخيبة أمل، كما يتضمن الانسحاب الاجتماعي الابتعاد عن مجرى الحياة الاجتماعية العادية، ويصاحب ذلك عدم التعاون، وعدم الشعور بالمسؤولية، وأحيانا الهروب الى درجة ما من الواقع الذي يعيشه الفرد. (القمش والمعايطة، 2007، ص 233)

- هو شعور الفرد بالوحدة وتجنب المشاركة والتفاعل الاجتماعي وبالإحساس بعدم الانتماء الى المجتمع الذي يعيش فيه (الأسرة - وجماعة الرفاق) (أحمد، 2021، ص 139)

- يعرفها مايكل روزنبرج بأنها: مصطلح يستخدم في سبيل وصف تلك السلوكيات التي من شأنها أن تؤدي إلى حدوث انفصال بدني، وانفعالي بين الفرد، وغيره من الآخرين (روزنبرج وآخرون، 2008، ص 144)

- سلوك يعجز فيه الفرد عن التواصل مع الآخرين والاشتراك معهم في عملياتهم الاجتماعية المختلفة، يكون فيه الفرد ميالا إلى تجنب أية نشاط اجتماعي يقربه منهم سواء كانوا أفرادا أو جماعات. (مبارك، 2008، ص 4)

- العزلة الاجتماعية تعني كل ما هو بعيد عن الآخرين أو إقامة علاقات اجتماعية معهم، حيث ينحصر الفرد بينه وبين نفسه رافضا التحدث، مع أي شخص وقد يكون هذا ناتجا عن رغبة شخصية او عن اضطراب نفسي. (حمودة وموفق، 2024، ص 6)

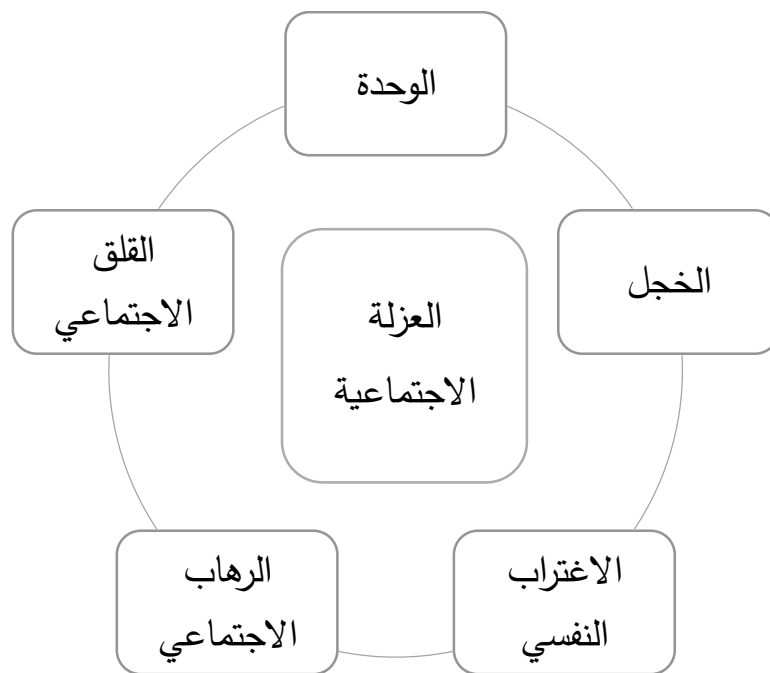
\* ويرى علماء النفس الاجتماعي أن مفهوم العزلة الاجتماعية يتحدد وفقا لما يلي:

- المسافة الاجتماعية التي يبتعد فيها الفرد نفسيا عن الآخرين.

- مدى دافعية الفرد للانخراط في علاقات اجتماعية متكاملة مع الآخرين.  
 - الإسناد الاجتماعي الذي يقدمه آخرون للفرد والذي يقلل من المسافة الاجتماعية بينه وبين الآخرين، ويزيد من دافعيته للاتصال الاجتماعي. (Serrat, 2009)  
 ومن خلال التعاريف السابقة نستنتج أن العزلة الاجتماعية هي ابتعاد الفرد عن التفاعل مع المجتمع، وهي مشكلة اجتماعية تقلل من جودة الحياة وتؤدي إلى ضعف العلاقات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية.

## 2- العزلة الاجتماعية وبعض المفاهيم النفسية المرتبطة بها:

ترتبط العزلة الاجتماعية ببعض المفاهيم النفسية، وتكاد تكون قريبة منها، ومتداخلة معها، كما هي موضحة في الشكل (1):



الشكل رقم (1): العزلة الاجتماعية وبعض المتغيرات النفسية القريبة منها.

وهنا سنقوم بعرض هذه المفاهيم وتوضيح مدى التقائها مع مفهوم العزلة الاجتماعية، ونقاط الاختلاف بشيء من الاختصار:

أ- **الوحدة النفسية (Loneliness):** هي خبرة شخصية مؤلمة يعيشها الفرد نتيجة شعوره بافتقاد التقبل والحب والاهتمام من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك العجز عن إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصداقة الحميمة، وبالتالي يشعر الفرد بأنه وحيد رغم أنه محيط بالآخرين. (جودة، 2005، ص 779)

والوحدة من المتغيرات وثيقة الصلة بالعزلة الاجتماعية، وتتشترك معها في خصائص نفسية وسلوكية مثل تجنب التفاعل مع الآخرين، وانخفاض تقدير الذات، والشعور بالارتباك. (النيال وأبو زيد، 1999)

يعرف "البخاري" الوحدة النفسية بأنها حالة نفسية مزمنة ومؤلمة يشعر بها الفرد بالغبرة عن الآخر وأنه منبوذ من قبله، ويعاني الحرمان من العلاقات العاطفية الحميمة والدافئة. (انطانيوس، 2011، ص 60)

ومنه نقول بأن هناك علاقة وثيقة جدا بين الوحدة والعزلة، حيث غالبا ما تكون العزلة هي السبب المباشر في نشوء الشعور بالوحدة، فالشخص الذي يبتعد عن مخالطة الآخرين وينسحب من المواقف الاجتماعية يتولد لديه شعور بأنه وحيد وأن الآخرين غير مهتمين به.

ب- **القلق الاجتماعي (social anxiety):** وهو "نوع من القلق يثير أنماط متباينة من السلوك التجنبي الانسحابي، والذي بدوره قد يعوق الفرد من اكتساب مهارات اجتماعية جديدة وإتلاف السلوك الذي سبق تعلمه، ويعمل على تنمية الشعور بالسوء والتقويم السلبي للذات والآخرين". (النيال وأبو زيد، 1999)

وبناء على هذا التعريف فالشخص المصاب بالقلق الاجتماعي يحاول مخالطة الآخرين، ويعمل على تكوين صداقات جديدة واكتساب مهارات اجتماعية، مختلفة لكنه يشعر بالقلق بسبب تقديره السلبي للذات والآخرين مما ينتج عنه سلوك انسحابي وانعزالي.

ج- الاغتراب (Alienation): "وهو ما يعانيه الفرد من مظاهر مثل فقدان الشعور بالانتماء، وعدم الالتزام بالمعايير، والعجز وعدم الاحساس بالقيمة، وفقدان الهدف والمعنى، والتمركز حول الذات". (العقيلي، 2004، ص 6)

وهذا ما يعكسه تعريف "الصنيع" (2002) للاغتراب "بأنه حالة نفسية تعكس ضعف الإيمان، وعدم الالتزام بالمعايير الاجتماعية، وفقدان المعنى، والشعور بالعجز، والعزلة الاجتماعية".

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه "مواس، بن حميدة" (2016) بأن الاغتراب النفسي له عدو أبعاد منها العزلة الاجتماعية، والعجز، والسلبية، وال لا معنى، والرفض. ومن خلال التعريفات السابقة نرى أن الاغتراب النفسي كمفهوم أشمل من العزلة الاجتماعية، فالعزلة تمثل بعد من أبعاد الاغتراب يتمثل في مركزية الذات والميل إلى الانطواء.

د- الخجل (Shyness): من أكثر المتغيرات النفسية التصاقا وارتباطا بالعزلة الاجتماعية، فالشخص الخجول ليست لديه القدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين ويشعر بالانزواء وكثرة هواجسه ووساوسه ويلاحظ عليه أنه حساس وعصبي وقلق وضعيف الثقة بنفسه ويخاف من نظرات الآخرين له.

وعلى هذا فإن من أضرار الخجل وآثاره السلبية: العزلة الاجتماعية، فالشخص الخجول مثلا يمتنع عن الاشتراك مع زملائه في مشاريعهم وأنشطتهم وتجنب الاتصال بهم. (الخليدي ووهبي، 1997)

وفي تصنيفهما للخجل من حيث الاتجاه (نحو الذات نحو الآخرين) يرى "الخليدي ووهبي" (1997) بأن هناك ما يسمى بالخجل الاجتماعي يشعر فيه الفرد بتجنب الآخرين وقلة التفاعل معهم.

ومنه فإن الشخص الخجول ليست يفتقر إلى القدرة على التفاعل والاندماج مع الآخرين، ويشعر بالميل إلى الانعزال، مما قد يؤدي به إلى العزلة الانطواء. وقد يعتقد أن الابتعاد عن الناس أفضل له من مخالطة الآخرين.

**هـ- الرهاب الاجتماعي (Social Phobia):** وهو القلق الشديد والخوف من التعرض للانتقاد من قبل الآخرين في حياة الشخص والتواجد أمام أعين الناس تحت أي ظرف من الظروف. عندما ننظر إلى الأعراض العامة للرهاب الاجتماعي؛ عندما يجد الفرد نفسه في موقف ما فتظهر عليه أعراض القلق والهلع والاضطراب.

يشعر الأشخاص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي بالإثارة والضييق عندما يضطرون إلى مقابلة شخص جديد في البيئة التي يعيشون فيها. إذا كان الشخص طالبا فإنه يجد صعوبة في التحدث في الفصل بسبب الرهاب الاجتماعي ويتجنب التحدث. إذا اضطر إلى التحدث فقد يحمر وجهه وقد يصبح صوته مبجوحا، وقد ترتعش يداه، وقد يكون هناك انسداد في تفكيره أو حتى توقف عن الكلام. (هيئة تحرير مستشفى NP إسطنبول الوطني)

ومنه فإن الرهاب الاجتماعي يتميز بالقلق الشديد والإحساس بعدم الارتياح المرتبط بالخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين في مواقف تتطلب التصرف بطريقة اجتماعية. وقد يظهر على شكل احمرار في الوجه، أو رعشة في اليد، أو غثيان، أو رغبة في التبول.

### 3- النظريات التي فسرت العزلة الاجتماعية:

#### أ- مدرسة التحليل النفسي:

ترى مدرسة التحليل النفسي أن الشعور بالعزلة يمثل حالة من الكبت للخبرات المحببة اللاشعورية التي اكتسبت خلال مرحلة الطفولة المبكرة بسبب مبدأ رفض وانكار لكل ما من

شأنه أي يؤدي إلى الألم أو لمظهر من مظاهره، وهو كبت الأنماط السلوكية المخالفة للوسط الاجتماعي مما يؤدي إلى الفشل في الحصول على الدفء والمحبة والعلاقات الاجتماعية الحميمة مع الآخرين، وإحباط حاجته إلى الانتماء، وهو ما يؤدي كما يرى "هوجان" (Hojan, 1982) إلى أن يكبب في نفسه خبرة العزلة ومجانبة الآخرين، التي يعانيها في مرحلة المراهقة والرشد. (عبد الله، 2000، ص 191)

تناول يونغ الانطواء النفسي بشكل إجمالي، على أنه انفصال الليبيدو عن موضوعاته الخارجية وانسحابه إلى عالم الشخص الداخلي (لابالانش وبونتاليس، 2002، ص 127) وأكد "ادلر" (Adler) أن الشعور بالعزلة لدى الفرد يرجع إلى فشل تربية الوالدين، أو حرمانه من الحب والعطف والتشجيع مما يؤدي إلى شعوره بالنقص، ونظرا للنقص الخبرات الاجتماعية وافتقاره إلى عامل الإحساس بالشعور الاجتماعي. (Engler, 1985, 123)

كما أكد أريكسون أن مراحل النمو الثمانية متداخلة، فكلما سعى الفرد إلى حل مشكلة من هذه المشكلات خلال مرحلة من مراحل نموه، نجد أن آثار هذه الأزمات تنعكس بصورة ما على مراحل نموه الأخرى، ويبين أريكسون أن الصراع ينشأ بين حاجات الفرد، ومطالب المجتمع، لهذا يسعى الفرد خلال مراحل نموه إلى تطوير وتنمية بعض الكفاءات والمهارات الأساسية لديه، وتنميتها مثل الثقة والاستقلال والمبادأة والكفاية لمجابهة هذه الأزمات، ولهذا حاولت نظرية "أريكسون" تأكيد النمو النفسي للفرد في علاقته بالمحيط الاجتماعي ومن ثم اطلق على نظرية "أريكسون" النظرية النفسية الاجتماعية. (مصطفى، 2012، ص 1374) وفيما تؤكد كاران هورني (Kareen horney) على أن الفرد فيما يفشل في محاولاته للحصول على الدفء والعلاقات المشبعة مع الآخرين، فإنه يعزل نفسه عنهم، ويرفض أن يرتبط بهم، ويتحرك بعيدا عنهم، وتعتقد هورني أن هناك ثلاث نزعات عصابية (Neurotic Trends) يستخدمها الأفراد بمثابة ميكانيزمات لحماية النفس من القلق، وتعود إلى بعض الأنماط السلوكية المحددة:

أ - التحرك نحو الآخرين (النوع الملائم).

ب - التحرك ضد الآخرين (النوع العدواني).

ج - التحرك بعيدا عن الآخرين (النوع الانعزالي).

وتعد هذه النزعات العصابية منطلقا لمفهوم الانتماء والانعزال، فإذا كان التحرك نحو الناس يتميز بالحاجة إلى للحب والشعور بالانتماء للمجتمع، فإن التحرك بعيدا عنهم يمثل الشخصيات الانعزالية التي تميل إلى تكوين مسافة عاطفية تبعدهم عن كل الناس الآخرين بحيث لا يتواصلوا معهم بأية طريقة، ويجب أن لا يحبوا أو يكرهوا، ولا يتعاونوا مع الناس، ومن أجل تحقيق هذه العزلة الكاملة يكافحون للاكتفاء ذاتيا ونفسيا إلى ابعد حد، فعليهم أن يعملوا بمعزل عن الآخرين، ويعتمدون على أنفسهم. (مصطفى 2012، ص 1375)

### ب- نظرية الذات (Self Theory):

الذات هي جوهر الشخصية، ومفهوم الذات هو حجر لزاوية فيها، وهو الذي ينظم سلوك المسترشد ويرى روجرز أن السلوك الاجتماعي لا يمكن فهمه إلا من خلال فهم الإنسان كله، فلا فهم وتحديد سلوكه الاجتماعي إلا في ضوء المجال الكلي له، فالمجال الظاهري الذي تحدث فيه الظاهرة السلوكية هو الذي يحدد معناها الذي يحدد به السلوك الاجتماعي إزاء الموقف. وتتنظر نظرية الذات إلى الإنسان على أنه كل منظم، يتصرف بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع لتحقيق الذات إلى تبني السلوك الذي يواجهه قبولا، واستحسانا من الآخرين وأما السلوك الذي يواجهه بالرفض فإنه يسعى إلى تجنبه، وعندما يكون الفرد في موقف لا تتوافر فيه ظروف التكيف الايجابي تبدأ المتاعب النفسية، وسوء التكيف مع الآخرين، وفي أنماط السلوك التي تميز سوء التكيف، وفيها يميل الفرد أن يكون منعزلا ومنطويا على نفسه.

(مصطفى، 2012، ص 1162)

ويرى أصحاب مفهوم الذات أن السلوك الإنساني في صورته النمطية (Self Concept) سلوك اجتماعي، فالفرد مثلا يبقى في حالة نشاط بالرغم من اشباع حاجاته البيولوجية، وخفض دوافعه، ولهذا يفترض أنصار نظرية الذات عقلانية الفرد، وأن سلوكاته ستكون استجابة منطقية

للعالم المحيط به وفقا لإدراكه له، كما يؤكد ويجروكي (Wegroki, 1939) على الإرادة الحرة فرصة الاختبار المتاحة للفرد.

وتتكون بنية الذات كما يراها روجرز (Rogers,1951) نتيجة التفاعل مع البيئة، فالشخص يستجيب للبيئة كما يراها هو، لا كما هي بالضرورة، أي أن الذات المدركة (Received self Concept) وعناصر تكوين الذات تنمو تدريجيا في شعور الفرد بنفسه مع خبراته، وأنماط سلوكه، وتصوراته الخاصة تبعا لإدراكه، وهناك الذات الاجتماعية التي تنمو نتيجة للنضج والتعلم، وتصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات. (شمل، 2016، ص 419 - 420) ونظرا لنمو الذات - كما يرى روجرز - من خلال إدراك الفرد لتقييم الآخرين له، فإن الاضطراب الانفعالي، وسوء التوافق الاجتماعي وإخفاقه في تحقيق إمكاناته يرجعان بصفة أساسية إلى إخفاقه في الحصول على احترام إيجابي من الآخرين.

أما "ماسلو"، فقد انتقد من الذي تعامل مع جوانب الضعف في الفرد بدلا من اهتمامه بجوانب قوته، فدراسة الصراع، والقلق، والعدوان، والخوف، لم تتم بقدر متوازي مع الدعاية والمرح والحب، لذلك وضع نظريته لدراسة الأشخاص الأسوياء والمبدعين، حيث توصل إلى أن هناك ارتباطا موجبا بين مفهوم الذات والتوافق، كما أكد "زهرا" أن مفهوم الذات الموجبة يعتمد على الصحة النفسية والتوافق، وأن تقبل الذات يرتبط بشكل إيجابي بتقبل وقبول الآخرين. لذلك تنظر نظرية الذات إلى الإنسان على أنه كل منظم يتصرف بشكل كلي في المجال الظاهري بهدف تحقيق الذات، كما تسعى الذات إلى تبني السلوك الذي يواجهه قبولا واستحسانا من الآخرين، وأما السلوك الذي يواجهه بالرفض فإنها تسعى إلى تجنبه لدرجة أن الذات تبدأ بمحبة نفسها أو كرهها حسب تقييم الآخرين، وعندما يجد الفرد نفسه أمام ظروف لا تتوافر فيها العوامل التي تؤدي إلى التكيف الإيجابي، تبدأ المتاعب النفسية، وسوء التكيف مع الآخرين، وفي أنماط السلوك التي تتميز بسوء التكيف منها (يكون الفرد دائما في حالة القلق والتوتر، يعجز عن مواجهة المواقف الجديدة، يميل إلى أن يكون الفرد منعزلا ومنطويا على

نفسه، يتجنب المواقف الجديدة في الحياة، لا يمكن التنبؤ بسلوكه، يبدو سلوكه غير منطقي).

(نفس المرجع، ص 420)

وتؤكد نظرية الذات أن الفرد يعيش في عالمه الذاتي ويكون سلوكه تابع لإدراكه الذاتي، وترى أن مفهوم الذات ينمو تكوينياً كنتاج التفاعل الاجتماعي بالتوافق مع العالم الخارجي لتأكيد الذات، ويتأثر بالآخرين المهمين في حياته (الوالدان، المدرسين، والأقران)، ويتأثر بالنضج والتعلم، ويتأثر بالحاجات، كما يتأثر بالقيم والاتجاهات والأخلاقيات، وإذا مر الفرد في حياته بالخبرات المتعددة التي يتفاعل وينفعل معها، ويؤثر ويتأثر، يقوم بتحويل خبراته إلى رموز يدركها وقيمها في ضوء مفهوم الذات أو ينكرها ويشوهها، إذا كانت غير متطابقة مع بنية الذات حين تتعارض مع المعايير الاجتماعية حيث يدركها الفرد على أنها تهديد ويضفي عليها قيمة سالبة، وعندما تدرك الخبرة على هذا النحو تؤدي إلى تهديد وإحباط مركز الذات، والتوتر والقلق، وسوء التوافق النفسي، وتنشط وسائل الدفاع التي تعمد إلى تشويه الإدراك غير الدقيق للواقع عندما يعمل الفرد جاهداً للسعي للوصول للتكيف المناسب، وذلك بممارسة الوسائل والأساليب التي من شأنها أن تحقق له ذلك. (نفس المرجع، ص 420 - 421)

### ج- النظرية السلوكية (Behavioral Theory):

تفترض النظرية السلوكية أن كل أنواع السلوك الإنساني متعلمة أو مكتسبة، وهذا السلوك هو نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة، هو لا يأتي إلى الحياة السلوكية بسلوكه السوي أو اللاسوي بل يأتي بشكل طبيعي، ونوع آخر من السلوك يعتمد على البيئة التي سوف يعيش فيها. كما يؤكدان أن السلوك يمكن تعديله، وأن سلوك الفرد وصلته بتاريخ حياته السابق يمكن وصفه في ضوء فروض مستمدة من نموذج الشخصية، فهم يبدؤون بالتسليم بأن لديه دوافع وهذه الدوافع فسيولوجية هي في الأصل الأساس في سلوك الإنسان، وعن طريق التعلم يكتسب الفرد دوافع جديدة تسمى بالدوافع الثانوية، والتي يقود كل منها الفرد للوصول

بالأهداف التي يسعى لتحقيقها.

ويرى السلوكيون أن قدرة الفرد على التكيف مع البيئة التعليمية الجديدة تأتي من خلال اكتسابه مجموعة من العادات والسلوكيات المقبولة اجتماعيا والتي تمكنه من التوافق مع نفسه ومجتمعه.

وتنظر النظرية السلوكية للفرد على أنه كل منظم من العادات التي اكتسبها أو تعلمها والتي يعتمد في تكيفه عليها إذا كانت مناسبة وفعالة، وتساعده على التعامل مع الآخرين ومواجهة المواقف التي تتطلب منه اتخاذ القرارات، فالفرد القادر على التكيف هو المتحرر من المواقف العصابية، والقلق غير المنطقي والذين قد ينجا بسبب التعلم الخاطيء، وهذا الفرد يكون قادرا على الاستفادة من البيئة بنحو ناجح من أجل اشباع حاجاته، وتعد النظرية السلوكية أن السلوك لا تكفي ناتجا عن صراع انفعالي عنيف، كالذي يحدث عندما يدفع الخوف إلى تجنب استجابة تتعارض مع استجابة هادفة والتي يؤدي توقعها إلى تدني مستوى الشعور بالخوف، ومن ثم يعزز السلوك التجنبي ولكن التوتر الذي يسبق الدافع لا ينخفض، وإذا ما تكرر الأمر، فإن الحافز نحو الهدف يكبت إلى أن الدوافع غير مشبعة تبقى قوية، ويبقى الفرد مشغولا ومضطربا بسبب الأفكار التي تصحب ذلك، ويؤدي الخوف والدوافع غير المشبعة إلى ظهور أعراض عصابية على شكل وسواس قهري، وتردد كوسيلة للتخلص من الخوف وإشباع الدوافع مؤقتا، وبمرور الوقت فإن الأعراض تعزز وحيث الكبت يعفي الفرد من التعبير عن مشاعره، فإنه لا يستطيع أن يتعرف في أسباب الأعراض اللاتكيفية في سلوكه، وحتى لا يعزز الخوف ولكن ينطفئ بدلا من ذلك، فإن العلاج السلوكي يسعى إلى تهيئة مناخ صحي نفسي بدلا من المناخ اللاسوي الذي كان يثير الخوف والخجل والانعزال والانطواء، وممارسة السلوك التجنبي لإضعاف الرابطة بين المواقف السابقة التي تم تعميمها. (نفس المرجع، ص 421-422)

تعتقد المدرسة السلوكية أن السلوك الانساني ما هو إلا مجموعة من العادات التي تعلمها الفرد أو اكتسبها في ضوء مراحل نموه المختلفة، وهم يرون أن السلوك الغير مقبول ناتج عن أحد العوامل التالية:

- الفشل في اكتساب أو تعلم سلوك مناسب.

- تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة.

- مواجهة الفرد لمواقف متناقضة.

- ربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة لاستشارة جديدة.

وطبقا لهذا النظرية، فإنه من الأسباب التي تقود إلى لجوء بعض الأفراد إلى العزلة الاجتماعية كوسيلة للتوافق النقد المستمر والعقاب الشديد أن الذي يتعرض لهما المراهق أثناء تربيته مما يدفعهم للعزلة لتجنب العقاب والتوبيخ والهروب من مشاكل الحياة، كذلك يعتقد أصحاب النظرية أن الإهمال الذي يلقاه الفرد في طفولته المبكرة من والديه أو المحيطين به والمعاملة القاسية في التنشئة، لا يساعد على تدعيم التعلق (Attachment) بينه وبينهم، ويؤدي إلى غياب التفاعل الإيجابي وعدم شعوره بالأمن والطمأنينة، وما يقود إلى تدنى مستوى التفاعل الإيجابي مما يؤدي إلى سلبيته وانسحابه عن الآخرين وبالتالي شعوره بالعزلة. (محمد،

2012، ص 1163)

#### د- النظرية المعرفية (Cognitive Theory):

تهتم النظرية المعرفية بالعمليات الوسيطة بين المثير والاستجابة، وبهذا فهي تؤكد ما يجري داخل الدماغ من عمليات عقلية، وما يصدر عنه من سلوكيات، ويمثل هذا الاتجاه كل من نظرية التعلم الاجتماعي (باندورا وولترز) والنظرية العقلية العاطفية (ألبرت ألس).

ويرى اتباع هذا المنحنى أن تعديل السلوك التقليدي الذي يركز في نموذج الاشراف الكلاسيكي، ونموذج الاشراف الإجرائي، إنما يعمل على تجاهل الفرد نفسه، وإهمال مشاعره وعواطفه وأفكاره، ولذلك اهتم المعرفيون بتطوير الاجراءات العلاجية التي تشمل مشاركة المتعالج نفسه في تغيير سلوكه، والتركيز في تغيير العمليات المعرفية وأنماط التفكير الخاطئة، والتي تعرف بتسميات مختلفة، كالتحدث الذاتي، والتفكير التلقائي، في محاولة لتغيير الأفكار

الخاطئة. (الخطيب، 1995، ص 250)

وذلك في ضوء عملية علاجية تعرف باسم اعادة البناء (Cognitive Restructring) بغية أن تصبح العمليات المعرفية أكثر اتصالا بالواقع، فالسلوك الغير التكيفي على وفق هذا النموذج يتعامل بوصفه نتاج التفكير غير الوظيفي (Dysfunctional Thinking) وبناء على ذلك ينظر إلى العلاج السلوكي على أنه عملية تعلم داخلية تشمل اعادة المجال الإدراكي واعداد تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة. لذلك فالأنماط السلوكية والأنماط الانفعالية التكيفية فيها وغير التكيفية تتأثر بكيفية إدراك الفرد للواقع، وعملية الإدراك هذه تتمثل في القناعات وتقدير الأمور ووجهة النظر حول تفسير الأسباب.

وتفترض النظرية المعرفية أن اعادة البناء المعرفي يعتمد ولو جزئيا على الطريقة التي يفسر بها الأفراد البيئة، وينظر المعرفيون للتكيف السلبي بأنه فشل الأفراد في استيعاب الخبرات الحسية العقلية وتنظيمها التي يمرون بها.

يرى (باندورا) انا من المبادئ التي يتم من خلالها تعديل السلوك الانعزالي تتمثل في تنمية المهارات الاجتماعية، وضبط سلوك العزلة، وكذلك بضبط المتغيرات البيئية، وبما أن الفرد يتعلم السلوك الانعزالي عن طريق النمذجة، فإنه من خلال هذه العملية يتم أيضا تغيير هذا السلوك وتعديله، ومن خلال مشاهدته الفرد للسلوكيات الملائمة أو مقبولة اجتماعيا كالمكافآت، تقبل السلوك، المديح، التواصل الاجتماعي... وسواها. يكتسب هذه السلوكيات بحيث تحل محل السلوكيات اللااجتماعية كسلوك الانعزالي كما ويعد التدريب على المهارات الاجتماعية طريقة علاجية متعددة العناصر تستخدم أنواع من الاستراتيجيات فضلا عن النمذجة: التعليمات، والتغذية الراجعة ولعب الدور والتعزيز.

أما "ألبرت اليس" (Albert Ellis) فهو يؤكد أن الافكار والمعتقدات غير المنطقية تساهم في إظهار السلوك غير المنطقي وسلوك العزلة لديهم فهم يقومون بعقاب أنفسهم ويخلقون قدرا كبيرا من عدم الراحة والاضطراب في علاقاتهم مع الآخرين. (شمل، 2016، ص422-

## هـ - نظرية السمات والعوامل (Trait and Factor Theory):

ينظر أصحاب هذه النظرية وفي مقدمتهم ولتر بنجهام (Bengham) وجون دارلي (John Darly)، ودولاند باترسون (Donald Paterson)، وكذلك وليامسون (William son) الذي يعد أشهرهم، ينظرون للشخصية على أنها مجموعة من السمات والعوامل المتداخلة، مثل: القدرات (لغوية وعددية وذاكرة) والميول، والقيم، والاتجاهات، والمزاج، فضلا عن السمات الاجتماعية وأنماط التكيف.

ومن أبرز من أسهم أيضا في نظرية السمات والعوامل "ايزنك" (Eysenk) حيث قدم وصفا منظما للشخصية بحيث تكون العادات أساسا تقدم عليه سمات الشخصية، وهذه السمات تتجمع في أبعاد قليلة بناء على منهج التحليل العائلي، ومن هذه الأبعاد: الانبساط مقابل الانطواء، والمحافظة بدل التطرف والديمقراطية بدل التسلطية... كما استقادت نظرية السمات والعوامل من حركة القياس التي ازدهرت بعد الحرب العالمية الأولى حيث بدأ عالم النفس الأمريكي ريموند كاتل (Raymond cattel) في تحديد وقياس المكونات الأساسية للشخصية، حيث تمكن هو وزملاؤه من تحديد ست عشرة مجموعة من السمات تمثل أبعادا أساسية للشخصية عرفت بالسمات المصدرية والتي تتأثر بالموهبة الطبيعية ومستقرة نسبيا طوال الحياة. حيث عدت مصدرا لكثير من السمات الظاهرية (Source Traits) والتي تتحدد عند إحدى النهايات بالسيطرة وعند الطرف الآخر بالخضوع، فالشخص يفهم حسب هذه النظرية في ضوء سماته التي تعبر عند سلوكه، فهو يوصف بأنه ذكي أو غبي أو منبسط أو منطوي أو منعزل، كما يرى "ألبرت وستيفنون" "Alport & stephenson" و"جيلفورد" (Guilford) أن السلوك الإنساني يمكن التوصل إلى أسراره عن طريق التحليل العائلي الذي يهدف إلى تحديد العوامل الأساسية في السلوك بتحديد القدرات الأولية في النشاط العقلي والعلاقة القائمة بين تلك القدرات. (شمل، 2016، ص 423 - 424)

وترى النظرية أن نمو السلوك يتقدم من الطفولة إلى الرشد من خلال نضج السمات والعوامل، وتقول نظرية السمات والعوامل أن الفرد يمكن أن يفهم في ضوء سمات شخصية

تعبّر عن سلوكه، فيمكن أن يوصف بأنه ذكي أو غبي أم منطوي أو منعزل أو منبسط، وتمتد السمات على بعد متصل يوضح أن معظم الناس يقعون في مكان ما حول منتصف هذا البعد، وفي نهاية المتصل من الجانبين يوجد عدد قليل من الأفراد لديهم هذه السمة في أقصى صورتها تطرفاً. ومن هنا يسعى المعالج إلى مساعدة الفرد على تبصيره بمشكلته، وتقييم موقعه على نهاية هذا البعد، ليعيد له التوازن الأمثل، والتكيف الإيجابي لمساعدته على استعادته تكوين شخصيته وبنائها بحيث يستطيع فيها التوافق مع نفسه ومجتمعه والبيئة التي تحيط به. (شمل، 2016، ص 424)

#### 4- أسباب العزلة الاجتماعية:

تتعدد العوامل التي تسبب العزلة الاجتماعية من بينها:

- الخوف من الآخرين: ويشكل الخوف أقوى الأساليب للعزلة ذلك لتجنب المشاعر السالبة والإحساس بالأذى الذي قد يأتي من الآخرين. إذ تعزز العزلة التي بدورها تحقق الأمن لهم، ويصبح التفاعل مسوياً للألم النفسي، وهذا النمط قد يبدأ ظهوره في وقت مبكر جداً لدى الأفراد الذين يعانون من استجابات سلبية من الأسرة التي يعيشون فيها، إذ يمكن أن يشكّلوا لدى المراهق رغبة في الانسحاب وعدم الاتصال بالآخرين. (طوبال، 2019، ص 116)
- ولأساليب التنشئة الأسرية التي يستخدمها الوالدان في معاملة أبنائهم دور واضح، المراهق الذي تلقى تربية ديمقراطية يظهر تكيفاً اجتماعياً أفضل خارج البيت، كما يحمل اتجاهات أكثر إيجابية نحو الناس هذا من جهة.
- ومن جهة أخرى فإن عدم تفهم الأبوين لرغبات المراهق وحاجاته، بل ضغطهما عليه وإهمالهم لتلك الحاجات لها تأثير واضح في عزلة المراهق. هناك أسر تعد مجالات النشاط الفني الاجتماعي والرياضي مضيعة لوقت الطالب. وقد ترجع بعض أسباب العزلة محاولة بعض الأسر إلى غرس الاتجاهات التقليدية المحافظة في أبنائهم.

- ويعد القلق أحد الأسباب التي تؤدي بالفرد إلى عزلته. فيؤكد (فروم) أن القلق من عدم وضوح المستقبل يؤدي إلى تأثير كبير في توافق الأفراد النفسي والاجتماعي، كما يؤدي إلى حدوث اضطراب في الطباع الاجتماعية للناس التي كونها الفرد بسبب، فتكون غير مناسبة للتعامل مع أفراد مجتمع جديد فيزيد ذلك من شعوره بالاغتراب، ويدعوه ذلك إلى العزلة والوحدة وبالتالي الانطواء.

- للخبرات المبكرة تأثير في شكل التفاعل الاجتماعي، فالمراهق الذي يعامل باستضعاف إخراج يصبح أكثر حساسية ويتوقع استجابات غير سلبية من الآخرين، في حين يؤدي استمتاع المراهق بالخبرات الاجتماعية إلى تطوير اتجاهات ايجابية نحوها ورغبة في تكرارها.

- ومن الأسباب الأخرى للعزلة: التغيرات الجسمية التي تحدث في مرحلة المراهقة التي تزيد إحساسه بالغموض نحو المستقبل، كما يسمى الراشدون في زيادة شعور المراهق بالعزلة عندما يسيئون فهمه ويتخذون من مظهره النامي مجالاً للنقد والسخرية. (نفس المرجع، ص 117)

إضافة إلى ذلك قد نجد عوامل أخرى منها:

- معايشة تجربة فقدان.

- إشباع الحاجات النفسية.

- الصراع الخارجي والحوادث المؤلمة. (خرباش، 2018، ص 87)

## 5- أعراض العزلة الاجتماعية:

- انشغال البال وتجنب المبادرة إلى التحدث مع الآخرين، أو أداء نشاطات مشتركة معهم، قد يشمل الشعور بعدم الارتياح لمخالطة الآخرين والتفاعل معهم.

- عدم الشعور بالسعادة وأحياناً يصاحبه الشعور بالاكتئاب والقلق والكسل أو الخمول، الخوف من التعامل مع الآخرين، والخوف من العقاب، البطء والتلعثم في الكلام، الشعور بالنقص والدونية.

– سهولة الانقياد، وحب الروتين، وعدم الاستجابة للتغيير. (القمش والمعايطة، 2007، ص

**193-194)**

– هذا ويميل المراهقون المنعزلون إلى تجنب المشاركة في المناقشة الصفية، ولا يطلبون المساعدة من قبل المعلم أو المرشد أو المدير، حتى عندما تواجههم مشكلة ما.

– إضافة إلى أن لديهم اتجاهات سلبية نحو أعضاء هيئة التدريس، والزملاء والمدرسة بشكل عام.

– المراهقون المنعزلون يتميزون كذلك بالتردد والتشاؤم حول المستقبل، وعدم الثقة التي قد تصل إلى درجة الشك والسخرية من دوافع الآخرين، وإدراك للمجتمع على أنه غير ثابت، ومليء بالأشخاص غير الموثوق بهم.

– كذلك يجد الأشخاص المنسحبين اجتماعياً صعوبة في المبادرة الاجتماعية، وفي تقديم أنفسهم للآخرين، وفي إجراء اتصالات هاتفية، وفي المشاركة في مجموعات، ومن هنا فإنهم يميلون لقضاء أوقات في التسلية الفردية، أو لممارسة نشاط فردي كمشاهدة التلفاز أو الاستماع للراديو أكثر من قضائهم الوقت في التسلية مع الآخرين. (نفس المرجع، ص 195)

## 6- أنواع العزلة الاجتماعية:

تختلف العزلة بأنواعها، فمنها ما هو إيجابي بقصد الراحة مع النفس والعودة إلى السكينة، ومنها ما هو سلبي، نبين النوعين فيما يلي:

### أ- عزلة إيجابية:

وهي العزلة الطبيعية التي نحتاجها نحن البشر بين الفترة والأخرى، والمقصود هنا بالعزلة هي الخلوة مع أنفسنا لبضع الوقت لنعيد بها حساباتنا، وترتيب أولوياتنا، والتأمل في مجريات أيامنا، والتفكير العميق قبل اتخاذ قرارات حاسمة في حياتنا.

## ب- عزلة سلبية:

والتي تعني الابتعاد عن الناس، وعدم الاختلاط بهم، والتهرب من التواجد في الجلسات والمناسبات الاجتماعية. [www.annajah.com](http://www.annajah.com)

## 7- العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالفيس بوك:

انتشار الفيس بوك عبر العالم أدى إلى انبهار الفرد به، الأمر الذي يدفعه إلى الاهتمام الشديد بهذا المكتشف الجديد الذي عبر عن سلوكيات وعادات الأفراد المستخدمين له وحتى في أساليب حياتهم، بحيث أصبحوا يقضون معظم أوقاتهم أمام هذه الشبكة لساعات وساعات طويلة يضيع معها كل واجباته الأساسية كما أنه يبتعد عن أصدقائه ومعارفه وأهله ويصبح منعزلاً اجتماعياً، فالفيس بوك جعل من الأفراد ينزلون عن المجتمع الذي هم فيه للدخول إلى مجتمع جديد؛ وهو المجتمع الإلكتروني بل ويجعلون الفرد غير مؤهل ليعيش في محيطه الاجتماعي الواقعي. فالمدمن عليها يصبح لديه عدة مشاكل منها: صعوبة التوقف عن استخدام الفيس بوك وعدم الاستغناء عنه إلا للضرورة القصوى، وإضافة إلى السهر والأرق، وهذا كله يؤدي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية مثل الابتعاد عن الأصدقاء، ويتأثرون بالغزو الثقافي ويغيرون من سلوكياتهم وملابسهم حتى إننا نجد أن المجتمع يواجه هذا النوع من الأفراد بالكثير من الحذر والنفور. وهذا يفقد تدريجياً مهارات الاتصال الاجتماعي مع الآخرين، فيجد نفسه خارج دائرة العلاقات الاجتماعية المباشرة مع الأصدقاء والمعارف القدامى مما يؤثر سلباً على التفاعل الاجتماعي والمشاركة الاجتماعية حيث أنه كلما زادت ساعات استخدام الانترنت كلما قل الوقت الذي يقضيه الأفراد مع الأشخاص الحقيقيين في حياتهم، وهذا من شأنه أن يؤثر على العلاقات الاجتماعية ويتسبب في العديد من المشاكل يأتي في مقدمها العزلة الاجتماعية، (اللبان، 2000، ص 41)

## 8- الآثار السلبية للعزلة الاجتماعية:

تهديد للصحة العامة: نتجت عن العزلة الاجتماعية تأثيرات سلبية كثيرة تمثل تهديدا كبيرا للصحة العامة، وتشمل هذه التأثيرات الصحة الجسدية والنفسية للفرد، إضافة إلى التأثيرات المعرفية والاجتماعية، وفيما يأتي تفصيل ذلك:

أ- تأثير العزلة الاجتماعية على الصحة الجسدية: تشمل مشكلات الصحة البدنية لدى المنعزلين اجتماعيا العديد من الأمراض المزمنة، مثل: أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض السمنة، والسكري، وضعف الجهاز المناعي، وكذلك زيادة الالتهابات، ومشكلات الجهاز الهضمي وآلام الصدر.

وبحسب ما ورد في الموقع الإلكتروني الرسمي لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (HHS)، فإن المخاطر الصحية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية مشابهة لتلك الناجمة عن تدخين 15 سيجارة يوميا، بما فيها زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وحدث الوفاة في سن مبكرة.

وتؤثر العزلة الاجتماعية سلبا على العادات الصحية للفرد، مما ينعكس بصورة أكبر على صحته الجسدية، ووفقا لجمعية القلب الأمريكية، يميل الأشخاص المنعزلين اجتماعيا إلى تناول كمية أقل من الخضراوات والفواكه، فضلا عن ضعف اهتمامهم بالأنشطة البدنية، وكذلك قلة المتابعة الطبية وزيارة اختصاصي الرعاية الصحية.

قد يؤدي الشعور بالوحدة أيضا إلى تقليل جودة نوم الشخص المنعزل اجتماعيا، مما يؤدي لحدوث مشكلات أخرى، مثل؛ التعب، والانفعال، وقلة التركيز خلال النهار؛ لأن أجسامهم لا تحصل على الراحة الكافية. <https://sharjah.24.ae>

ب- تأثير العزلة الاجتماعية على الصحة العقلية (النفسية): قد تؤدي العزلة الاجتماعية إلى حدوث اعتلال نفسي للشخص المنعزل اجتماعيا، نتيجة قلة عنايته بنفسه وشعوره المفرط

بالياس، فضلا عن غياب الدعم والتحفيز النفسي من الآخرين، ومن العواقب المحتملة للعزلة الاجتماعية؛ تعاطي الكحول، وزيادة الشعور بالرغبة في الانتحار، وارتفاع مستويات التوتر. ووفقا لدراسة نشرت في مجلة (Humanities and Social Communications) المتخصصة في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية في عام 2021 حول تأثير العزلة الاجتماعية على الرفاهية والرضا عن الحياة خلال فترة حظر التجول أثناء جائحة "كوفيد-19"، وجد أن هناك علاقة بين العزلة وزيادة الضغوط المرتبطة بالعمل، وارتفاع مستويات تعاطي المخدرات، وانخفاض الرضا عن الحياة على نحو عام.

كما يمكن أن يشعر الشخص المنعزل اجتماعيا بالشك في نفسه، ومن ثم يبدأ بالتشكيك في قيمته الذاتية، وقد تتحول أنماط التفكير السلبية هذه إلى الاكتئاب، كما يمكن أن يؤدي التوتر والقلق لديه إلى عزل نفسه، مما يزيد من شعوره بالوحدة والعزلة عن المجتمع، إضافة إلى أن الانغماس في منظوره الخاص قد يؤدي إلى رؤية مشوهة للعالم ولذاته وللآخرين.

**ج- تأثير العزلة الاجتماعية من الناحية المعرفية والاجتماعية:** تؤثر العزلة الاجتماعية سلبا على الصحة المعرفية (الإدراكية) للفرد المنعزل اجتماعيا، إذ يشعر بالاغتراب، أو عدم القدرة على التواصل العميق مع الآخرين، إضافة إلى ضعف تقدير الذات، والشعور بالإجهاد عند محاولة التفاعل الاجتماعي.

ووفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن أحد التأثيرات الرئيسية للعزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة هو زيادة إنتاج الكورتيزول (Cortisol)، وهو أحد الهرمونات التي تفرز استجابة للضغوط المختلفة كالقلق والتوتر، ويمكن أن تؤدي المستويات المرتفعة من الكورتيزول إلى مشكلات في صحة الدماغ، مثل ضعف القدرة على التركيز.

كما أن الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية لفترة طويلة يمكن أن يؤثر سلبا على صحة الدماغ، من خلال تقليل المهارات المعرفية، مثل القدرة على اتخاذ القرارات أو حل المشكلات، كما يمكن أن تحدث مشكلات في الذاكرة، لا سيما عند كبار السن؛ مثل مرض الزهايمر، والخرف، والتدهور المعرفي، وانخفاض القدرة على أداء المهام اليومية. (نفس المرجع)

**9- علاج العزلة الاجتماعية:**

هذه 5 نصائح فعالة للتغلب على الوحدة والعزلة الاجتماعية وتحسين حياتك الاجتماعية:

أ- **توسيع شبكة علاقاتك الاجتماعية:** إحدى أكثر الطرق فعالية للتغلب على الوحدة هي توسيع دائرة معارفك الاجتماعية: يمكنك القيام بذلك من خلال الانضمام إلى أندية أو مجموعات محلية تشارك فيها اهتماماتك.

- ممارسة الأنشطة التي تستمتع بها مثل الرياضة، الحرف اليدوية، أو القراءة يمكن أن تساعدك على لقاء أشخاص يشاركونك نفس الاهتمامات.

- من المهم أن تتذكر أن تكوين الصداقات يحتاج إلى الوقت، لذا يجب أن تكون صبوراً في هذه العملية.

ب- **التغلب على المخاوف الاجتماعية وانعدام الأمان:** إذا كنت تشعر بالقلق الاجتماعي أو الخوف من الحكم عليك، من المهم أن تتذكر أن معظم الناس يواجهون مشاعر مشابهة. لا يتوقع منك أحد أن تكون مثاليًا في كل تفاعل اجتماعي.

- يمكن أن يساعدك الاسترخاء والتركيز على الشخص الآخر في المحادثة على تقليل القلق وتحسين تواصلك الاجتماعي. ابدأ بخطوات صغيرة مثل إلقاء التحية أو طرح سؤال بسيط، وستلاحظ أن بناء العلاقات يصبح أسهل مع الوقت.

ج- **تحسين مهارات المحادثة:** المهارات الاجتماعية يمكن أن تتطور بالممارسة: حاول تحسين مهاراتك في بدء المحادثات من خلال التعليق على أمور بسيطة تحدث حولك أو طرح أسئلة مفتوحة تشجع الآخرين على الحديث.

- الاستماع النشط أيضًا مهم لتطوير علاقات قوية، حيث يعزز من شعور الشخص الآخر

بأنه مسموع ومفهوم. <https://www.islamonline.com>

د- إدارة طاقتك في المواقف الاجتماعية: بعض الأشخاص يشعرون بالإرهاق عند التفاعل الاجتماعي لفترات طويلة، خاصة إذا كانوا انطوائيين أو يعانون من حالات صحية تؤثر على مستويات طاقتهم.

- من المهم أن تكون واقعيًا بشأن حدودك الشخصية وتجنب الالتزامات الاجتماعية المفرطة.  
- يمكن أن تساعد فترات الاستراحة القصيرة أثناء الفعاليات الاجتماعية في تجديد طاقتك والحد من الشعور بالإرهاق.

ه- معالجة القضايا النفسية: إذا كانت الوحدة مرتبطة بحالات نفسية مثل الاكتئاب أو القلق، من المهم البحث عن الدعم المهني. النشاط البدني، النوم الجيد، وممارسة اليقظة الذهنية كلها استراتيجيات يمكن أن تساعد في تحسين صحتك النفسية وتقليل الشعور بالوحدة التكنولوجية للتغلب على العزلة. (نفس المرجع)

**خلاصة الفصل:**

يتبين لنا من خلال ما عرض في هذا الفصل، أن العزلة الاجتماعية ظاهرة نفسية واجتماعية خطيرة لها تأثيرات سلبية على الفرد والمجتمع، بحيث تحد من سلوك الفرد بشكل عام والمراهق بشكل خاص وتصرفاته في المواقف الاجتماعية وتعيق تكوينه بحيث يميل إلى اعتزال الناس البعد عنهم، ويجد صعوبة في عقد صلات حميمية بينهم. وهذا جزء من هدفنا بالدراسة الحالية، من خلال معرفة طبيعة العلاقة بين العزلة الاجتماعية وإدمان الفيس بوك لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

## الفصل الرابع:

### التعليم المتوسط والمراقبة.

تمهيد.

أولاً- مرحلة التعليم المتوسط.

1- مفهوم مرحلة التعليم المتوسط.

2- أهمية مرحلة التعليم المتوسط.

3- أهداف التعليم المتوسط.

ثانياً- المراقبة.

1- مفهوم المراقبة.

2- خصائص مرحلة المراقبة.

3- حاجات المراقق.

4- أبرز المشكلات والتحديات السلوكية التي تواجه المراقق.

خلاصة الفصل.

**تمهيد:**

فترة التعليم المتوسط المتزامنة مع فترة المراهقة، هاتان المرحلتان؛ التعليمية والنفسية، تتشابكان وتتفاعلان بعمق لتشكيل مستقبل شبابنا. في هذه المرحلة، لا يكتسب الطلاب معارف ومهارات جديدة فحسب، بل يمرون أيضًا بتحولات جسدية وعقلية واجتماعية كبيرة. إنها فترة اكتشاف الذات، وتكوين الهوية، وبناء العلاقات، والاستعداد لمواجهة تحديات المستقبل. وسنتطرق في هذا الفصل إلى جزئين؛ الأول خاص بالتعليم المتوسط، والثاني خاص بالمراهقة.

## أولاً- مرحلة التعليم المتوسط:

## 1- مفهوم مرحلة التعليم المتوسط:

- المرحلة المتوسطة: هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية حيث تقع هذه المرحلة في موقع حساس في عملية التعليم، تأتي مباشرة بعد مرحلة التعليم الابتدائي وقبل مرحلة التعليم الثانوي، وتضم 4 سنوات، ويقارب سن تلاميذ المرحلة ما بين 11 و 15 سنة. (براهيمي وآخرون، 2018، ص 127)

- المرحلة المتوسطة: تمثل إحدى المسارات التعليمية التي يمر عبرها التلميذ في رحلته التعليمية، يخضع فيها إلى تكوين متعدد الأبعاد يتجزأ على مختلف المراحل التعليمية، فتأخذ كل مرحلة من تلك المراحل دورها الخاص من ذلك التكوين، وتعد المرحلة المتوسطة من بين تلك المراحل التعليمية التي أخذت نصيبها من تكوين التلاميذ على مدار أربع سنوات متتالية، تخصص كل سنة إلى تحقيق جملة من الأهداف التعليمية التربوية، لتشكل في الأخير حقل متكامل من الأهداف.

- المرحلة المتوسطة: هي منبر يتم الإعلان فيه عما حققه التلميذ من نتائج تعليمية، وأخرى تربوية متعلقة بمرحلة تعليمية سابقة؛ هي مرحلة التعليم الابتدائي مع العمل على أن يكون التكوين المعرفي والمنهجي الذي سيقع في مختلف سنوات هذه المرحلة مترابطا مكتملا لما تم اكتسابه سابقا، وعليه فإن لكل مرحلة تعليمية حدودها وأهدافها الخاصة التي تميزها عن غيرها، لكنها في آن واحد تترجم الانسجام والترابط والتكامل بين مختلف الأهداف والحدود الخاصة بجميع المراحل التعليمية. (أحلام، 2020، ص 55-56)

- مرحلة التعليم المتوسط: هي مرحلة التفكير والبناء المعرفي، تهتم بتدريب المتعلم على التفكير الناقد واكتشاف المعارف وجمعها من مصادرها، وإبراز أهمية البناء المعرفي للبشرية مادة وطريقة، في هذه المرحلة من جملة ما يتطلب ضرورة تحويل فضاء القسم إلى ورشة عمل

نشطة شركاؤها المتعلم والمدرس حيث يقتصر دور هذا الاخير على التوجيه ومعرفة المتعلم.  
(خيرات، 2015، ص 8)

ومنه من خلال ما سبق نقول إن مرحلة التعليم المتوسط هي " جزء مهم من مراحل التعليم الأساسي. تأتي هذه المرحلة بعد التعليم الابتدائي وقبل التعليم الثانوي، تمتد لأربع سنوات دراسية، وتستهدف هذه المرحلة التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و15 سنة".

## 2- أهمية مرحلة التعليم المتوسط:

تعتبر المرحلة المتوسطة واسطة العقد في مراحل التعليم المختلفة، لذلك تمثل بحكم موضعها من السلم التعليمي مرحلة ذات انتقال في حياة التلاميذ، لعل من العوامل التي تكسب هذه المرحلة أهميتها ما يلي:

- إن المرحلة المتوسطة هي التي يجري فيها تثبيت وتوسيع ما حققته المرحلة الابتدائية من تنمية المهارات والمعارف الأساسية.

- إنها المرحلة التي يتم فيها إعداد جيل وسط في كفايته وتأهيله وقدراته، يمكنه القيام بمسؤولياته وشق طريقه في الحياة العملية واطلاع طلابها حين تخرجهم بأعباء الحياة، أو كسب العيش، أو مواصلتهم دراسة المرحلة الثانوية أو الفنية بأنواعها المختلفة.

- إنها المرحلة التي تحدد مستقبل حياة الطالب؛ لأنها تكون بانتهاء مرحلة الطفولة وابتداء سن الفتوة، وما يتبع هذا السن من تغيرات نفسية وجسدية وعقلية وخلقية، وتعمل على الوفاء بحاجات الطلاب بما يتفق مع خصائص البلوغ.

- كما تعطي عناية كبيرة للكشف عن ميول ورغبات الطلاب واستعداداتهم وقدراتهم، كما تقوم بتوجيه هذه الميول والقدرات لما فيه خير لأنفسهم ولمجتمعهم. ([www.alukah.com](http://www.alukah.com))

- كما تعمل هذه المرحلة على تنظيم المعارف في مجموعة مواد دراسية كاللغات تسمح للتلميذ بالتواصل مع الآخرين وربط علاقات اجتماعية مع المجتمع، كما أن ممارسة التربية البدنية

الرياضية تسعى إلى تهذيب سلوك التلميذ وتحقق له التكيف مع الذات ومع المحيط المدرسي والمحيط الاجتماعي، وتدريب على القوانين التي يجب العمل بها من أجل تنظيم الحياة العامة، وتمكنه مادة التاريخ والجغرافيا من معرفة علاقته بالمحيط الخارجي، وتمكنه الرياضيات عند توظيفها في حياته اليومية من إجراء عمليات حسابية هامة، كما تضعه العلوم الطبيعية والحياة في موقع يعي فيه الظواهر والقوانين الطبيعية، واستعمال لغة العلم من أجل الاتصال، ولا يأتي ذلك إلا بالاستعانة بالعلوم الفيزيائية. (بن زهرة، 2015، ص 98)

### 3- أهداف التعليم المتوسط:

- يهدف التعليم المتوسط الى تحقيق الأهداف التالية:
- منح المحتويات التربوية الأساسية من خلال مختلف الموارد التعليمية التي تتضمن المعارف والمهارات والقيم والمواقف التي تمكن التلميذ من:
  - اكتساب المهارات الكفيلة بجعلهم قادرين على التعلم مدى الحياة.
  - تعزيز هويتهم بما يتماشى والقيم الاجتماعية والروحية والأخلاقية ومقتضيات الحياة في المجتمع.
  - تعلم الملاحظة والتحليل والاستدلال وحل المشكلات وفهم العالم الحي والابداع.
  - التمكن من التكنولوجيا الجديدة للإعلام والاتصال وتطبيقاته الأولية.
  - التفتح على الثقافات والحضارات الأجنبية، وتقبل الاختلاف مع مواصلة الدراسة والتكوين.
  - جعل التلميذ يتحكم في قاعدة من الكفاءات التربوية و الثقافية والتأهيلية التي تمكنه من مواصلة الدراسة والتكوين إلى بعد التعليم الإلزامي، أو الاندماج في الحياة العملية. (نفس المرجع، ص 97)

- تأكيد ديمقراطية التعليم وتعميق مدلولها والسير في ظلالها من أجل تكوين المجتمع المتعلم الذي يسعى النظام التربوي إلى تحقيقه من خلال توفير الفرص الملائمة لتمكين الجميع من الاستفادة من الحق المشروع في التعلم.
- المساهمة في تنمية البلاد اجتماعيا واقتصاديا بتوفير القاعدة التي تنبثق منها الأطر المتوسطة والمهينة للعمل والتي تحتاج إلى قطاعات النشاط الوطني.
- بناء الشخصية الوطنية المتكاملة والمتوازنة وخلق أنماط جديدة من السلوك تتماشى مع النظام الاجتماعي والسياسي المتغير.
- جعل المدرسة تواكب المسيرة المجتمعية وتقوم بالدور المستند إليها. (خيرات، 2015، ص

(47

### ثانيا - المراهقة:

#### 1- مفهوم المراهقة:

تحمل كلمة المراهقة عدة معاني وتعريفات ومفاهيم أهمها:

- المراهقة تشير إلى فترة زمنية تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالنضج الكامل في جميع مناحي النمو وتستمر طوال العقد الثاني من العمر تقريبا، يختلف معنى المراهقة باختلاف الثقافات والشعوب فالمراهقة في المجتمعات الصناعية والحضارية تمتد إلى ما وراء العشرينات من العمر لعدم قدرة الفرد على الاستقلال الاقتصادي أو الزواج المبكر وتحمل المسؤولية الشخصية. (العابد،

2014، ص 112)

- يعرفها "أنجلش": بأنها فترة أو مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري، من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها، إلى الوصول إلى اكتساب النضج، وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة.

(قندوسي، 2021، ص 122)

- يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس: مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة النضج والرشد. فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (أي بين 11 - 21 سنة). ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم "the teenage years"، ويعرف المراهقون أحيانا باسم "teenagers". (زهران، 2005، ص 289)

يرى "لوهال" (le hall) من جهته أنها: "بحث عن الاستقلالية والاقتصادية والاندماج في المجتمع الذي لا تتوسطه العائلة." بهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث تغيرات على المستوى الشخصي لاسيما في علاقته الجدلية بين الأنا والآخرين. (قاسي، 2021، ص 152)

وعليه فإن المراهقة هي "فترة مهمة من النمو والتطور الجسدي والعقلي، حيث يبدأ الجسم في التغير مع البلوغ، وتستمر حتى تصل إلى النضج النفسي والاجتماعي الكامل.

## 2- خصائص مرحلة المراهقة:

من خصائص هذه المرحلة أن المراهق يمر بتغيرات جسمية وعقلية ونفسية واجتماعية رهيبية حتى وإن علماء النفس يسمون هذه المرحلة بالعاصفة التي يجب الاستعداد لها من القائمين على أمر الأبناء. ويجب هنا أن نلقي الضوء على هذه التغيرات:

أ- النمو النفسي: تتميز هذه المرحلة بثرورة وحيرة واضطراب يترتب في عدم التوازن ينعكس على انفعال المراهق، مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة وأهم هذه الانفعالات خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا، خيالات واسعة، أمنيات جديدة واسعة، نقد شديد للأهل والمجتمع، انطواء نحو الذات. هذه الثورة تحدث للفتاة المراهقة حوالي الثالثة

عشر من عمرها، والفتى المراهق حوالي الرابعة عشر. ولعل ظهور ظاهرة السرية بين المراهقين أهم ما يميز هذه المرحلة فيميل للاحتفاظ بأسراره ولا يبوح بها إلا لأعز أصدقائه فهي تتغير وتتطور تبعا لنفسيته حيث يعتبرها علماء النفس أفضل ردة فعل لتغييراته النفسية.

تمر ذات المراهق خلال فترة المراهقة بحالة من الاضطراب وعدم الاستقرار، إذ أنها تعاني من ضغوط نفسية متعددة تتمثل في الصراعات الانفعالية والمواقف الاجتماعية التي يواجهها، إلى جانب الشعور بالنقص. كما أن محاولاته للتحرر التام من سلطة الأسرة تهدد شعوره بالأمن، لذا نراه يبحث عن سند روحي لتدعيم ذاته وتحريرها من الخوف والقلق، وقد يجد المراهق هذا السند روحي من زميل أو صديق أو زعيم أو هيئة اجتماعية أو سياسية، وليس من الأمر الصعب عليه أن يجد تأييدا أو تبريرا لمحاولاته التحررية التقدمية في فلسفة ليعتقها أو مذهب يدعو إليه. (الغضين، 2008، ص 25)

ب- النمو الاجتماعي: إن المراهق في المرحلة الأولى يفضل العزلة بعيدا عن صحبة الراشدين، مع أنه كان من قبل يميل إلى تكوين العصابات وهذا نتيجة حالة قلق وانسحاب من الموضوعات المحيطة إلى الذات نفسها والسلوك الانعزالي هنا مرحلة طبيعية وعابرة في سلم النمو يؤدي تطولها إلى حالة مرضية ثم يرتبط المراهق بمجموعة محدودة ينمي فيها التعاطف والمشاركة الوجدانية تظهر من ذلك أن تضيق مجموعه الأصدقاء خلال أزمة المراهقة ليس تراجعاً بل ارتقاء وإعادة تنظيم الصلات الاجتماعية يزول فيها المراهق كل تسلط وفي منتصف المراهقة يسع لأن يكون له مركز اجتماعي ويقوم بأعمال لاستعراف الجماعة بشخصيته اقتحام مناقشات فوق مستواه ويطيل الجبال بعيدا كل البعد عن خبراته ولا يفعل ذلك عن قناعه بل حبا في المجادلة أما في الفترة الأخيرة يشعر المراهق أن عليه مسؤوليات نحو المجتمع الذي ينتمي إليه ويحاول أن يتعاون مع الآخرين للقيام بخدمات واصلاحات وإذا لم يجد تقديرا من الجماعة لآرائه يأخذ في الاعتقاد أن الجماعة تريد أن تحطم مع عبقريته وقد يؤدي تكرار الصدمات إلى فتور اندفاعه في هذا المجال (عويس، 2003، ص 263-264)

ج- **النمو الجسمي والفيزيولوجي:** تظهر في بداية فترة المراهقة تغيرات نمائية سريعة ومفاجأة في حجم الجسم، بالإضافة إلى تغيرات في نسب الجسم وتغيرات في افرازات الغدد التناسلية. وقد بينت الدراسات أن التغيرات الجسمية في فترة المراهقة تعود إلى حركة الهرمونات وهي مواد كيميائية تفرزها الغدد. التغيرات في النمو الفيزيولوجي يظهر من خلال نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض والتغيرات في ملامح الوجه وغير ذلك من المظاهر الخارجية تصاحب عملية النمو.

أما النمو الفيزيولوجي يطرأ على الأجهزة الداخلية خاصة نمو الغدد الجنسية ولهذا كنتيجة لهذه التغيرات تختلف استجابات المراهقين، فالبعض يتقبلها ويتكيف معها، في حين الآخر يتعرض للكثير من مشكلات سوء التوافق. ولهذا يمكن اعتبار أن انعكاس التغيرات الجسمية والفيزيولوجية على أفكار المراهق ومشاعره وسلوكه العام لا تقل أهمية عن تلك التغيرات. (الزغبى، 2013، ص 41)

د- **النمو العقلي:** تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات ونضجها، فينمو الذكاء العام عند المراهق، وتزداد قدرته على القيام بالعمليات العقلية كالنتكير والتذكر والتخيل والتعلم. وتكثر أسئلته حول القضايا العامة والخاصة، ويهتم بالقصص خاصة الجنسية ويهتم بالأطفال والنايغين والمشاهير، ويحاول أن يتقمص شخصياتهم. والمراهق في هذه الفترة يستطيع الاستقلال في التفكير، كما يمكن إدراك الكثير من حقائق الأشياء، والله سبحانه وتعالى قد أمد الإنسان بمواهب كثيرة لاستخدامها والإفادة منها في دعم إيمانه وبقينه وتمكينه من الترقى في العلوم والمعارف والعقل الناضج دعامة أساسية تعين المراهق على فهم دينه، وتزكية روحه وتهذيب سلوكه كما تعينه على تحقيق مستوى أفضل من التكيف مع بيئته الاجتماعية. ويختلف الإدراك العقلي عند المراهق من الإدراك العقلي عند الطفل حيث أن إدراك المراهق العقلي يتخذ أفاقاً واسعة من الماضي والحاضر والمستقبل، ويحاول المراهق أن يتعمق في إدراكه ليدرك الأسباب المباشرة وغير المباشرة والنتائج القريبة والبعيدة. (بن محمود، 2014، ص 8)

هـ- **النمو الوجداني والاقتصادي:** إن المراهق في هذه المرحلة يعمل على تحقيق ذاته حيث يثبت للناس أنه لم يعد الطفل الذي لا يعبأ به، ولذلك قد ينتقد بعض التصرفات المحيطة به، ويحاول أن يستخدم إمكاناته بصورة أكثر نضجا، وعلى مستوى أكثر تعقيدا، ليعطي كما يأخذ وليقيم علاقات مع الآخرين، ويثق فيهم ويتعلم ما ينفعه وما يضره، وإن رفض المراهق التدخل من قبل الأب أو أفراد الأسرة عموما شيء طبيعي في هذه المرحلة وكثيرا ما يظهر على المراهق مظاهر عدم الرضا عن الأسلوب الذي تتبعه الأسرة في التوجيه، أو الأمر بعدم مصادقة شخص أو اشخاص معروفين بالسلوك الشاذ على الرغم من قناعته بصحة وسلامة رأي الأسرة، إلا أنه يعتبر هذا التدخل يضعف شخصيته.

والمراهق في هذه المرحلة ينشد الاستقلال المادي، ويحاول جاهدا أن يستقل معتمدا على نفسه. إن العامل الاقتصادي له تأثير سلبي على السلوك النفسي والاجتماعي للمراهق خاصة إذا ما غابت التربية الإسلامية الحقة التي تدعو إلى بذر القناعة والرضا في نفوس أفراد المجتمع كي تسير الحياة في مسيرتها الطبيعية دونما خلاف أو شقاق، بل مؤاخاة ومصاحبة وصدق ووفاء. (نفس المرجع، ص 10)

**3- حاجات المراهق:** المراهقة كغيرها من مراحل النمو تتطلب توفر العديد من الحاجات وهي تختلف عن غيرها من المراحل، فمثلا حاجات الطفولة ليست هي حاجات المراهقة وهكذا من أهمها نذكر:

أ- **الحاجة إلى تحقيق الذات والاستقلال النفسي العاطفي:** يرغب المراهق أن يؤكد ذاته ويثبتها ويكون مفهوما وتصورا خاصا به فهو يعمل جاهدا للتخلص من التبعية الفكرية والفعالية لأي راشد حتى ولو كان ذلك أبوه أو أمه ويسعى أن يثبت لهم أنه أصبح يملك شخصية وأفكار ومبادئ خاصة به تختلف عن أفكارهم وكذا بمسؤوليته عن نفسه وقدرته على مجاراتهم في أعمالهم وأفكارهم وآرائهم وأنه أصبح مستقلا عنهم في أفكاره وقد يتعدى استقلاله عنهم في

طرق الحصول على المال، إذ نجده يعمل في أوقات فراغه لسد حاجاته المالية ولمساعدتهم ولو في جزء بسيط من مصاريف البيت. (<https://dspace.univ-bouira.dz>)

**ب- الحاجة إلى القبول:** يعد القبول مطلباً نفسياً واجتماعياً، لا يستغنى عنه الإنسان؛ فالفرد في وسط البيئة الأسرية والاجتماعية يسعى للحصول على الرضا والمحبة والتقدير من الآخرين. إن قبول المراهق عند الآخرين ركيزة أساسية لتقبله -هو- للآخرين، وأخذته بتوجيهاتهم. ولتحقيق قبول المراهق وإشعار المراهق به لا بد من عنصرين أساسيين: فهم المراهق فهماً جيداً، من حيث تكوينه الجسمي، وقدراته العقلية، والتحويلات الوجدانية، والاجتماعية، وإشعار المراهق بأنه معروف ومفهوم لدى أبويه، وأساتذته، وموجهيه. إضافة إلى تقدير المراهق حسب ما تقتضيه مرحلته، فالاحترام والاعتبار ضروريان لإشعاره بالقبول. فهو يكره أن يكون منبوذاً أو مرفوضاً من أهله ومجتمعه ولا يريد أن يعمل معاملة الأطفال لا وزن له ولا قيمة، فإذا تم تقديره واحترامه حسب مرحلته كان ذلك سبباً في إحساسه بالقبول والرضا، وأثر -بالإيجاب- على سلوكه.

(النعْمِيشِي، 2001، ص 59-60)

**ج- الحاجة إلى الطمأنينة والأمان:** يشعر المراهق بحاجة ملحة إلى الأمان والطمأنينة. وغالباً ما نجد أن كثيراً من المراهقين يعانون من أزمة الثقة بالنفس بسبب إخفاقهم المبكر وعدم قدرتهم على التوقع الصحيح لما يجري في محيطهم.

ومشاعر المراهقين المتعارضة تجعلهم عاجزين عن اتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة. كما أن اهتمام الوالدين ورعايتهما للمراهق تزيد من شعوره بالأمان إضافة إلى أن قبول أقرانه له يزيد أيضاً من هذا الشعور. فالصداقة الحميمة تعد عاملاً هاماً من عوامل خلق الأمان في نفس المراهق. [www.baby.webteb.com](http://www.baby.webteb.com)

**د- الحاجة إلى المكانة:** يحاول المراهق أن يكون له مكانة ومركز اجتماعي في وسط الراشدين وبين أقرانه فهو يرغب أن يعترف به الآخرين، وأن يعتبروه شخصاً له مكانة وقيمة بينهم فهو

يعمل على إظهار وتوضيح لهم بأنه أصبح أكثر سنا ولم يعد ذلك الطفل الصغير، وبأن له هوية مخالفة وأفكار وقيمة خاصة به.

فهو يتقمص أفكار وتصرفات وأراء أحد من الكبار الذي يكون كالنموذج والمثل الأعلى يهتدي به، وهذه رغبة منه لتحقيق المكانة الاجتماعية التي يحققها ذلك النموذج الذي قد يكون أباه أو معلمه أو جاره أو أي شخص يرى فيه الأحقية لذلك. (بن يوسف، 2008، ص 60)

**هـ- الحاجة للانتماء إلى الجماعة:** تمثل الجماعة بالنسبة للمراهق أمرا بالغ الأهمية نظرا لكونها تحقق له الرغبات النفسية والاجتماعية، بانضمامه للجماعة به هذا بالثقة وبأنه شخص مقبول به ومرحب به ومعترف به وتتطوي هذه الرغبة على إنشاء علاقات وجدانية عاطفية مع الآخرين، وإن مساهمته في الحياة الاجتماعية لهو دليل له على أن له مكانة وقيمة اجتماعية وهذا ما ينعكس على صورته الذاتية وعلى جانبه العلائقي. (نفس المرجع، ص 61)

#### 4- أبرز المشكلات والتحديات التي تواجه المراهق: ومنها ما يلي:

أ- مشكلة وقت الفراغ: يقول الدكتور "مصطفى الفهيمي" إن المراهقين في هذه المرحلة من مراحل النمو يبدوون في الشعور بأنفسهم كأفراد، ورغم ضرورة كونهم جزءا من الأسرة إلا أنهم أيضا لا بد أن يكونوا أشخاص لهم شخصياتهم المستقلة، ولا شك أن الآباء يجب أن يكونوا على علم بالمكان الذي يقضي فيه أبنائهم وقتهم وكذلك معرفة زملائهم، ولكنهم يحسنون صنعا لو اقتصروا في تحرياتهم ونقدتهم على المسائل الهامة تاركين المسائل البسيطة، كلما أمكن ذلك بين أيدي أبنائهم المراهقين على أمل أن تدريبهم السابق ونضجهم في أحكامهم سوف يتغلب في النهاية. من الطرق التي تتيح للمراهق استغلال وقته حمل المراهق على الانضمام في المخيمات ومعسكرات العطلات بمختلف أنواعها حيث تنظم وقته، وحيث ينصب التأكيد على النشاط الاجتماعي، وحيث يكون هناك مجال لإظهار استعدادات المراهق ومواهبه وتنميتها. (البادي، 2003، ص 43-44)

ب- **مشكلات أسرية:** ينظر إلى المراهق من الأسرة كعامل مؤثر في تكيفه، ووصف الواقع الاجتماعي للأسرة، وبنظام العلاقات بين أفرادها، وبدرجة التسامح والقبول أو الرفض. كما أن حجم الأسرة واختلاف البيئة الاجتماعية تشكل أيضا عاملا أساسيا في مشكلات المراهقين. وتبرز الجوانب السلبية الفعلية عن علاقات المراهقين، والتي تعود غالبا إلى عدم الثبات في العلاقة بين المراهقين والعائلة نتيجة للتفكك الأسري، أو لعجز الآباء خاصة، عن مواجهة مشكلات أبنائهم لانعدام الرؤية الصحيحة عندهم وعدم مراعاة البيئة والعصر ونتيجة لظروفهم ومآزمهم النفسية. (معاليقي، 2004، ص72)

ج- **مشكلات مدرسية:** تمثل المدرسة المحيط الاجتماعي الخصب للتفاعل بين المراهقين للتنفيس عن ضغط السيطرة الوالدية لكنها في نفس الوقت وجه آخر لصراع الأجيال بين المعلمين والمدرء والقائمين على التربية والتعليم، نجدهم يتعاملون بسلبية مع التمرد الطبيعي للمراهق لينتهي بهم الأمر بإنذارات متتالية أو اقصاء ونظرا لحساسيته المتزايدة فان تحصيله يرتبط مباشرة بالتحفيز فسيكون ايجابيا و الإهانة يكون التحصيل متدنيا من أهم مشكلات المراهق في الوسط المدرسي التي تظهر معاناته النفسية نجد التسرب المدرسي يأخذ بديلا عن الفشل الدراسي فهم التلاميذ الذين يتركون مقاعد الدراسة دون تأهيل علمي، إضافة للغياب المدرسي والذي يحدد بعدم تواجد التلميذ خلال الدوام المدرسي أو جزء منه. (جديدي وزبدي، 2017، ص 306-307)

د- **مشكلات سلوكية:** الأولاد ذو السلوك السيء أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب في مرحلة المراهقة من الأطفال الذين يتصرفون بشكل لائق. تسمى حالة هؤلاء المشاغبين باضطراب التحدي والمعارضة، يشمل العديد من التصرفات ونذكر منها: المعارضة العدائية المستمرة والغضب الدائم والكرهية ونوبات الغضب وعدم الصبر وتحمل الآخرين وعدم إطاعة الأوامر. كثيرا ما تظهر هذه التصرفات عند المراهقين، ويشعر هؤلاء بعدم الانتماء إلى مجتمعهم. قد تصل هذه الحالة إلى درجات أكثر خطورة تؤدي إلى عدم احترام الآخرين وحقوقهم وإلى عدم

التصرف وفقاً لقوانين المجتمع، وهذا يؤدي إلى السرقة والاعتداء على الآخرين وحب التدمير.  
(فيتزباتريك وشاري، 2004، ص 55-56)

هـ - الخجل والانطواء: شعور المراهق بالخجل والانطواء، الأمر الذي يعيقه عن تحقيق تفاعله الاجتماعي وتظهر عليه هذين الصفتين من خلال احمرار الوجه عند التحدث، وعدم الطلاقة، وجفاف الحلق، ويرجع ذلك حسب "حسين" إلى أسباب متعددة وأهمها: عجزه عن مواجهة مشكلات المرحلة، وأسلوب التنشئة الاجتماعية الذي ينشأ عليه، فالتدليل الزائد والقصف الزائد يؤديان إلى شعوره بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة وأن يعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل. (قاسي، 2021، ص 159 - 160)

و- الصراع الداخلي: حيث يعاني المراهق من عدة صراعات داخلية، ومنها: صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وبين طموحات المراهق الزائدة وتقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومسلمات بصغره، وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، صراعه الثقافي بين أفكار وآراء كل جيل.  
(اللمصاصة، 2017، ص 1798)

## خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل يتضح لنا الترابط الوثيق بين مرحلة التعليم المتوسط وفترة المراهقة، مؤكداً على أن فهم ديناميكيات هذه الفترة المزدوجة أمر بالغ الأهمية للعملية التربوية. يتمحور النقاش حول كيف أن التغيرات الجذرية التي تطرأ على المراهقين على صعيد النمو الجسدي، والتطور المعرفي، والتحويلات الاجتماعية والعاطفية تشكل بشكل مباشر تجربتهم في التعليم المتوسط.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الخامس:

### الإجراءات الميدانية للدراسة.

تمهيد.

1-الدراسة الاستطلاعية.

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.

1-2- خطوات الدراسة الاستطلاعية.

1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية.

2- الدراسة الأساسية.

2-1- منهج الدراسة.

2-2- حدود الدراسة الأساسية.

2-3- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها.

3- أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية.

4- الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة الميدانية.

خلاصة الفصل.

**تمهيد:**

تعتبر الدراسة الميدانية المحك الحقيقي لأي بحث أو دراسة علمية، يقوم بها الباحث للتحقق من صحة فرضيات الدراسة من أجل تعميم النتائج على المجتمع الأصلي للدراسة. وسنتطرق في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية إذ نعرض فيها الدراسة الاستطلاعية، ثم عرض الدراسة الأساسية، وعينة الدراسة الأساسية، حدودها، منهجها، ومجتمع البحث فيها، ومن ثم نتطرق إلى أدوات جمع البيانات لنصل أخيرا إلى الأساليب الإحصائية المتبعة للتحقق من الفرضيات.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة، كما تكشف وتسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه. وتعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تجريب الصورة الأولى للاستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائياً بحيث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الاستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وإضافة إلى ذلك التعرف على الوقت اللازم لجمع بيانات الاستفتاء، وقد يضيف الباحث الأسئلة كما أنه يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجوب إجراء تجربة استطلاعية أخرى. (صابر

وخفاجة، 2002، ص 122-123)

ولهذا يجب أن نقوم بهذه الدراسة بغرض التحقق من سلامة الاختبارات والعينات وأسلوب اختيارها، فهي تجعل الباحث بعيداً عن الوقوع في الأخطاء في الدراسة الأساسية.

### 1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- يهدف بحثنا من خلال هذه الدراسة حول ظاهرة (إدمان موقع الفيس بوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط) إلى تحقيق جملة من الأهداف، ونلخصها كالآتي:
- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية.
- التأكد إذا ما كانت تعليمات الاستجابة والبنود المستعملة في الأدوات ملائمة وواضحة للتلاميذ.
- التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- تحديد نوع وحجم عينة الدراسة الأساسية.
- التأكد من صلاحية الأدوات.

### 1-2- خطوات الدراسة الاستطلاعية:

- بعد حصولنا على رخصة إجراء بحث ميداني من الجامعة، توجهنا إلى إدارة متوسطة "بوغلة سعيد" بتيزي غنيف، وطلبنا الموافقة الرسمية لدى مدير المتوسطة لتطبيق الدراسة.
- ومن ثم تم التنسيق مع مستشارة التوجيه المدرسي لتسهيل العملية.
- تم تحديد عينة مكونة من (30) تلميذا وتلميذة من المتوسطة السابق ذكرها، والتي تمثل فئة تلاميذ التعليم المتوسط.
- قمنا بتطبيق مقياس العزلة الاجتماعية لـ "محمد مسعد عبد الواحد مطاوع أبو رياح" (2006)، ومقياس إيمان الفيس بوك لـ "أندرسون وآخرون" (2012).
- قمنا بشرح الهدف من دراستنا للتلاميذ وأهميتها، ووضحنا لهم طريقة الإجابة، ثم قمنا بتوجيه الأسئلة لهم لكي نتأكد من فهمهم قبل بدء الإجابة.
- قمنا بتوزيع كلا من المقياسين على التلاميذ الذين أبدوا اهتماما وتفاعلا واضحا معنا، وتم تسجيل بعض الملاحظات حول تجاوب التلاميذ ووضوح الأسئلة.
- مكننا هذه الخطوة من التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة قبل الشروع في الدراسة الأساسية.

### 1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- من خلال إجراءات الدراسة الاستطلاعية تم تحقيق ما يلي:
- تم التدريب على تطبيق أدوات جمع البيانات من خلال المقياسين المطبقين.
- توصلنا إلى تحديد خصائص مجتمع البحث.
- التحقق من صدق وثبات مقياس العزلة الاجتماعية، وأنه صالح لجمع البيانات الخاصة بالدراسة.
- التحقق من مدى وضوح تعليمات الاستجابة والبنود للتلاميذ.
- تحديد خطة تطبيق الدراسة الأساسية.

- تم التوصل إلى تحديد عينة البحث.

## 2- الدراسة الأساسية:

يتكون مجتمع الدراسة الأساسية من (650) تلميذا وتلميذة في متوسطة "بوغلة سعيد" ببتزي غنيف" والمسجلين للسنة الدراسية الحالية (2024 - 2025)، بحيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وذلك وفق الجنس (ذكر - أنثى) في المستويات (أولى، ثانية، ثالثة رابعة متوسط) تتراوح أعمارهم بين 11 و15 سنة، بحيث تم توزيع (120) مقياس يقيس كل منهما العزلة الاجتماعية وإدمان الفيس بوك.

### 2-1- منهج الدراسة الأساسية:

لكل بحث علمي منهج خاص يعتمد عليه لدراسة المشكلة، فهو أسلوب موضوعي يسلكه الباحث لدراسة ظاهرة من الظواهر، بحيث يحدد المنهج المسار الذي يعتمد عليه الباحث ويتبعه في معالجة موضوعه، ويتفاوت اختيار المنهج من بحث لآخر حسب طبيعة الموضوع وأهداف الدراسة. ووفقا لهذا تم الاعتماد في دراستنا على **المنهج الوصفي** الذي يعتبر من المناهج الشائعة الاستعمال خاصة في العلوم الإنسانية والاجتماعية.

فالمنهج الوصفي هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (ملحم، 2004،

ص 415)

ومنه فالمنهج الوصفي هو المنهج الذي يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو مواقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأوضاع. (غرايبي وآخرون، 2008، ص

33)

وبما أن موضوع دراستنا الحالية يتناول إدمان موقع الفيس بوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية فالمنهج الوصفي الارتباطي هو الأنسب لأنه يصف ظاهرة الدراسة بموضوعية، كما يهتم

بتحديد الظروف ومعرفة مدى ارتباط المتغيرين - إيمان موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية- ببعضهما البعض (جزئي أو كلي) ومعرفة مقدار هذه العلاقة (سالبة أو موجبة) والتنبؤ بتأثير متغير على متغير آخر. بمعنى آخر أن هذا الأسلوب هو الذي يمكننا من معرفة العلاقة بين متغيرين أو أكثر ومن ثم درجة تلك العلاقة.

## 2-2- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

### 2-2-1- عينة الدراسة:

تعتبر عينة الدراسة محطة رئيسية للباحث في دراسته، بحيث يستلزم عليه أن يختار عينة تمثل مجتمع البحث بغرض تحقيق أهداف الدراسة والتي تساعد في الوصول إلى نتائج منطقية قابلة للتعميم. وبعد إجراء الدراسة الاستطلاعية تم الاعتماد على الطريقة العشوائية في اختيار أفراد العينة.

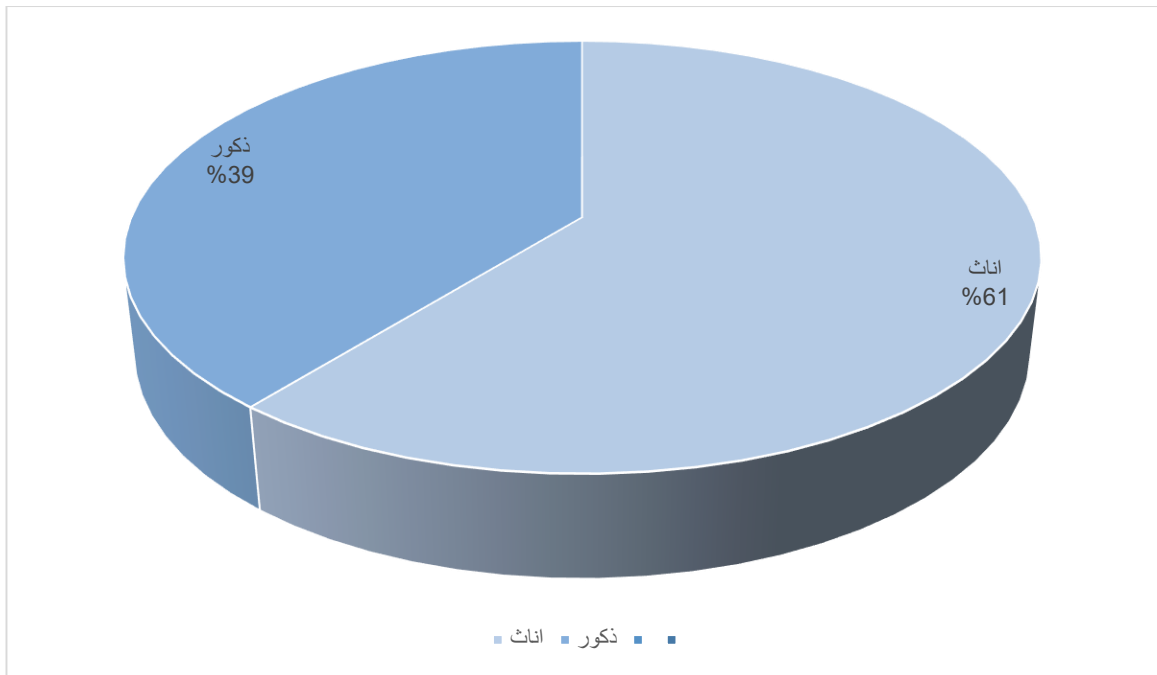
تكونت العينة من (120) تلميذا وتلميذة من المجتمع الأصلي بحيث بلغ عددها (650) تلميذا وتلميذة مسجلين في متوسطة "بوغلة سعيد" بتيزي غنيف خلال السنة الدراسية (2024-2025)، والذين تتراوح أعمارهم بين 11 و15 سنة موزعين على المستويات التعليمية الأربعة (أولى، ثانية، ثالثة ورابعة متوسط).

### 2-2-2- خصائص عينة الدراسة:

- **حسب الجنس:** شملت عينة الدراسة الأساسية (120) تلميذ وتلميذة، يزاولون دراستهم في متوسطة "بوغلة سعيد" بتيزي غنيف، لكل المستويات (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة متوسط)، للسنة الدراسية الحالية (2024-2025)، وهي موزعة كما يلي:

جدول رقم (01): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	47	39.17%
أنثى	73	60.83%
المجموع	120	100%



الرسم البياني رقم (01): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.

من خلال الجدول رقم (01) والرسم البياني رقم (01) نلاحظ أن عدد أفراد العينة (إناث) قد بلغ (73) بنسبة مئوية تقدر بـ 60.83%، أما عدد أفراد العينة (ذكور) قد بلغ 47 بنسبة مئوية قدرت بـ 39.17%. ومنه نستنتج أن أفراد العينة (إناث) نسبتهم المئوية أكبر من نسبة أفراد العينة (إناث).

2-3- حدود الدراسة الأساسية: تشمل الإطار المكاني، الزمني، البشري، وحدود الدراسة الموضوعية:

2-3-1- الإطار المكاني: يقصد به المكان أو النطاق الجغرافي الذي تتم فيه الدراسة الميدانية. حيث أجريت هذه الدراسة في متوسطة "بوغلة سعيد" بدائرة تيزي غنيف، ولاية تيزي وزو.

2-3-2- الإطار الزمني: تم إجراء الدراسة الميدانية خلال الفترة الممتدة من شهر مارس إلى شهر أفريل للسنة الدراسية (2025/2024).

2-3-3- الإطار البشري: تقتصر الدراسة على عينة مكونة من (120) تلميذا وتلميذة منهم (37) إناث و (47) ذكور، والذين يتوزعون على المتوسطة السابقة ذكرها.

### 3- أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية:

في هذه الدراسة التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين درجة إدمان الفيس بوك والعزلة الاجتماعية، تم الاعتماد على أداتين هما:

\* مقياس "برغن" للإدمان على الفيس بوك لـ "أندرسون وآخرون" (2012)، تم ترجمته من طرف الدكتورة "بن جديدي سعاد" (2016).

\* مقياس العزلة الاجتماعية من إعداد "محمد مسعد عبد الواحد مطاوع أبو رياح" (2006)، قامت الباحثة "مسعودة هتهات" بإعادة تكيفه على البيئة الجزائرية.

#### 3-1- مقياس برغن لإدمان الفيس بوك:

##### 3-1-1- وصف المقياس:

قامت بإعداد هذا المقياس "Andreassen Schou Cécilie" وزملائها بجامعة "برغن" (University of Bergen– Norway) في سنة 2012، ويطلق عليه "BAFS" وهي اختصار لـ (The Bergen face book Addiction Scale). (انظر الملحق رقم 01)

يهدف المقياس للتعرف على إدمان استخدام الفيس بوك، ويتكون من:

أ- صفحة التعليمات ويوضح فيها كيفية الإجابة على بنود المقياس.

ب- الجزء الأول والذي يضم البيانات الشخصية للتلميذ:

\* الجنس.

\* السن.

\* سنوات استخدام الفيس بوك.

\* عدد ساعات استخدام الفيس بوك.

ج- الجزء الثاني ويتضمن بنود المقياس، كل بند منها يحتوي على خمس بدائل، كما يحتوي على ستة أبعاد: (البروز، التحمل، تغير المزاج، الانتكاس، الانسحاب، الصراع). وفيما يلي وصف مختصر لتلك الأبعاد على الأفكار الأساسية لكل منها:

• **البعد الأول "البروز"**: يقصد به استخدام موقع الفيس بوك والانشغال الدائم والتفكير المتواصل به ليصبح من أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد فتسيطر على تفكيره ومشاعره.

• **البعد الثاني "التحمل"**: يشير إلى رغبة الفرد في زيادة ساعات استخدام موقع الفيس بوك لوقت أكبر من أجل الحصول على المتعة، فالمدمن عليه قد يضطر تدريجيا لزيادة استخدامه حتى يشعر بنفس المتعة التي كان يحصل عليها أساسا من استخدامه لساعات قليلة.

• **البعد الثالث "تغيير المزاج"**: يشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد كنتيجة لاستخدامه لموقع الفيس بوك من أجل تغيير حالته المزاجية، وكاستراتيجية لتجنب المشاكل والتوترات والصراعات التي يعيشها.

• **البعد الرابع "الانتكاس"**: يقصد به عدم قدرة الفرد على الاستغناء عن استخدام موقع الفيس بوك ليعود لاستخدامه مرة أخرى بعد التوقف عنه لمدة.

• **البعد الخامس "الانسحاب"**: تظهر على الفرد بعد الانقطاع من استخدام موقع الفيس بوك أو تقليبه فجأة ومجموعة من الأعراض النفسية مثل الإحساس بعدم الراحة، القلق، الكآبة...

والأعراض الجسمية مثل الارتعاش والتعرق... والتي تظهر على الفرد بعد الانقطاع من استخدام الفيس بوك أو تقليله فجأة.

• **البعد السادس "الصراع":** يقصد به الصراعات التي تدور بين المدمن على الفيس بوك والمحيطين به نتيجة التضارب بين مهامه وواجباته، وغيره من النشاطات الأخرى المهمة في حياته كالأسرة، الدراسة، الحياة الاجتماعية، الهوايات والاهتمامات.

ويندرج تحت كل بعد ثلاثة عبارات ليصبح عدد العبارات 18 عبارة، والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول رقم (02): توزيع العبارات على أبعاد مقياس "برغن" لإدمان الفيس بوك.**

الرقم	أبعاد برغن لإدمان الفيس بوك	رقم العبارات	عدد العبارات
1	البروز	1، 2، 3	3
2	التحمل	4، 5، 6	3
3	تغيير المزاج	7، 8، 9	3
4	الانتكاس	10، 11، 12	3
5	الانسحاب	13، 14، 15	3
6	الصراع	16، 17، 18	3

### 3-1-2 - طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح هذا المقياس وفقا لخمس بدائل وهي (نادرا جدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما) تمنح لها درجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي وكل هذا وفقا لاستجابة التلميذ، وعلى التلميذ أن يحدد مدى انطباق كل عبارة عليه وذلك بوضع علامة (x) أمام العبارة التي تتفق مع رأيه وينقط وفقا لاختياره، ويتم حساب الدرجة الكلية بجمع درجاته على الأبعاد وتتراوح الدرجة الكلية بين (18 - 90) وتدل الدرجة المرتفعة على إدمان مرتفع للفيس بوك والعكس صحيح.

## 3-1-3- الخصائص السيكومترية للمقياس:

لم يتم إعادة حساب الصدق والثبات من طرف الباحثين، لأنه تم الاعتماد على الخصائص السيكومترية المحسوبة من طرف الباحثة "سعاد بن جديدي" وهي أطروحة دكتوراه، والتي تم تكييفها على البيئة الجزائرية في سنة 2015-2016. وقد تكونت الدراسة من شقين: الشق الأول ويتضمن دراسة كمية استخدمت فيها المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي من خلال تطبيق مقياس مستوى النرجسية من إعدادها. ومقياس "برغن" لإدمان الفيس بوك والذي قامت بترجمته، وتكونت العينة من (251) تلميذ وتلميذة في السنة الثانية ثانوي مدمنين على موقع الفيس بوك تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، أما الشق الثاني فهي دراسة كيفية استخدمت فيها المنهج العيادي من خلال تطبيق المقابلة نصف الموجهة واختبار الروشاخ على ثلاث حالات مدمنين على الفيس بوك تحصلوا على درجات مرتفعة في مستوى النرجسية. وبالتالي تم الاعتماد على نتائج الصدق والثبات لهذه الدراسة من طرف الباحثان. وهي كالآتي:

**أولاً: صدق المقياس:** يعد التحقق من مدى صدق المقياس خطوة مهمة وعاملاً أساسياً في تقدير مدى صلاحية المقياس (قياس المقياس للسمة التي أعد لقياسها)، ونظراً لتعدد طرق قياس الصدق فقد تم اختيار منها ما يلي:

- **صدق الاتساق الداخلي:** لقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي بتحديد مدى اتساق كل مفردة من مفردات المقياس مع درجة المقياس ككل، ثم حساب معامل ارتباط كل البعد بالدرجة الكلية للمقياس وذلك بهدف حذف العبارات التي لا تتمتع بقدر مناسب من الصدق كما هو موضح في الجدول:

جدول رقم (03): الاتساق الداخلي للفقرات وكذا الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس "برغن" لإدمان النيس بوك.

الأبعاد	الفقرات	معامل الارتباط	الأبعاد	الفقرات	معامل الارتباط
البروز	1	***0.83	الانتكاس	10	***0.48
	2	***0.68		11	***0.42
	3	***0.56		12	***0.65
الدرجة الكلية للبعد		***0.82	الدرجة الكلية للبعد		***0.72
التحمل	4	***0.60	الانسحاب	13	***0.80
	5	***0.66		14	***0.72
	6	***0.57		15	***0.66
الدرجة الكلية للبعد		***0.75	الدرجة الكلية للبعد		***0.85
تغير المزاج	7	***0.59	الصراع	16	***0.66
	8	***0.66		17	***0.66
	9	***0.61		18	***0.57
الدرجة الكلية للبعد		***0.78	الدرجة الكلية للبعد		***0.77

\*\* دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق رقم (03) ما يلي:

- أن كل عبارات المقياس حققت ارتباطات دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة 0.01.

- قد تراوحت معاملات الارتباط للعبارات ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.01 بين (0.42، 0.83) وعليه نستنتج أن عبارات كل بعد متناسقة ومتماسكة فيما بينها. كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت الارتباطات بين (0.72، 0.85) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

**ثانياً: ثبات المقياس:** للتأكد من قدرة المقياس في صورته العربية على مقياس الإدمان على الفيس بوك اعتمدت الباحثة على الطرق التالية:

**أ- طريقة التجزئة النصفية:**

تم حساب معامل ثبات الأداة ككل بطريقة التجزئة النصفية لإظهار مدى التماسك والارتباط بين نصفي الأداة، أي الارتباط بين درجات الإجابة على البنود الفردية والبنود الزوجية وذلك باستعمال معامل "بيرسون" والذي قدرت قيمته بـ 0.84، بعدها تم تصحيح الطول بمعادلة "سبيرمان براون" الذي بلغ 0.91، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات قوي.

**ب- حساب معامل ألفا كرونباخ:**

لقد تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الدرجة الكلية لمقياس "برغن" للإدمان على الفيس بوك 0.91، بينما تراوحت قيم معاملات الأبعاد بين (0.62 و 0.81) وهي معاملات دالة إحصائياً وبالتالي نلاحظ أن هذا المقياس يتمتع بثبات مرتفع ويمكن استخدامه في هذه الدراسة. كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (04): معاملات ألفا كرونباخ لمقياس "برغن" لإدمان الفيس بوك.

أبعاد المقياس	عدد العبارات	ثبات المحور -قيمة ألفا-	محاور المقياس	عدد العبارات	ثبات المحور -قيمة ألفا-
1- بعد البروز	3	0.81	4- بعد الانسحاب	3	0.62
2- بعد التحمل	3	0.75	5- بعد الانتكاس	3	0.81
3- بعد تغير المزاج	3	0.72	6- بعد الصراع	3	0.73
كامل المقياس					0.91

### 3-2- مقياس العزلة الاجتماعية:

#### 3-2-1- وصف المقياس:

تم الاعتماد على مقياس العزلة الاجتماعية، من إعداد محمد مسعد عبد الواحد مطاوع أبو رياح (2006)، انظر الملحق رقم (02)، قامت الباحثة "مسعودة هتهات" بإعادة تكييفه على البيئة الجزائرية، والذي وضع التعريف الإجرائي للعزلة بانها: اضطراب في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، يؤدي به إلى الشعور بالوحدة، والبعد عن الآخرين، بل وتجنبه لهم، وانخفاض معدل تواصله معهم، وقلة عدد معارفه، ويشتمل المقياس على ثمانية عشر بنداً وضعت لتقيس العزلة الاجتماعية في ضوء الأبعاد التالية:

- عدم الاختلاط بالآخرين: وهو درجة عدم اختلاط الفرد واندماجه مع الآخرين في مجال العلاقات الشخصية والاجتماعية.
- غياب الصداقة: وهو عدم وجود أصدقاء حقيقيين لدى الفرد، بل والابتعاد عن الزملاء.
- الشعور بالوحدة: وهو مدى يشعر به الفرد من الوحدة والبعد عن الآخرين، وما يجبره من حرمان شديد جراء ذلك.

والجدول الآتي يوضح توزيع الفقرات حسب الأبعاد المكونة لمقياس العزلة الاجتماعية حسب معده:

جدول رقم (05): توزيع الفقرات حسب الأبعاد الثلاثة المشكلة لمقياس العزلة الاجتماعية.

البعد	عدد الفقرات	رقم الفقرات
عدم الاختلاط بالآخرين	06	01، 02، 08، 09، 14، 15
غياب الصداقة	05	03، 04، 10، 11، 16
الشعور بالوحدة	07	05، 06، 07، 12، 13، 17، 18
المقياس ككل		18 فقرة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن البعد الأول، هو بعد الاختلاط بالآخرين يحوي ستة فقرات وهي: 1، 2، 8، 9، 14، 15، والبعد الثاني غياب الصداقة فقد احتوى على خمسة (05) فقرات وهي: 3، 4، 10، 11، 16، أما الفقرات السبعة (07) الباقية فقد تضمنها البعد الثالث، وهو بعد الشعور بالوحدة النفسية.

3-2-2- الخصائص السيكومترية للمقياس: تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من طرف الباحثين.

أولاً- صدق المقياس: اعتمدنا في حساب صدق مقياس العزلة الاجتماعية على:

- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تعتمد هذه الطريقة على مقارنة درجات الفئة العليا بدرجات الفئة الدنيا، في مقياس العزلة الاجتماعية بعد ترتيبها تنازلياً، وبعد التقسيم أصبح لدينا مجموعتين متطرفتين يساوي كل منهما

15 تلميذا في كل فئة، وللتأكد من دلالة الفروق قمنا باستخدام اختبار "ت" كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (06): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للدلالة على الصدق التمييزي لمقياس العزلة الاجتماعية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	المجموعة (2): ذوي الدرجات الدنيا		المجموعة (1): ذوي الدرجات العليا		مقياس العزلة الاجتماعية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	8.523	28	4.18	28.26	6.02	44.40	

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفئة العليا والدنيا عند مستوى الدلالة 0.00 ودرجة الحرية 28 في مقياس العزلة الاجتماعية، فقد بلغت قيمة "ت" 8.523، وعليه توجد فروق دالة لصالح ذوي الدرجات العليا بمتوسط قدره 44.40، وانحراف معياري 6.02، في حين بلغ متوسط الدرجات الدنيا 28.26، وانحراف معياري 4.18؛ ومن هنا نستنتج أن المقياس يتسم بقدرة تمييزية عالية بين المجموعتين مما يدل على صدقه باستخدام طريقة المقارنة الطرفية.

ثانياً - ثبات المقياس: للتأكد من ثبات مقياس العزلة الاجتماعية تم استخدام: معادلة ألفا كرونباخ، معادلة جوتمان، وطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (07): ثبات مقياس العزلة الاجتماعية.

المتغيرات	ألفا كرونباخ	جوتمان	سبيرمان براون
العزلة الاجتماعية	0.83	0.74	0.75

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة معامل ثبات الدرجة الكلية لمقياس العزلة الاجتماعية تقدر بـ 0.83 باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، و0.74 باستخدام معادلة جوتمان، في حين قدر معامل سبيرمان براون بعد استخدام طريقة التجزئة النصفية بـ 0.75، وعليه نستدل أن مقياس العزلة الاجتماعية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات. بناء على ما سبق اتضح لنا أن مقياس العزلة الاجتماعية يتسم بدرجة جيدة من الصدق والثبات، وهو ما يعزز ثقتنا في قدرة المقياس على قياس الظاهرة المدروسة ودقة النتائج التي سيتم التوصل إليها.

### 3-2-3- إعطاء الأوزان لمقياس العزلة الاجتماعية:

أعطى مصمم المقياس لكل فقرة مكونة للمقياس الدرجة الموزونة الآتية: (تتطبق تماما = 03، تتطبق بدرجة كبيرة = 02، تتطبق إلى حد ما = 01، لا تتطبق إطلاقاً = 00)، وتأخذ الأوزان التالية (0، 01، 02، 03)، وذلك للعبارات رقم (01، 02، 03، 04، 05، 07، 09، 12، 13، 14، 15، 16، 17)، وتأخذ الأوزان التالية (00، 01، 02، 03) وذلك للعبارات رقم (06، 08، 10، 11، 18) حيث يصحح المقياس في اتجاه عكسي بالنسبة لهذه العبارات الأخيرة، وتتراوح الدرجات على المقياس من درجة صفر (0) كأدنى درجة وأربعة وخمسون (54) درجة كحد أقصى يمكن أن يحصل عليه الطالب.

### 4- الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة الميدانية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ البيانات في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) وهو برنامج يقوم بالتحليل الإحصائي للبيانات ومعالجتها، ومن أجل الإجابة على أسئلة البحث وكذا التحقق من صحة فرضياته تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون (**Pearson Correlation Coefficient**): وتم استخدامه في الفرضية العامة للتحقق من وجود علاقة بين إدمان موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط إضافة لقوة وحجم هذه العلاقة واتجاهها. وهو كالاتي:

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2 \cdot \sum(y_i - \bar{y})^2}}$$

- اختبار (ت) "**T-test**": لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين، واستخدم في التعرف على الفروق في إدمان موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_1}}}$$

- معادلة ألفا كرونباخ (**Cronbach's Alpha**): هو مقياس إحصائي يستخدم

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_T^2} \right) \quad \text{لحساب مدى ثبات (اتساق) أداة القياس:}$$

- معادلة جوتمان.

- التكرار (**Frequency**): وهو عدد مرات تكرار ظهور قيمة معينة في مجموعة من البيانات.

$$\frac{\text{النسبة المئوية} \times 100\%}{\text{النسبة المئوية}} = \frac{\text{التكرار}}{\text{المجموع}}$$

- المتوسط الحسابي (**Arithmetic Mean**): وهو مقياس إحصائي يستخدم لتمثيل

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad \text{المركز أو القيمة المتوسطة لمجموعة من البيانات:}$$

- الانحراف المعياري (**Standard Deviation**): يستخدم لقياس مدى تشتت البيانات

أو مدى قربها من المتوسط الحسابي:

$$s = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}$$

للتحقق من النتائج قمنا باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (spss).

**خلاصة الفصل:**

تم التطرق من خلال هذا الفصل إلى أهم الخطوات المنهجية المتبعة في دراستنا الميدانية، ففيه تناولنا المنهج المستخدم؛ وهو المنهج الوصفي بمستواه الارتباطي، ثم قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية، ومن ثم تطرقنا إلى الدراسة الأساسية حيث عرضنا تفاصيلها، منهجها، حدودها، مجتمع وعينة الدراسة، وخصائصها. بعد ذلك وصف أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية من خلال حساب معاملات الصدق والثبات باستخدام طرائق مختلفة، وأخيرا اعتمدنا على مجموعة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات التي تم جمعها في الدراسة الحالية.

## الفصل السادس:

### عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

تمهيد.

1- الفرضية الأولى.

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى.

1-2- تفسير ومناقشة النتائج.

2- الفرضية الثانية.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية.

2-2- تفسير ومناقشة النتائج.

3- الفرضية الثالثة.

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة.

2-3- تفسير ومناقشة النتائج.

**تمهيد:**

نتعرض في هذا الفصل إلى النتائج الميدانية التي توصلنا إليها في هذا البحث بعد تطبيق المقاييس (مقياس الإدمان على موقع الفيس بوك ومقياس العزلة الاجتماعية)، على أفراد عينة الدراسة والمتمثلة في تلاميذ التعليم المتوسط للمستويات الأربعة (أولى، ثانية، ثالثة، ورابعة متوسط)، المتمدرسين في متوسطة "بوعلة سعيد" -تيزي غنيف-، ومن ثم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها على ضوء الدراسات السابقة والاعتماد على الجانب النظري الذي تطرقنا إليه في الفصول السابقة.

## 1- الفرضية الأولى:

### 1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على الآتي: توجد علاقة بين الإدمان على موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (08): قيمة معامل الارتباط بين الإدمان على موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية.

حجم العينة	متغيرات الفرضية	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الاحصائية	الدلالة المعتمدة	القرار الاحصائي
120	الإدمان على موقع الفيس بوك	0.219**	0.016	0.01	دالة احصائيا
	العزلة الاجتماعية				

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن معامل ارتباط بيرسون بلغت قيمته  $0.219^{**}$ ، في حين أن قيمة مستوى الدلالة تساوي 0.016، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمدة 0.01، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية متوسطة بين الإدمان على موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط. تعني أنه كلما زادت درجة إدمان الفيس بوك زاد الشعور بالعزلة الاجتماعية.

## 1-2- تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها في الجدول السابق تبين لنا وجود علاقة طردية موجبة متوسطة بين إدمان موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، أي أن مدمنين موقع الفيس بوك يشعرون بالعزلة، منه نرفض الفرضية الصفرية  $H_0$ ، ونقبل الفرضية البديلة  $H_1$  التي تنص بأنه توجد علاقة بين إدمان موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

وترجع الباحثان هذه النتيجة إلى تفضيل التلاميذ لموقع الفيس بوك على الأنشطة الاجتماعية وعلى التفاعل مع الآخرين مما يؤدي إلى الانسحاب، وقضاء وقت أطول في تصفح الموقع لساعات طويلة، يضيع معها كل واجباته الأساسية ويتعد عن أصدقائه، ومعارفه، وأهله. فالفيس بوك جعل من الأفراد ينزلون عن المجتمع الواقعي فيه للدخول إلى مجتمع جديد وهو المجتمع الموقعي بل ويجعلون الفرد غير مؤهل ليعيش في محيطه الاجتماعي الواقعي.

ولعل أكثر الأسباب التي تؤدي إلى إدمان موقع الفيس بوك شعوره معظم الوقت بوحده، وشعوره بالعزلة عن الآخرين، وكرهه للاختلاط بالآخرين منذ دخول موقع الفيس بوك حياته، فيقضي معظم أوقاته في تصفحه لمواقع الانترنت بحيث أصبح هو أفضل صديق له. فالمدمن عليها يصبح لديه عدة مشاكل منها صعوبة التوقف عن استخدام الفيس بوك وعدم الاستغناء عنه إلا للضرورة القصوى إضافة إلى السهر والأرق، وكل هذا يؤدي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية كالابتعاد عن الأصدقاء والتأثر بالغزو الثقافي الذي يؤدي بهم لفقدان تدريجي لمهارات الاتصال الاجتماعي مع الآخرين، حيث أنه كل ما زادت ساعات استخدام الانترنت كلما قل الوقت الذي يقضيه الأفراد مع الأشخاص الحقيقيين في حياتهم.

وهذا ما أيدته دراسة "قرقوري إيمان" (2015)، التي هدفت إلى التعرف على علاقة الإدمان على استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى فئة المراهقين.

إذ توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان استخدام الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى المراهق.

كما نجد أيضا دراسة "تشعبت ياسمينه" (2023)، التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. إذ توصلت نتائجها إلى أنه هناك علاقة ايجابية قوية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند طلبة الجامعة في دولة الجزائر، سلطنة عمان، مصر.

من جهة أخرى يمكننا تفسير ارتفاع العزلة الاجتماعية لدى بعض التلاميذ إلى رغبتهم في التخلص من الضغوط المدرسية والأسرية، مما يدفعهم إلى الانغماس في العالم الافتراضي وتطوير نمط من العزلة الاجتماعية مع مرور الوقت.

بناء على نظرية الاستخدامات والاشباعات (Uses and Gratifications Theory)، ينظر إلى الأفراد على أنهم مستخدمون نشطون لوسائل الإعلام، حيث يختارون الوسائل وفقا لاحتياجاتهم. وتعود هذه النظرية إلى الباحثين كاتز، بلومر، وجوريفيتش (Katz, Blumler, Gurevitch) حيث تفترض أن الأفراد يستخدمون وسائل الإعلام لتلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية مثل الترفيه، الرغبة في الهروب من الواقع أو الشعور بالانتماء، وهو ما قد يفسر اعتمادهم على الفيس بوك كوسيلة لتعويض نقص التواصل الاجتماعي في الحياة الواقعية. تظهر أهمية هذه النظرية عند الحديث عن المراهقين، باعتبار أنهم يمرون بفترة انتقالية تطرأ عليها مجموعة من التغيرات في مختلف الجوانب، تؤثر في العلاقات الاجتماعية والانفعالات والشخصية، ويبحثون عن الانتماء وتأكيد الذات وبناء العلاقات والهروب من الضغوط. فشعور المراهق بالتقدير وإحساسه بأن البيئة الاجتماعية وضعت له مكانة مناسبة لنموه وإدراكه، له تأثير كبير على شخصيته وسلوكه الاجتماعي، فحاجة المراهق للتقدير الاجتماعي من المحيطين به سواء كانوا من أفراد أسرته أو زملائه، يدفعه لصرف جهود لصالح المجتمع. وإذا

لم يتم إشباع هذه الاحتياجات في الواقع، قد يلجأ المراهق إلى الفيس بوك كبديل لتعويض ذلك النقص.

ومن ذلك فإن الإشباع الذي يحصل عليه المراهق عبر هذا الموقع ما هو إلا إشباع سطحي وافتراسي لا يحل محل العلاقات الاجتماعية الواقعية. فمع مرور الوقت، يتولد لدى المراهق شعور بالوحدة والانفصال لحظة إدراكه أن التعامل مع هذا الموقع يفتقر للدعم الحقيقي، الأمر الذي يدفعه للشعور بالوحدة.

فهذه النظرية تقدم لنا تفسيرات واقعية تتماشى مع دراستنا من خلال تحليل أنماط الاستخدام ودوافعه، وطبيعة الإشباع المحققة، وتأثيرها على العلاقات الاجتماعية.

## 2- الفرضية الثانية:

### 2-1- عرض نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على الآتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الإدمان على موقع الفيس بوك بين الذكور والإناث. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار "ت" لمعرفة الفروق حسب الجنس (ذكور وإناث)، (انظر الملحق 4) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (09): اختبار "ت" للفروق في الإدمان على موقع الفيس بوك حسب الجنس.

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة Sig	الدلالة المعتمدة	القرار الإحصائي
ذكور	47	42.74	10.85	0.153	0.878	0.05	غير دالة إحصائية
إناث	73	43.05	10.77				

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة اختبار "ت" تساوي 0.153، في حين أن قيمة مستوى الدلالة تساوي 0.878، وهو مستوى أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05، وعليه نرفض الفرضية البديلة H1 ونقبل الفرضية الصفرية H0 أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع الفيس بوك بين الذكور والإناث.

## 2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توقعنا في الفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الإدمان على موقع الفيس بوك بين الذكور والإناث ما يدل أن كلا الجنسين يستخدمون الموقع بشكل مفرط بأنماط متقاربة دون أن يشكل الجنس عاملاً فارقاً في درجة الإدمان، وذلك راجع لدوافع استخدام مشتركة بينهما.

باعتبار أن الفيس بوك منصة اجتماعية محايدة جنسياً حيث يجذب الجنسين بنفس الطريقة ويقدم لهم محتوى وخدمات متشابهة، فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى مستويات إدمان متقاربة. تتعدد العوامل التي تساهم في الإدمان على موقع الفيس بوك وتتداخل فيما بينها لتؤثر على درجة تعلق الفرد بهذه المنصة الرقمية. فمن العوامل النفسية أن الذكور والإناث مدفوعين باحتياجات نفسية متماثلة عند استخدام الفيس بوك كالحاجة للانتماء أو تقدير الذات أو الهروب من الواقع أيضاً، إضافة للظروف الاجتماعية كذلك التي يتعرضون لها والتي تدفعهم لاستخدام الموقع بشكل مفرط كالخوف أو الضغط ومن العوامل البيئية، كذلك نجد أن هذا الموقع متاح بسهولة لكلا الجنسين سواء عبر الهواتف الذكية أو أجهزة الكمبيوتر.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بوبعالية يمينة (2016) التي هدفت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك نموذجاً) تبعا لمتغيري الجنس والشعبة الدراسية حيث توصلت لنتيجتها لعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع الفيس بوك تبعا للمتغير الجنس والشعبة الدراسية.

في حين اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة سعاد بن جديدي (2016) التي هدفت في معرفة الفرق بين الجنسين في المتغيرات الدراسة توصلت الى أن هنالك فروق بين الجنسين في إدمان الفيس بوك لصالح الإناث.

علاوة على ذلك يمكن دعم هذا التفسير بنظرية الاستخدامات والاشباعات (Uses and Gratifications Theory) التي تفسر هذا التشابه أيضا والتي تركز على أن الدوافع الفردية لاستخدام وسائل الاعلام، فكل من الذكور والاناث يلجؤون للفيس بوك لإشباع الحاجات متشابهة والتعرض لتأثيرات نفسية واجتماعية مماثلة مثل (الحاجة للقبول، الانتماء، التسلية، الحفاظ على العلاقات... وغيرها). فيمكن القول إن هذه النظرية تساعدنا على فهم الإدمان على الفيس بوك كنتيجة طبيعية لدوافع واشباعات مماثلة يعيشها التلاميذ في بيئة اجتماعية ورقمية مترابطة .

### 3- الفرضية الثالثة:

#### 3-1- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على الآتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص العزلة الاجتماعية بين الذكور والإناث. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار "ت" لمعرفة الفروق حسب الجنس ذكر وإناث، (انظر الملحق 4) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10): اختبار "ت" للفروق في العزلة الاجتماعية حسب الجنس.

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة Sig	الدلالة المعتمدة	القرار الإحصائي
ذكور	47	47.82	9.95	0.116	0.908	0.05	غير دالة
إناث	73	47.61	9.78				احصائيا

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار "ت" تساوي 0.116، في حين أن قيمة مستوى الدلالة تساوي 0.908، وهو مستوى أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية بين الذكور والإناث.

### 3-2- تفسير ومناقشة الفرضية:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها في الجدول السابق نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص العزلة الاجتماعية بين الذكور والإناث. وعليه لم تتحقق الفرضية، مما يعني أن الجنس ليس له تأثير كبير في مستوى العزلة الاجتماعية، وهذا يمكن تفسيره بأن الضغوط التي يتعرض لها كلا الجنسين متشابهة بما في ذلك التحديات التعليمية، التغيرات الهرمونية، والرغبة في الاستقلالية. بالإضافة إلى ذلك ساهمت التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي بخلق بيئة افتراضية مشتركة، مما قد يقلل من أهمية العلاقات الواقعية ويؤدي إلى تقارب مستويات العزلة.

ولعل من العوامل الأخرى التي تؤدي إلى العزلة نجد طبيعة العلاقات الأسرية حيث أن الأفراد الذين يعانون من استجابات سلبية من الأسرة التي يعيشون فيها يشكل لدى المراهق رغبة في انعزاله وعدم الاتصال بالآخرين. ومن جهة أخرى فإن عدم تفهم الأبوين لرغبات المراهق وحاجاته وإهمالهم لها له تأثير على ذلك إضافة إلى الخوف من الآخرين الذي يشكل أقوى أساليب العزلة وذلك تجنباً للمشاعر السالبة والإحساس بالأذى الذي قد يأتي من الآخرين. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة شيماء عباس شمل (2015) التي هدفت لقياس العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، ودلالة الفرق في العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة بحسب متغير الجنس. إذ توصلت نتائجها لعدم وجود فرق دال إحصائياً بين طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة بالعزلة الاجتماعية.

في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الكندري والقشعان (2001) التي هدفت للكشف عن علاقة استخدام الانترنت بالعزلة الاجتماعية لدى عينة قوامها (597) بجامعة الكويت. توصلت الدراسة إلى تفوق الذكور على الإناث في الشعور بالعزلة الاجتماعية الناجمة عن استخدام الانترنت.

تدعم النظرية السلوكية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث. فالنظرية ترى أن العزلة ليست مرتبطة بالجنس بل هي سلوك مكتسب من خلال التفاعل مع البيئة، لذلك فإن التجارب المتشابهة التي يمر بها كل من الجنسين (ذكور وإناث) داخل المحيط المدرسي أو الأسري مثل قلة الدعم الاجتماعي، والتعرض للتممر، والإهمال قد تؤدي إلى سلوك العزلة كآلية دفاعية أو تكيفية. كما أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يعزز هنا السلوك بشكل مشترك، وبالتالي تؤكد النظرية أن البيئة المتشابهة تخلق سلوكيات متقاربة مما يدعم نتائج الدراسة.

### استنتاج عام:

من خلال البحث الذي قمنا به والذي يتمثل في إدمان الفيس بوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، قمنا بدراسة هذا الموضوع بالتركيز على بعض المتغيرات من الجانب النظري منها: الإدمان على موقع الفيس بوك، العزلة الاجتماعية، التعليم المتوسط، المراهقة، وجملة من المعطيات والمعلومات التي كانت التعامل الأساسية للجانب التطبيقي الذي فتح لنا المجال للتحقق من صحة الفرضيات المتبناة، وذلك بعد تطبيق مقياس الإدمان على الفيس بوك ومقياس العزلة الاجتماعية على عينة الدراسة المكونة من (120) تلميذا وتلميذة في المستويات (الأولى، الثانية، الثالثة والرابعة متوسط)، والاستناد على المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي Spss. توصلنا إلى النتائج التالية:

تبين لنا أن الفرضية الأولى التي مفادها توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الإدمان على موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط تحققت، ومنه فإن الإدمان على موقع الفيس بوك يؤدي إلى العزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، ويمكن إرجاع السبب إلى الاستخدام المفرط لموقع الفيس بوك.

تبين لنا من الفرضية الثانية التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الإدمان على موقع الفيس بوك تبعا لمتغير الجنس (الذكور والإناث) لم تتحقق، ما يدل أن كلا الجنسين يستخدمون الموقع بشكل مفرط بأنماط متقاربة دون أن يشكل الجنس عاملا فارقا في درجة الإدمان، وذلك راجع لدوافع استخدام مشتركة بينهما، وعليه نرفض الفرضية التي قمنا بطرحها فهي غير دالة.

تبين لنا من الفرضية الثالثة التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص العزلة الاجتماعية تبعا لمتغير الجنس (الذكور والإناث) لم تتحقق، وهذا راجع إلى أن كلا الجنسين يتعرضان لضغوط متشابهة مثل التحديات التعليمية، التغيرات الهرمونية، والرغبة في الاستقلالية. كما أن التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي ساهمت في تقليص الفوارق، مما يجعل العزلة متقاربة بين الجنسين، وعليه نرفض الفرضية التي قمنا بطرحها فهي غير دالة.

إذا كانت مواقع التواصل الاجتماعي تسهل الاتصال بالآخرين وتقرب المسافات بين الأفراد فإنها بالمقابل نزعتهم من الحياة الاجتماعية الواقعية لتلقتهم بهم في الحياة الافتراضية. بما في ذلك موقع الفيس بوك ولا لم يعد مجرد موقع فحسب، بل أضحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للأفراد خاصة المراهقين، فالازدياد المفرط والمتكرر لهذا الموقع خلق لدى المراهق نوعاً من العزلة، وقلل من النشاط الاجتماعي. بذلك يتحول التواصل الحقيقي إلى مجرد إعجابات وتعليقات سطحية مما يقلل من جودة العلاقات الانسانية.

فالفرد الذي يكتفي بالتفاعل عبر الشاشات يتضاءل عالمه الاجتماعي الواقعي تدريجياً، خاصة مع التقدم التكنولوجي الذي أصبح يؤثر على علاقة المراهق بمحيطه وروابطه الاجتماعية. وهذا ما توصلنا إليه من نتيجة دراستنا؛ فالمراهق يتفاعل بأساليب أكثر تطوراً ليأتي بذلك حاجاته الاتصالية، وتكون بذلك حياته الافتراضية مهرباً له للتخفيف عن مشاكله، ويصبح المجتمع الفيسبوكي يصور فيه ما يريد أن يكون عليه خصوصاً مع سهولة الاستخدام وسهولة الدخول إليه، وبذلك فهي تقلل من اللقاءات العائلية ويصبح العالم الرقمي بديلاً زائفاً عن العلاقات الحقيقية التي تبنى على التفاعل المباشر، والتجارب المشتركة في الواقع. حان الوقت لنندرك أن جودة علاقاتنا لا تقاس بحجم الأصدقاء الافتراضيين، بل بعمق العلاقات التي تجمعنا كعمق الروابط والحضور الفعلي في حياة من نحب.

### الاقتراحات:

- في ضوء الإطار النظري للدراسة الحالية وما أسفرت إليه من نتائج الدراسة الميدانية فقد توصلنا إلى مجموعة من التوصيات وهي كالآتي:
- توعية المراهقين بمخاطر مواقع التواصل الاجتماعي عامة والفيس بوك خاصة وتأثيرها على المدى البعيد على نفسياتهم وسلوكياتهم وتدريبهم على التعامل معها.
  - زيادة اهتمام مؤسسات المجتمع بفئة المراهقين لتقديم المساندة لهم بكافة أشكالها من مساندة نفسية، اجتماعية وغيرها من أنواع المساندة الأخرى في كافة الأوقات وأشد الظروف فالمرهق في تعامل دائم مع البيئة هو بذلك محتاج للدعم لتحقيق التوازن الداخلي والخارجي.
  - خلق فرص حوار وفتح أبواب للنقاشات المفتوحة و ابداء الرأي من طرف الآباء والأبناء، واعطاء الجلسات الأسرية حقها من أجل توطيد وتمثيل العلاقات بينهم للتعرف كذلك على مختلف المشكلات والضغوط التي يواجهها أبناءهم ليتسنى لهم العمل على حلها بطريقة سلمية.
  - ضرورة تنظيم وقت استخدام هذا الموقع خاصة في المحيط الاسري كونه يشكل الخطر الحقيقي الذي يجعل الفرد منعزلا عن ذاته وبالتالي عم مجتمعه.
  - الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية للفرد السليمة التي تساهم في خلق تصور أفضل حول وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة مما يساهم في تحصين الفرد من الوقوع في الاضطرابات النفسية وتحقيق الصحة النفسية.
  - توفير مجالات أكبر للمراهقين للترفيه عن النفس وتوجيه طاقاتهم نحو أنشطة مفيدة وبناءة بدلا من قضاء الوقت على الشبكات الاجتماعية، وذلك من خلال إنشاء برنامج تفاعلي يجمع بين الأنشطة الثقافية والاجتماعية بطريقة تكون أكثر جاذبية من العالم الافتراضي، حيث يكون الهدف منها بناء عالم حقيقي يشعر فيه المراهق بالانتماء ويكتشفون مواهبهم ومهاراتهم الاجتماعية الحقيقية في بيئة داعمة.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع:

01- أبو هدروس، ياسرة محمد أيوب. (2016). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى عينة من المراهقات*. مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية - جامعة الزرقاء الخاصة - المجلد 16. العدد 3. الأردن. <https://search.mandumah.com/Record/801379>

02- أحلام، عليّة. (2020). *التقويم التربوي في المرحلة المتوسطة على ضوء إصلاحات الجيل الثاني*. رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه (ام د) في الآداب واللغة العربية. تخصص لسانيات تعليمية. جامعة محمد خيضر - بسكرة - الجزائر.

03- أنوار، خليل السعدي. (2024). *ادمان الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية، مشروع تخرج لنيل درجة إجازة في التربية*. جامعة دمشق/ فرع درعا، كلية التربية. قسم إرشاد نفسي. سوريا.

04- أنطانيوس، ميخائيل. (2011). *دراسة للصورة المختصرة لمقياس الوحدة الاجتماعية والعاطفية للراشدين SELSA-A على عينات سوريا*. مجلة جامعة دمشق. المجلد 27. العدد الأول والثاني. سوريا.

05- إسلام أون لاين. 6 نصائح للتغلب على الوحدة والعزلة الاجتماعية. تم استرجاعه في 2025/04/29 - 14h30 على الرابط:

<https://www.islamonline.com>

06- البادي، خالد بن سالم بن سهيل. (2003). *المراهقة: مشكلات وحلول*. (ط.1). عمان: مكتبة الضامري للنشر والتوزيع.

07- الخطيب، جمال. (1995). *تعديل السلوك الإنساني*. الإمارات: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

## قائمة المراجع

- 08- الخليدي، عبد المجيد، ووهبي، كمال. (1997). *الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال*. بيروت: دار الفكر العربي.
- 09- الدليمي، عبد الرزاق محمد. (2011). *الاعلام الجديد والصحافة الالكترونية*. (ط.1). عمان: دار وائل.
- 10- الزعبي، أحمد محمد. (2013). *سيكولوجية المراهقة: النظريات، جوانب النمو، المشكلات وسبل علاجها*. (ط.1). عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.
- 11- الشيماء محمود باشا سيد أحمد. (2021). *إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين*. مجلة بحوث "العلوم الإنسانية والاجتماعية". العدد الخامس (مايو، 2021). الجزء الأول.
- 12- العابد، محمد عبد الله أبو جعفر. (2014). *مادة علم نفس النمو للسنة الثالثة بمرحلة التعليم الثانوي*، (د.ط). ليبيا: مركز المناهج التعليمية والمراكز التربوية.
- 13- الغصين، سائدة جمال محمد. (2008). *النمو النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا بغزة وعلاقته بقدرتهم على حل المشكلات الاجتماعية*. أطروحة ماجستير. الجامعة الإسلامية. فلسطين (قطاع غزة).
- 14- العقيلي، عادل محمد. (2004). *الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي* -دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية- رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. الرياض.
- 15- العيفة، جمال. (2014). *الاتصال الشخصي في عصر شبكات التواصل الاجتماعي ضرورة اجتماعية في عالم متغير*. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، جامعة عنابة (الجزائر). العدد 10.
- 16- الفطافطة، محمود. (2011). *علاقة الاعلام الجديد بحرية الرأي والتعبير في فلسطين الفيسبوك نموذجا*. (د.ط). فلسطين: المركز الفلسطيني للتنمية والحريات الاعلامية.

## قائمة المراجع

- 17- القاسم، جمال، وعبيد، ماجدة، والزعبي، عمار. (2000). *الاضطرابات السلوكية*، (ط.1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 18- القمش مصطفى نوري، والمعايطة خليل عبد الرحمان. (2007). *الاضطرابات السلوكية والانفعالية*، (د.ط). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 19- اللبان، شريف درويش. (2000). *تكنولوجيا الاتصال والمخاطر والتحديات والتأثيرات الاجتماعية*. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- 20- اللصاصة، عادل حرب بشير. (2017). *((المنهج النبوي في التعامل مع المراهقين: دراسة تطبيقية))*. حولية كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بالزقازيق. دار المسلم للنشر والتوزيع. المجلد 7. العدد 2.
- 21- المتيم، منى. (2015). *أسباب الإدمان على فيس بوك*. تم التحديث في 27 يناير 2022 بواسطة موسوعة الإدمان. تم استرجاعه في 2025/04/10 - 11h39. على الرابط: <https://www.addiction-wiki.com>
- 22- النجاح نت. *العزلة الاجتماعية: أنواعها، وأسبابها، وأعراضها، وطرق علاجها*. تاريخ التحديث 3 أبريل 2021. تم استرجاعه في 2025/04/24 - 11h32 على الرابط: <https://www.annajah.com>
- 23- النغمشي، عبد العزيز بن محمد. (2001). *المراهقون: دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة*. (ط.3). الرياض: دار المسلم للنشر والتوزيع.
- 24- النيال، مايسه، وأبو زيد، مدحت. (1999). *الخجل وبعض أبعاد الشخصية*، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 25- براهيم عيسى، صلحاوي حسناء، العقبي كريمة. (2018). *اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو أهداف حصة التربية البدنية والرياضية*. مجلة علمية محكمة تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة بسكرة. العدد 15.

## قائمة المراجع

- 26- بن جديدي، سعاد. (2016). *علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك على المراهق الجزائري*. أطروحة دكتوراه جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- 27- بن دبيلي، إسماعيل. (2016). *الإدمان على استخدام الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية*. أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث في علوم الإعلام والاتصال. قسم علوم الاتصال. بجامعة الجزائر 3. الجزائر.
- 28- بن زهرة، عابد. (2015). *الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط*. ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. تخصص النشاط البدني الرياضي الوقائي الصحي. جامعة الجزائر 3.
- 29- بن يوسف، أمال. (2008). *العلاقة بين استراتيجيات التعلم والدافعية للتعلم وأثرهما على التحصيل الدراسي*. ماجستير. جامعة الجزائر. البليدة.
- 30- بوبعاية، يمينة. (2016). *مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي -الفيسبوك نموذجاً- وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية*. ماجستير. جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
- 31- جامعة البويرة. (د.س.). *الفصل الثالث: المراهقة* [ملف PDF]. تم الاسترجاع في 2025/04/11 - 17h00. على الرابط:  
<https://dspace.univ-bouira.dz>
- 32- جديدي، عبد الغني، وزبيدي، ناصر الدين. (2017). *إشكالية المعاناة النفسية للمراهق المتمدرس*. مجلة المرشد. المجلد 7. العدد 1.
- 33- جودة، أمال عبد القادر. (2005). *الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال*. بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثاني للطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل. الجامعة الإسلامية. غزة.

## قائمة المراجع

- 34- حامد، عبد السلام زهران. (2005). *علم النفس النمو: الطفولة والمراهقة*. (ط.6). مصر: علم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 35- خرياش، هدى. (2018). *العزلة الوجدانية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي في ضوء المتغيرات: السن، المستوى الدراسي، مستوى التحصيل وظروف الدراسة (مقيم/ غير مقيم)*. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية. المجلد 9. العدد 2 خاص (الجزء الأول). جويلية 2018.
- 36- حمودة، حمودة علي هاجر، موفق ديهية. (2024). *علاقة العزلة الاجتماعية بالتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس*. مجلة المحكمة للدراسات الفلسفية. المجلد 12. العدد 3. الجزائر.
- 37- خيرات، نعيمة. (2015). *تطور المعجم اللغوي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط*. ماجستير في الأدب العربي. تخصص لسانيات تطبيقية وتعليمية اللغات. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.
- 38- دعاء، فتحي سالم. (2011). *استخدامات الشباب الجامعي السعودي للمواقع الاجتماعية على الانترنت وعلاقتها بقيمهم المجتمعية -دراسة على موقع (الفييس بوك) Facebook-* مجلة البحوث الإعلامية. جامعة الأزهر. العدد 35. المجلد 2. يناير 2011.
- 39- دعاء الدخيم. (2020). *إيجابيات وسلبيات الفييس بوك*. تم استرجاعه في 2025/04/02 - 20h30 على الرابط:  
<https://mawdoo3.com>
- 40- رفاعي، رشا عباس هديه. (2022). *إدمان الفييس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري لدى المراهقين*. مجلة كلية الآداب. جامعة سوهاج. العدد 67. أبريل 2022.
- 41- روزنبرج، مايكل وآخرون. (2008). *تعليم الاطفال والمراهقين ذوي الاضطرابات السلوكية*. (ط.1). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

## قائمة المراجع

- 42- سعودي، عبد الكريم. (2014). *إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطالب الجامعي*. دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. العدد 13. ديسمبر 2014.
- 43- سليمانى ليلى، صباح شراك. (2020). *إدمان استخدام موقع الفيس بوك Facebook وعلاقته بالانكئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح -ورقلة-*. مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس. ورقلة.
- 44- شمل، شيماء عباس. (2016). *العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة*. مجلة الأستاذ. جامعة بغداد. المجلد 2. العدد 218.
- 45- شيرين، لبيب خورشيد. (2019). *مجتمع وإصلاح. المرحلة المتوسطة وأهدافها*. شبكة الألوكة الاجتماعية. تم استرجاعه في 11/05/2025 - 14h10 على الرابط:  
<https://www.alukah.net>
- 46- صابر، فاطمة عوض، خفاجة، مرفت علي. (2002). *أسس ومبادئ البحث العلمي*. (ط1). مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 47- صادق، عباس مصطفى. (2011). *الاعلام الجديد: دراسة في مداخله النظرية وخصائصه العامة*. البوابة العربية لعلوم الاعلام والاتصال.
- 48- طوبال، فطيمة. (2019). *العزلة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (دراسة ميدانية)*. مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية. جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2 (الجزائر). المجلد 02. العدد 01. سبتمبر 2019.
- 49- عبيدة صبطي، فؤاد شعبان. (2012). *تاريخ وسائل الاتصال وتكنولوجياته الحديثة*. (ط1). الجزائر: دار الخلدونية للنشر.

## قائمة المراجع

- 50- علاء أحمد، الدحدوح. (2012). "تصور مقترح لتوظيف الشبكة الاجتماعية **Facebook** في الجامعات الفلسطينية". رسالة ماجستير كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة، 2012.
- 51- عويس، عفاف أحمد. (2003). **النمو النفسي للطفل**. (ط.1). دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 52- فتحي حسين عامر. (2011). **وسائل الاتصال الحديثة من الجريدة الى الفيس بوك**. (ط.1). القاهرة: العربي للنشر والتوزيع.
- 53- فضل الله، محمود وائل مبارك. (2010). **أثر الفيسبوك على مجتمع السودان**. مدونة شمس النهضة.
- 54- فيتزباتريك، كارول، شاري، جون. (2004). **التغلب على اكتئاب المراهقين: دليل للأبوين**. (ترجمة: سهى نزيه كركي). (Coping with Depression in Young People : A Guide for Parents). وإيلي (Wiley).
- 55- فانتن دراج. **العزلة الاجتماعية وآثارها**. الشارقة 24. تم التحديث يوم 24 أكتوبر 2024. تم استرجاعه في 2025/04/23 - 10h00 على الرابط: <https://sharjah.24.ae>
- 56- قاسي، سليمة. (2021). **مرحلة المراهقة: (المفهوم، الخصائص، الحاجات والمشكلات)**. مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي (الجزائر). المجلد 05. العدد 02. ديسمبر 2021.
- 57- قرقوري، إيمان. (2019). **إيمان الفيسبوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهق الجزائري -دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية طارق ابن زياد بقسنطينة-**. مجلة المعيار. جامعة قسنطينة 3- صالح بوبنيدر. المجلد 23. العدد 45.

## قائمة المراجع

- 58- قميجة، حسان أحمد. (2017). *الفيسبوك تحت المجهر*. (ط.1). النخبة للنشر والتوزيع.
- 58- قندوسي، سعدية. (2021). *مرحلة المراهقة -نظرياتها وخصائصها-* مجلة التمكين الاجتماعي، جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر). المجلد 03. العدد 04. ديسمبر 2021.
- 60- كبابي أمال، بحمدي مروة. (2022). *الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى الطالبات الجامعيات*. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم اجتماع الاتصال. جامعة 8 ماي 1945 قالمة. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. قسم علم الاجتماع. قالمة.
- 61- كيلر الحلو وآخرون. (2018). *مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الطالب الجامعي*، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. العدد 2. المجلد 3. <https://www.refaad.com>
- 62- لموشي، حياة. (2017). *الإدمان على الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهق*. مجلة أفاق العلوم. العدد 9. سبتمبر 2017.
- 63- لابلانث، جان، وج، بونتاليس. (2008). *معجم مصطلح التحليل النفسي*. (ترجمة مصطفى حجازي): مجد، المؤسسة الجامعية للنشر والتوزيع. بيروت.
- 64- مبارك، بشرى عناد. (2008). *الاسناد الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى شرائح اجتماعية مختلفة من النساء والأرامل*. كلية التربية. جامعة ديالى. مجلة الفتح. العدد 32. العراق.
- 65- محمد، عادل عبد الله. (2000). *دراسات في الصحة النفسية: الهوية - الاغتراب - الاضطرابات النفسية*. (ط.1). القاهرة: دار الرشاد، عربية للطباعة والنشر.
- 66- محمد، سوزان عبد الله. (2012). *العزلة الاجتماعية لدى أطفال الرياض*. مجلة لكلية التربية للبنات. المجلد 23. العدد 4. العراق.

## قائمة المراجع

67- محمد منتصر، شعبان حلاسة. (2013). "واقع استخدام المنظمات الأهلية في قطاع غزة لشبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز علاقتها بالجمهور". شهادة ماجستير الإسلامية. فلسطين.

68- محمد، بن محمود آل عبد الله. (2014)، *المراهقة والعناية بالمراهقين*. (ط.1). الإسكندرية: دار وفاء للنشر والطباعة.

69- مرحبوي سارة، فنطاري كريمة. (2018). *الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (مقاربة نظرية)*. حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية. العدد 25. ديسمبر 2018.

70- مستشفى أبو رجيله لعلاج الإدمان. (2016). *أسباب إدمان الفيسبوك والأعراض والعلاج*. تم استرجاعه في 2025/04/07 - 11h33 على الرابط:

<https://www.aboregela.com>

71- مصطفى، ضفاف عدنان. (2012). *أثر برنامج ارشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة*. مجلة الأستاذ. جامعة بغداد. العدد 203.

72- معاليقي، عبد اللطيف. (2004). *المراهقة: أزمة هوية أم أزمة حضارة*. (ط.3). شركة المطبوعات للتوزيع والنشر.

73- هيئة تحرير مستشفى NP إسطنبول الوطني. *ما هو الرهاب الاجتماعي*. تاريخ التحديث 27 يناير 2025، تم استرجاعه في 2025/04/26 - 14h42 على الرابط:

<https://www.npistanbul.com>

74- ويب طب. *حاجات واهتمامات المراهق: الجسدية، الاجتماعية والشخصية*. تم استرجاعه في 2025/05/10 - 15h20. على الرابط:

<https://baby.webteb.com/articles/>

## قائمة المراجع

75- يحيوي فاطمة، فور خديجة. (2019). *استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على العلاقات الاجتماعية الفيس بوك والتويتر نموذجا*. مجلة أفاق لعلم الاجتماع. المجلد رقم 9. العدد 1. الجزائر.

76- يوسف بلعباس، فاطمة مازري. (2022). *استخدامات وسائل التواصل الاجتماعي - الفيسبوك والانستغرام- وأثرها على علاقات الشباب*. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع. مجلد 06. العدد 02. جامعة أحمد زبانة (الجزائر).

77- Cecilie Schou Andreassen, et al (2015): **Online Social Network Addiction: A Comprehensive Review**. Springer International Publishing AG 2015.

78- Engler, b, (1985). **personality theories**, Boston Houghton Mifflin co.

79- Mark, D Griffiths et al. (2014): **Behavioral Addictions Criteria, Evidence, and Treatment**, 1st Edition, Elsevier, New York.

80- Robin L. Nabi et al, (2013): **Facebook Friends with (Health) Benefits? Exploring Social Network Site Use and Perceptions of Social Support, Stress, and Well- Being**, Cyberpsychology Behavior and Social Networking, Vol 16, No10.

81- Serrat (2009). **"Social network analysis"**, Asian Development Bank, Knowledge solutions, Manila, Philippines.

الملاحق

## الملحق رقم (01): مقياس "برغن" لإدمان الفيس بوك.

أخي الطالب /أختي الطالبة

تأتي هذه الاستبيانات في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر علم النفس المدرسي والتي تهدف الى التعرف على إدمان موقع الفيس بوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط. فالمرجو منك هو ان تقرأ جل عبارة بتمعن ثم تحدد الاجابة التي تنطبق مع رأيك وذلك بوضع علامة (x) امام الإجابة التي تتوافق معك. علما ان المعلومات التي ستدلي بها ستكون سرية ولن تستخدم الى لأغراض البحث العلمي فلذا يرجى الاجابة بصراحة وصدق ولا تهمل اي عبارة. وشكرا مسبقا على تعاونكم.

بيانات عامة:

- 1- الجنس: ذكر أنثى
- 2- السن: .....
- 3- المستوى الدراسي : سنة أولى سنة ثانية سنة ثالثة سنة رابعة متوسط
- 4- عدد ساعات استخدامك للفيس بوك: أقل من ساعة أكثر من ساعة 4 ساعات فأكثر
- 5- مدة استخدامك للفيس بوك: أقل من 6 أشهر سنة أكثر من سنة

**التعليمات:** العبارات التالية تشير إلى مدى استخدامك للفيس بوك وأمام كل عبارة هناك خمس خيارات (نادر جدا؛ نادرا؛ أحيانا؛ غالبا؛ دائما). المطلوب منك:

- 1- أن تقرأ كل العبارة بإمعان وتضع إشارة (x) أمام العبارة تحت أحد الاختيارات.
- 2- لا تستغرق وقتا طويلا في عبارة واحدة، إذا أن انطباعك الأول يعتبر أدق انطباع.
- 3- لا تضع أكثر من إشارة أمام العبارة الواحدة.

الرقم	العبارات	نادرا جدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
01	هل تمضي الكثير من الوقت تفكر في الفيس بوك أو تخطط لاستعماله؟					
02	هل فكرت حول كيف يمكنك تفرغ المزيد من وقتك لتقضيه على الفيس بوك؟					
03	هل تفكر كثيرا حول ما حدث في الفيس بوك عند غيابك؟					
04	هل أمضيت وقتا أكثر على الفيس بوك في البداية متعمدا؟					
05	هل شعرت برغبة ملحة في استعمال الفيس بوك أكثر فأكثر؟					
06	هل شعرت بأنه عليك أن تستعمل الفيس بوك أكثر فأكثر من أجل الحصول على نفس المتعة؟					
07	هل استعملت الفيس بوك من أجل نسيان المشاكل الشخصية؟					
08	هل استعملت الفيس بوك للتقليل من الشعور بالذنب، القلق، العجز، الاكتئاب؟					
09	هل استعملت الفيس بوك للتقليل من الضجر؟					
10	هل نصحك الآخرون عن تجربة بأن تقلل من استعمال الفيس بوك لكن لم تستمع لهم؟					

					11 هل حاولت التقليل من استعمال الفيس بوك لكنك لم تنجح؟
					12 هل قررت التقليل من استخدام الفيس بوك لكن لم تتمكن من القيام بذلك؟
					13 هل أصبحت قلقا أو مضطربا إذا حرمت من استعمالك للفيس بوك؟
					14 هل أصبحت سريع الغضب إذا حرمت من استعمالك للفيس بوك؟
					15 هل شعرت بالسوء ولأسباب مختلفة إذا لم تتمكن من تسجيل دخولك للفيس بوك لبعض الوقت؟
					16 هل استعملت الفيس بوك كثيرا لدرجة انه كان له أثرا سلبيا على دراستك؟
					17 هل أعطيت أولوية أقل للهوايات، النشاطات والتمارين الترفيهية بسبب الفيس بوك؟
					18 هل أهملت أفراد عائلتك أو أصدقائك بسبب الفيس بوك؟

## الملحق رقم (02): مقياس العزلة الاجتماعية.

المعلومات الشخصية:

الجنس: ذكر

أنثى

المستوى الدراسي:

التعليمية

أخي الطالب /أختي الطالبة

يهدف هذا الاستبيان الى اجراء بحث أكاديمي للحصول على شهادة الماستر في علم النفس المدرسي ويتضمن الاستبيان مجموعة من العبارات، فالمرجو منك هو ان تقرأ كل عبارة بتمعن ثم تحدد الاجابة التي تنطبق مع رأيك وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة علما ان المعلومات التي ستدلى بها ستكون سرية ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي، لذا يرجى الاجابة بصراحة وصدق ولا تهمل اي عبارة.

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق تماما
01	أشعر بالسعادة في بعدي عن الناس				
02	أميل إلى البعد عن الناس				
03	أعمل بالمثل القائل : البعد عن الناس غنيمة				
04	أجد صعوبة كبيرة في الاختلاط مع الآخرين				
05	لا تدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة				
06	أتعامل مع عدد كبير من جيراني				

				يصعب علي أن أكون علاقات مع الناس	<b>07</b>
				أشعر بالحزن لعدم وجود صحبة من أصدقاء لي	<b>08</b>
				لا أجد من أصادقه أو أصحابه	<b>09</b>
				يوجد عدد كبير من الأصدقاء أتبادل معهم الزيارات	<b>10</b>
				لدي بعض الأصدقاء أثق فيهم	<b>11</b>
				أشعر أنني غريب ممن حولي	<b>12</b>
				أشعر أن الآخرين يتجنبونني	<b>13</b>
				أعتقد أن معظم الناس لا يفهمونني	<b>14</b>
				أشعر أنني مرفوض من الآخرين	<b>15</b>
				أشعر أن الناس بعيدين عني رغم قربهم مني	<b>16</b>
				أشعر أن الناس من حولي يتجاهلونني	<b>17</b>
				أشعر أنني على وفاق	<b>18</b>