جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم العلوم الانسانية
فرع علوم الاعلام والاتصال

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على الصحة النفسية لدى الشباب

دراسة وصفية على عينة من مستخدمي موقع تيك توك بتيزي وزو

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال
تخصص: اتصال جماهيري

من إعداد الطالبين:

- مولود نايت سيدي احمد.
- مراد مولوج.

تحت إشراف الأستاذة:

- سميرة تكلال.

السنة الجامعية: 2024-2025

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد، خير الخلق وخاتم الأنبياء والمرسلين.

نحن، الطالبان الموقعان على هذه المذكرة، نتقدّم بجزيل الشكر والتقدير إلى أستاذتنا المشرفة سميرة تكلال، على ما قدّمته لنا من توجيه علمي، ومرافقة دقيقة، وصبر مشكور طيلة مراحل إعداد هذه المذكرة. لقد كان لتوجيهاتها السديدة ودعمها المتواصل الدور الكبير في إنضاج أفكارنا، وتصحيح مسارنا العلمي، فجزاها الله عنا كل خير.

كما لا يفوتنا أن نوجّه كلمات الامتنان والتقدير إلى أساتذتنا الأفاضل في قسم العلوم الانسانية، الذين لم يبخلوا علينا بعلمهم وخبرتهم، وساهموا في تكويننا الأكاديمي طيلة سنوات التكوين الجامعي.

ونتوجه بخالص المحبة والاحترام إلى عائلاتنا الكريمة، التي كانت السند الحقيقي والدائم لنا، بما قدمته من دعم نفسي ومعنوي ومادي، فلولاهم لما استطعنا بلوغ هذه المرحلة.

ولا ننسى أن نشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل، خاصة المشاركين في الدراسة الميدانية، الذين تجاوبوا معنا وقدموا معلومات قيّمة.

نسأل الله أن يوفقنا ويجعل هذا العمل العلمي لبنة في مسارنا الأكاديمي، ومساهمة متواضعة في إثراء البحث في مجال الاعلام والاتصال.

اهداء

بعد أعوامٍ من الاجتهاد، بين نجاحاتٍ عانقتها، وإخفاقاتٍ تجاوزتها، ها أنا أصل إلى هذه اللحظة التي حلمت بها طويلًا.
لحظة أضع فيها ثمرة سنواتٍ من العمل، رغم كل ما اعترض الطريق من مشقةٍ وصعوبات...
أهدي هذا العمل إلى من كانوا النور الذي رافقني، في السرّاء والضرّاء.

إلى أمي، التي كانت الدعوة الصادقة في الغيب، واليد الحانية في التعب، والعين الساهرة حين أنهكني السهر.
كل ما أنا عليه اليوم مدين لكِ به.
لو كان النجاح إنسانًا، لأتى إليكِ راكعًا ليقول: شكرًا لأنك كنتِ البداية والدافع والدعاء.

وفي زاويةٍ هادئة من هذا الطريق، كانت هناك روح لطيفة، لا تتكلم كثيرًا، لكنها كانت حاضرةً دومًا، بنظرةٍ تكفي، وابتسامةٍ تفعل ما لا تفعله الكلمات.
وجودها ظلّ سرًا جميلاً، لا يراه أحد، لكنه يترك أثره في القلب... بهدوء يشبه المعجزة.

إلى أخي غيلاس، الصديق القريب إلى القلب، الذي رافقني في مشواري بصبره وكلماته المشجعة.
كنت السند الذي لا يتبدل، وظهرك ظلّ حاضرًا في كل خطوة.

إلى أصدقائي محمد، مجبر، وفرحات... الذين لم يكونوا فقط رفقاء درب، بل صفحات مشرقة من هذا المشوار.
ضحكاتكم، مواقفكم، وحتى لحظات الصمت بيننا، كانت جزءًا من هذه الرحلة.

إلى زميلي مراد، رفيق العمل وشريك الفكرة. كان تناغمنا مفتاحًا لإنجاح هذا المشروع، وشغفك انعكس في كل سطر أنجزناه سويًا.

مولود

بعد مسارٍ طويلٍ امتلأ بالدروس، بالوقوف والعودة، بالبحث الدائم عن المعنى،
أصل اليوم إلى محطةٍ لطالما رأيتها من بعيد، حلمًا يلوّح لي من خلف التعب.
ليس هذا فقط حصاد جهدٍ مضنٍ، بل خلاصة مشوار صنعه من رافقوني،
أهدي هذه المذكرة لكل من كان حضورهم سندًا، وصمتهم دعمًا، وابتسامتهم طاقة مضيئة في عتمات الطريق.

إلى أمي الحنون،
يا من كنتِ الحضن الدافئ، والملجأ الذي أعود إليه في كل لحظة تعب.
كنتِ الداعمة الأولى، بصبركِ، بحنانكِ، وبدعائكِ الذي لم يفارقني في كل مراحل حياتي الدراسية.
كل خطوة خطوتها نحو النجاح كانت بفضل قلبك الكبير.

إلى أبي العزيز،
علّمتني أن الطريق إلى النجاح لا يُرسم بالكلمات، بل بالاجتهاد والتضحية.
كنتَ سندي، قدوتي، ومصدر قوتي. أقدّم لك هذا العمل عربون شكر وامتنان لا يفيك حقك.

إلى أخي شريف،
الذي كان دائمًا بجانبي، دعمًا وسندًا وفخرًا.
وإلى أخواتي العزيزات
أشكركن على محبتكن ودعمكن الذي كان يحيطني دائمًا.

إلى أقربائي الأعزاء،
لكل من ساندني بكلمة، أو دعاء، أو لحظة اهتمام... لكم مني كل التقدير.

إلى أصدقائي الأعزاء:
نسيم، محند، ولكل من شاركني هذا المشوار،
كنتم الرفقة الصادقة التي منحتني القوة للاستمرار، والفرح وسط التعب.

وأخيرًا، إلى زميلي مولود،
شريك هذا العمل، الذي جمعني به الإخلاص والاجتهاد،
كان تعاوننا مثالًا للانسجام، وروح الفريق. شكرًا لك على كل لحظة صدق ومثابرة.

مراد

خطة البحث:

1- البناء المنهجي والمفاهيمي:

1- اشكالية الدراسة وتساؤلاتها

2- أهداف الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أسباب اختيار الموضوع

5- منهج الدراسة وادواته

6-مجتمع البحث وعينة الدراسة

7- تحديد مفاهيم الدراسة

8- الدراسات السابقة

9- المقاربة النظرية للدراسة

2- البناء النظري للدراسة:

-الفصل الأول: مواقع التواصل الاجتماعي وظهور موقع التيك توك:

-المبحث الأول: مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

- المطلب الأول: تعريف، نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي.

- المطلب الثاني: خصائص ومميزات مواقع التواصل الاجتماعي.

-المطلب الثالث: ايجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي.

–المبحث الثاني: ماهية موقع التيك توك:

– المطلب الأول: تعريف ونشأة موقع التيك توك.

– المطلب الثاني: خصائص ومميزات موقع التيك توك

– المطلب الثالث: استخدامات موقع التيك توك

– المطلب الرابع: الانعكاسات الإيجابية والسلبية لموقع تيك توك.

–الفصل الثاني: الصحة النفسية والإدمان لدى الشباب:

–المبحث الأول: الصحة النفسية لدى الشباب:

– المطلب الأول: مفهوم الصحة النفسية.

– المطلب الثاني: أهمية الصحة النفسية.

–المطلب الثالث: مظاهر الصحة النفسية.

– المطلب الرابع: أهم الاضطرابات النفسية لدى الشباب.

–المبحث الثاني: الشباب الجامعي.

– المطلب الأول: تحديد مرحلة الشباب ومفهومه.

– المطلب الثاني: خصائص الشباب وحاجياتهم.

– المطلب الثالث: تأثير مواقع التيك توك على الصحة النفسية لدى الشباب.

–المطلب الرابع: ادمان استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي.

–الفصل الثالث: ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

–المبحث الأول: مفهوم الإدمان.

– المطلب الاول: تعريف الإدمان.

–المطلب الثاني: أنواع الإدمان.

– المطلب الثالث: مميزات وخصائص الإدمان.

– المبحث الثاني: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

– المطلب الاول: مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

–المطلب الثاني: اسباب الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

– المطلب الثالث: أضرار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

– المطلب الرابع: اثار الادمان على الصحة النفسية.

3–البناء التطبيقي للدراسة:

1–التحليل الإحصائي وعرض النتائج:

أ– التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة

ب– التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة

2–نتائج الدراسة:

خاتمة

الملخص بالعربية:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" وتأثيره على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، من خلال دراسة ميدانية أُجريت على عينة مكونة من 120 طالبًا وطالبة من جامعة مولود معمري – تيزي وزو. وقد انطلقت من تساؤل جوهري مفاده: هل توجد علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي "التيك توك" وتأثيره على الصحة النفسية لدى هذه الفئة؟ وتفرعت عن هذا التساؤل مجموعة من الأسئلة الفرعية التي سعت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين الاستخدام المكثف للموقع والصحة النفسية، ومدى ارتباط الحجم الساعي اليومي لهذا الاستخدام بالمؤشرات النفسية السلبية، إضافة إلى فحص أثر مظاهر العزلة الاجتماعية كأحد نتائج الإدمان، فضلًا عن دراسة تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس، السن، والمستوى الدراسي في تشكيل هذه العلاقة.اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام أداة الاستبيان لجمع البيانات، حيث تم تصميمه لقياس أبعاد الإدمان الرقمي وآثاره النفسية والاجتماعية.

أظهرت النتائج وجود علاقة واضحة بين الاستخدام المفرط لموقع تيك توك وظهور بعض المؤشرات النفسية السلبية لدى الشباب الجامعي، مثل التوتر، ضعف التركيز، اضطرابات النوم، والشعور بالعزلة. كما بيّنت النتائج أن الفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة وطلبة الليسانس هم الأكثر عرضة للتأثر، في حين ظهر تأثير أقل لدى الطلبة الأكبر سنًا وطلبة الدراسات العليا، ما يُشير إلى تفاوت في الوعي والقدرة على التحكم في السلوك الرقمي.

وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات، من أبرزها ضرورة تعزيز الوعي الرقمي لدى الشباب، وتنظيم ورشات دعم نفسي واجتماعي داخل الوسط الجامعي، إضافة إلى إدماج التربية الإعلامية الرقمية ضمن المناهج الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: موقع التيك توك – الإدمان – الصحة النفسية – الشباب الجامعي.

ملخص باللغة الإنجليزية

This study aims to explore the relationship between addiction to the social media platform TikTok and its impact on the mental health of university students, based on a field survey conducted with a sample of 120 students at Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou. The research is guided by a central question: Is there a relationship between TikTok addiction and the mental health of university youth? From this central inquiry, several sub-questions emerged, focusing on the connection between intensive use of the platform and mental health, the correlation between daily screen time and psychological effects, the role of social isolation as a symptom of addiction, and the influence of demographic variables such as gender, age, and educational level in shaping this relationship.

The research relied on a descriptive-analytical method, and data was collected through a structured questionnaire designed to measure digital addiction and its psychological and social impacts.

The findings revealed a significant correlation between excessive use of TikTok and several psychological issues among students, including anxiety, lack of focus, sleep disturbances, and feelings of social isolation. The age group between 18 and 22 years, as well as undergraduate students, were found to be the most affected, while older and postgraduate students showed lower levels of impact, indicating higher digital awareness and self-regulation.

The study concludes with several recommendations, including the need to promote digital literacy among youth, implement mental and social support programs within university settings, and integrate digital media education into academic curricula.

Keywords: TikTok - Addiction - Mental Health – Youth students.

ملخص باللغة الفرنسية:

Cette recherche cherche à mettre en évidence le lien entre l'addiction au réseau social TikTok et ses effets sur la santé mentale des jeunes universitaires. Elle repose sur une enquête de terrain réalisée auprès d'un échantillon de 120 étudiants et étudiantes inscrits à l'Université Mouloud Mammeri de Tizi Ouzou. Elle s'organise autour d'une question principale : existe-t-il une relation entre l'addiction à TikTok et la santé mentale de cette catégorie de jeunes ? De cette problématique centrale découlent plusieurs questions secondaires, portant sur la nature du lien entre l'utilisation excessive de l'application et l'état psychologique des étudiants, sur la relation entre le temps passé chaque jour sur la plateforme et les signes de troubles mentaux, ainsi que sur l'impact de comportements comme l'isolement social, considéré ici comme un signe d'addiction. L'étude prend aussi en compte l'effet de certaines caractéristiques démographiques comme le sexe, l'âge et le niveau d'études dans la construction de cette relation.

La méthodologie adoptée repose sur une approche à la fois descriptive et analytique. L'outil principal de collecte de données est un questionnaire conçu pour évaluer les aspects liés à l'addiction numérique et ses effets psychologiques et sociaux.

Les résultats ont montré qu'il existe un lien significatif entre l'usage excessif de TikTok et l'apparition de troubles mentaux chez les jeunes universitaires, comme le stress, les difficultés de concentration, les troubles du sommeil ou encore un sentiment d'isolement. Ils ont également révélé que les jeunes âgés de 18 à 22 ans ainsi que les étudiants inscrits en licence sont les plus exposés à ces effets, tandis que les étudiants plus âgés et ceux inscrits dans des cycles d'études supérieures semblent moins touchés. Cela reflète un certain niveau de conscience et une meilleure capacité à contrôler leur comportement numérique.

En conclusion, l'étude propose plusieurs pistes d'action, notamment l'importance de renforcer la sensibilisation au bon usage du numérique chez les jeunes, la mise en place d'ateliers de soutien psychologique et social dans les établissements universitaires, ainsi que l'intégration de l'éducation aux médias numériques dans les programmes de formation.

Mots-clés : TikTok – addiction – santé mentale – jeunesse universitaire.

مقدمة

مقدمة:

شهدت السنوات الأخيرة تحولات عميقة في أنماط تواصل الأفراد، خاصة مع الانتشار الواسع للتكنولوجيا الرقمية وتطبيقات التواصل الاجتماعي، التي أصبحت جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية، وخصوصًا لدى فئة الشباب. فبعد أن كانت هذه الوسائط وسيلة للتواصل والتسلية، باتت اليوم تُشكل فضاءً واسعًا للتعبير والتأثير والبحث عن الانتماء.

ومن بين هذه التطبيقات، برز تيك توك كأحد أكثر المنصات رواجًا وانتشارًا في أوساط الشباب، لما يقدمه من محتوى سريع، متنوع، وجذاب. وقد لاحظنا، نحن كطلبة، أن الكثير من زملائنا أصبحوا يقضون وقتًا طويلًا على هذا التطبيق، بشكل يكاد يتحول إلى عادة يومية يصعب الاستغناء عنها. هذا الواقع الملاحظ أثار لدينا تساؤلات حقيقية حول ما إذا كان هذا النوع من الاستخدام المكثف قد يكون له تأثير نفسي، حتى وإن لم يكن واضحًا بشكل مباشر.

من هنا جاءت فكرة دراستنا، التي نحاول من خلالها الاقتراب من الواقع الميداني لطلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو، وفهم علاقتهم بموقع تيك توك من زاوية نفسية وسلوكية. ما الذي يدفعهم لقضاء هذا الوقت الطويل عليه؟ ما نوع المحتوى الذي يتابعونه؟ وهل يشعرون فعلًا بأن هذا الاستخدام يؤثر على حالتهم النفسية أو على علاقاتهم الاجتماعية والدراسية؟

إن الهدف من هذه الدراسة لا يتمثل فقط في وصف الظاهرة، بل في تحليلها بشكل علمي اعتمادًا على أدوات منهجية واضحة، على أمل أن نُسهم – ولو بقدر بسيط – في تسليط الضوء على هذه العلاقة المركبة بين الاستخدام الرقمي المكثف والصحة النفسية لدى الشباب.

وقد قسّمنا العمل إلى ثلاثة أجزاء أساسية:

الجزء الأول (الجانب المنهجي) :تناولنا فيه الإطار العام للدراسة، بما يشمله من تحديد الإشكالية، أهداف البحث، منهجه، أدواته، وعينة الدراسة.

الجزء الثاني (الجانب النظري) :خُصص لعرض ومناقشة المفاهيم الأساسية المتعلقة بموضوع البحث، مثل مواقع التواصل الاجتماعي، موقع تيك توك، الصحة النفسية، والإدمان الرقمي، مع الاستناد إلى دراسات سابقة داعمة.

الجزء الثالث (الجانب التطبيقي) :وهو الجزء العملي من الدراسة، حيث قمنا بجمع البيانات من عيّنة من الطلبة مستخدمي تيك توك، وتحليلها إحصائيًا وفق محاور محددة، لاستخلاص النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات المطروحة.

البناء المنهجي والمفاهيمي للدراسة

1-اشكالية الدراسة وتساؤلاتها:

شهد العالم خلال العقود الأخيرة تحولات متسارعة على الصعيدين التكنولوجي والاجتماعي، فرضت نفسها على نمط الحياة اليومية للإنسان المعاصر، وغيرت جذريًا من طريقة تفاعله مع ذاته ومحيطه. ومن أبرز هذه التحولات تلك المرتبطة بالثورة الرقمية وانتشار الإنترنت التي لم تقتصر على تطوير وسائل الاتصال، بل ساهمت في إعادة تشكيل بنية العلاقات الاجتماعية، وأنماط التفكير، والسلوكيات الفردية، والجماعية. وقد أفرزت هذه الدينامية المتسارعة مجموعة من التحديات النفسية والاجتماعية نتيجة تغلغل الوسائط الرقمية في تفاصيل الحياة اليومية، حيث أصبح استخدامها شبه دائم ومرتبطًا بكل لحظة من لحظات الوجود الفردي. وتُعدّ مواقع التواصل الاجتماعي من بين أبرز هذه الوسائط، لما تتيحه من سرعة في التواصل، وتنوع في المحتوى، وتفاعل لحظي مع الجمهور.

لقد أصبحت هذه المنصات فضاءً رقميًا بامتياز، يُعيد تشكيل الهوية الفردية، ويخلق مجالات جديدة حيث لم تعد العلاقة بالتكنولوجيا علاقة أداة بيد المستخدم، بل تحولت إلى علاقة تبعية وتأثير متبادل، يطال مختلف مناحي الحياة. وهكذا أضحت تطبيقات مثل فيسبوك، إنستغرام، سناب شات، وتيك توك، أكثر من مجرد منصات لتبادل الصور والمقاطع، بل فضاءات بديلة يجد فيها الفرد ذاته أو يهرب من ضغوط الواقع، مما يجعلها تلعب دورًا مزدوجًا بين الترفيه والانعزال، بين بناء الذات وتفكك الروابط الواقعية.

والفئة الأكثر تأثرًا بهذه الظاهرة هي فئة الشباب، بالنظر إلى طبيعة المرحلة التي يعيشونها، والمتمثلة في البحث عن الهوية، إثبات الذات، الحاجة إلى القبول الاجتماعي، والتفاعل مع المحيط. فالشباب اليوم لا ينفصلون عن هواتفهم الذكية، ويقضون ساعات طويلة في تصفح المنصات الرقمية، بل إن بعضهم يعتمد عليها كمصدر أساسي للمعلومة، الترفيه، بل وحتى الدعم النفسي. هذا الانغماس الرقمي أدى إلى بروز أنماط جديدة من التعلّق، التي تجاوزت الاستعمال العادي لتصل إلى درجة من الإفراط والسلوك القهري، وهو ما دفع المختصين إلى الحديث عن "إدمان رقمي" أو "إدمان سلوكي"، يُقاس بمؤشرات نفسية وسلوكية واضحة، ويؤثر بشكل مباشر على التوازن العقلي والصحي للفرد.

عند ملاحظة الواقع الجزائري، يتبيّن أنه لا يختلف كثيرًا عن التوجّهات العالمية ، من حيث انتشار الهواتف الذكية، وسهولة الوصول إلى الإنترنت، والانخراط الكبير في استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي. إلا أن خصوصية المجتمع الجزائري، من حيث بنيته الثقافية والاجتماعية، تجعله يعيش هذه الظاهرة بمظهرات مختلفة، تتطلب قراءة تحليلية دقيقة تستند إلى معطيات ميدانية فعلية. وفي هذا السياق، قلّت الدراسات المحلية التي تناولت العلاقة بين الاستخدام المفرط لهذه التطبيقات والصحة النفسية للشباب، مما يُبرز الحاجة إلى دراسات موجهة ومركزة لفهم الظاهرة من الداخل.

ومن بين المنصات الرقمية التي فرضت نفسها على الساحة خلال السنوات الأخيرة، برز موقع تيك توك كظاهرة رقمية عالمية جذبت الملايين، خاصة من فئة الشباب. ويتميز هذا الموقع بمحتواه القصير، المتجدد، وسهولة التفاعل معه، فضلًا عن نظام خوارزمي يوجه المستخدم تلقائيًا نحو محتويات تتناسب مع اهتماماته، مما يزيد من احتمالات التعلق به والإفراط في استخدامه. هذا الشكل من الترفيه السريع والمستمر يُنتج أنماطًا من التلقي السطحي، ويُحفّز السلوكيات المتكررة، ويغذي حالة من الإشباع اللحظي الذي قد يؤدي إلى الإدمان السلوكي، خصوصًا في غياب بدائل واقعية أو أنشطة ميدانية تشغل وقت الفراغ لدى الشباب.

وقد بدأت تظهر مؤشرات فعلية على تأثير تيك توك على الصحة النفسية لمستخدميه، حيث أبلغ عدد كبير من الشباب عن شعورهم بالقلق عند الابتعاد عن التطبيق، أو الإحباط عند غياب التفاعل المتوقع على محتوياتهم، أو حتى أعراض مثل اضطرابات النوم، ضعف التركيز، والتشتت الذهني. كما أن طبيعة المحتوى المنشور، وما يفرضه من مقارنات اجتماعية وضغوط على المظهر أو نمط الحياة، يُسهم بدوره في إضعاف التقدير الذاتي لدى المستخدم، ودفعه إلى الانخراط في سباق مستمر نحو "الظهور الرقمي"، مما يزيد من تأثره النفسي والاجتماعي.

ولا يمكن في هذا السياق تجاهل عامل البيئة الجامعية، التي يُفترض أن تكون مساحة للتركيز العلمي والتطوير الذاتي، إلا أن الاستخدام المفرط للمنصات الرقمية – وعلى رأسها تيك توك – أصبح يُنافس هذه الوظيفة، ويخلق نوعًا من الانفصال عن الواقع الأكاديمي، مما يضعف التحصيل العلمي، ويزيد من الإحساس بالضياع أو القلق لدى الطالب. وبالتالي، فإن التأثيرات النفسية لهذه الظاهرة لا تنحصر في البُعد الفردي فقط، بل تمتد لتطال جودة الحياة الجامعية، والتفاعل الاجتماعي الواقعي، ومدى الاستقرار النفسي داخل الأوساط الطلابية.

وانطلاقًا من كل ما سبق، يبدو من الضروري التوجه نحو دراسة ميدانية معمقة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الاستخدام المفرط لموقع تيك توك وظهور بعض المؤشرات النفسية السلبية لدى الشباب الجامعي الجزائري. فمع الانتشار الواسع لهذا الموقع بين هذه الفئة العمرية، وفي ظل تكرار أنماط سلوكية تنذر بوجود حالات إدمان حقيقية، تبرز الحاجة إلى فهم دقيق لأثر هذا الاستخدام على الصحة النفسية، خاصة فيما يتعلق باضطرابات القلق، التوتر، تقلب المزاج، وتراجع التفاعل الاجتماعي الواقعي. ومن هنا، تسعى هذه الدراسة إلى تقديم قراءة علمية تقوم على رصد المؤشرات النفسية والسلوكية المرتبطة بهذه الظاهرة، وفهم مدى انتشارها وحدّتها، في ضوء الواقع الميداني للشباب الجامعي في الجزائر، تمهيدًا لتقديم نتائج قد تسهم في بناء وعي أفضل لدى هذه الفئة بمخاطر الاستخدام المفرط، وربما تُسهم لاحقًا في صياغة حلول وقائية أو توعوية أكثر فعالية.

التساؤل الجوهري:

هل يرتبط إدمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" بتأثيرات على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي؟

التساؤلات الفرعية:

1. إلى أي مدى يؤثر الاستخدام المكثف لموقع "تيك توك" على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل مؤشرات الإدمان؟
2. هل توجد علاقة بين عدد الساعات اليومية المستغرقة في استخدام "تيك توك" ومظاهر الإدمان وتأثيرها على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي؟
3. هل يسهم الشعور بالعزلة الاجتماعية في تعزيز إدمان "تيك توك" وتأثيراته النفسية لدى الشباب الجامعي؟

4. ما مدى تأثير المتغيرات الديموغرافية (الجنس، السن، المستوى الدراسي) في العلاقة بين إدمان "تيك توك" والصحة النفسية لدى الشباب الجامعي؟

2- أهداف الدراسة:

1. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي، وخاصة موقع تيك توك، وبعض المؤشرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى الشباب الجامعي.
2. تحديد العلاقة بين عدد ساعات استخدام تيك توك ومظاهر الإدمان، وانعكاس ذلك على الصحة النفسية لدى الشباب.
3. التعرف على مدى ارتباط العزلة الاجتماعية كعامل نفسي بسلوك الإدمان على تيك توك وتأثيره النفسي.
4. تحليل الفروق في تأثير إدمان تيك توك على الصحة النفسية وفقًا لمتغيرات الجنس، السن، والمستوى التعليمي لدى الشباب.

3- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في مجموعة من النقاط التي تعكس مدى راهنتيها وانعكاساتها المحتملة على الأفراد والمجتمع، لا سيما في ظل تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وموقع تيك توك في الوسط الشبابي الجزائري، ويمكن تلخيصها كما يلي:

1. تسعى الدراسة إلى تسليط الضوء على العلاقة بين الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي والحالة النفسية للشباب، في وقت بات فيه هذا الاستخدام جزءًا من الحياة اليومية.
2. تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة من خلال محاولتها رصد أبرز الاضطرابات النفسية المحتملة (مثل القلق، التوتر، العزلة، فقدان التركيز...) المرتبطة بإدمان هذه المنصات، والتي قد تمرّ دون وعي من الشباب أو من محيطهم.

3. تساعد نتائج هذه الدراسة على فهم مستوى وعي الشباب الجزائري بمخاطر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومدى قدرتهم على تنظيم الوقت وحماية صحتهم النفسية في هذا السياق الرقمي.
4. تُبرز الدراسة الأسباب الكامنة وراء الجاذبية والإدمان المرتبطين بموقع تيك توك بالذات، مقارنةً ببقية المنصات، وما يجعله مفضلاً لدى قطاع واسع من الشباب.
5. تسعى هذه الدراسة إلى فهم تأثير استخدام تيك توك على التوازن النفسي والمزاجي لدى المستخدمين، الأمر الذي يساهم في تقديم توصيات علمية يمكن أن تكون مرجعًا للباحثين، والمؤسسات التربوية، والنفسية، وحتى الأسر.

4- أسباب اختيار الموضوع:

أولًا: أسباب ذاتية

- الاهتمام الشخصي المتزايد بقضايا الصحة النفسية لدى الشباب، خاصة في ظل الانتشار الواسع للتكنولوجيا الرقمية.
- استخدامنا الشخصي اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي، وملاحظتنا لتأثيراتها النفسية علينا وعلى من حولنا.
- رغبتنا في فهم أعمق للعلاقة بين الإدمان الرقمي والمزاج العام، في حياتنا كطلبة جامعيين ومستخدمين نشطين.
- شغفنا بمواضيع الإعلام الجديد والتطبيقات الرقمية، وارتباطها بالواقع الاجتماعي والنفسي للشباب.

ثانيًا: أسباب موضوعية

- الانتشار المتزايد والسريع لموقع تيك توك بين الشباب الجزائري، وتحوله إلى منصة رئيسية للتعبير والتواصل والترفيه.

- غياب دراسات ميدانية محلية كافية تتناول هذا الموضوع تحديدًا في السياق الجزائري، مما يمنح أهمية علمية للبحث.
- تزايد التحذيرات من مختصين نفسيين وتربويين حول الأثر السلبي المحتمل للإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- أهمية الموضوع من الناحية المجتمعية والتربوية، كونه يمس فئة الشباب الذين يُعتبرون القوة الحيوية لمستقبل المجتمع.
- الحاجة إلى توفير أرضية بحثية يمكن أن يعتمد عليها مختصون في الإعلام والتربية والصحة النفسية لاحقًا.

5- منهج الدراسة وادواته:

منهج الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على منهج مسحي، وهو من أكثر المناهج استخدامًا في البحوث الإعلامية والاجتماعية التي تهدف إلى وصف الواقع كما هو، وجمع بيانات كمية حول الظاهرة المدروسة. ويُعتبر هذا الاختيار مناسبًا لطبيعة موضوعنا، حيث سعينا إلى استكشاف أنماط استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي، خاصة موقع تيك توك، وتأثير ذلك على صحتهم النفسية.

التعريف بالمنهج المسحي : المنهج المسحي عبارة عن تجميع منظم للبيانات المتعلقة بمؤسسات إدارية، أو علمية، أو ثقافية، أو اجتماعية، مثل : كالمدارس والمؤسسات التعليمية الأخرى، وكذلك المكتبات ومراكز البحوث والمؤسسات المعلوماتية الأخرى، ثم المستشفيات والمؤسسات الصحية الأخرى، والدوائر والشركات الرسمية الحكومية وغير الرسمية، والمؤسسات الخدمية والإنتاجية الأخرى المختلفة .وتتعلق البيانات المجمعة من هذه المؤسسات عادة بأنشطتها وعملياتها وإجراءاتها، وكذلك عن موظفوها وخدماتها المختلفة، وذلك خلال فتره زمنية معينة ومحددة، يحددها الباحث عادة وطبيعة البحث .والمنهج المسحي هو عبارة عن منهج وصفي ، يعتمد عليه الباحثون في الحصول على بيانات ومعلومات وافية ودقيقة، تصور الواقع الاجتماعي والحياتي، والذي يؤثر في كافة الأنشطة

الإدارية، والاقتصادية، والتربوية، والثقافية، والسياسية، والعلمية. وتسهم مثل تلك البيانات والمعلومات في تحليل الظواهر. (**قنديلجي، 2020، صفحة 83**)

نوع الدراسة: وكان نوع دراستنا هو الدراسة الوصفية التحليلية، حيث قمنا بتطبيقها من خلال استمارة ميدانية وُزّعت على عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري تيزي وزو خلال السنة الجامعية 2024–2025، بهدف رصد الظاهرة كما تظهر في الواقع وتفسيرها من خلال المعطيات الميدانية.

تعريف المنهج الوصفي التحليلي كما يتضح من اسمه فهذا المنهج يجمع بين منهجين علميين أساسيين هما المنهج التحليلي والمنهج الوصفي، فيكون المنهج الوصفي هو الأساس في دراسة الظاهرة، ويساعده المنهج التحليلي على معرفتها وتحليلها وإيجاد الحلول الناجحة لها، مما يؤدي الى نجاح العملية البحثية.

إن مرونة وشمولية هذا المنهج جعلته كما ذكرنا من اكثر المناهج العلمية استخداماً، فالباحث العلمي يستطيع عند استخدامه أن يدرس ظاهرة أو إشكالية بحثه بدقة كبيرة، وأن يعرف مسببات حدوثها، كما أنه يساعده على المقارنة بين إشكالية البحث والإشكاليات المشابهة لها، وأن يحلل النتائج التي يحصل عليها من هذه المقارنة.

وبعد كل ما عرضناه يمكننا تعريف المنهج الوصفي التحليلي بالطريقة المرتبة والمنهجية التي يتبعها الباحث لدراسة بحثه العلمي، وذلك بجمعه مقدار كبير من المعلومات والبيانات، ثمّ وضع الفروض او المتغيرات البحثية التي توضح العلاقات بين المتغيرات البحثية، ثمّ استخدام ما يناسب من أدوات تحليل، تقود الى الوصول الى نتائج وتفسيرات وحلول منطقية لموضوع البحث العلمي. (**تعريف المنهج الوصفي التحليلي، 2017**)

أداة الاستبيان: وقد تم استخدامها لجمع البيانات من المبحوثين، كونها تتيح الوصول إلى عدد كبير من الأفراد في وقت وجيز، وتمنحهم حرية في الإجابة. أداة الاستبيان، أو كما يحلو لبعض الكتاب تسميته بالاستفتاء، هو عادة يعبر عنه بمجموعة من الأسئلة والاستفسارات، مرتبطة بعضها بالبعض الآخر بشكل يحقق الهدف، أو الأهداف، التي يسعى أليها الباحث .وترتبط أسئلة الاستبيان عادة بموضوع البحث والمشكلة التي اختارها .وترسل أسئلة الاستبيان المكتوبة هذه عادة بالبريد العادي، أو أية طريقة أخرى، كالبريد الإلكتروني، إلى مجتمع البحث، أو إلى

مجموعة من الأشخاص أو المؤسسات الذين أختارهم الباحث كعينة لبحثه. ومن المفروض الإجابة عن الاستفسارات، وتعبئة الاستبيان بالبيانات والمعلومات المطلوبة فيها وإعادتها الى الباحث، بنفس الطريقة التي استلمت بها .وبالنسبة إلى حجم الاستبيان، وعدد الأسئلة التي يشتمل عليهاً فيختلف من بحث لآخر. فقد تكون أسئلة الاستبيان كثيرة نوعما أو قليلة، تبعا لطبيعة موضوع البحث ومستواه، وحجم البيانات التي يطلب جمعهاً مع هدف أو أهداف وتحليلها. ولكن المهم أن تكون الأسئلة منسجمة تماما البحث، وتتناول كل الجوانب المطلوب معالجتها من قبل الباحث. (**قنديلجي، 2020، صفحة 161**).

صُمّمت الاستمارة بعناية لتشمل مجموعة من الأسئلة المغلقة التي تقيس وتصف سلوكيات الاستخدام، الأعراض النفسية المرافقة، ومدى الوعي بالتأثيرات المحتملة. وتم توزيع الاستبيان ورقيًا على عينة من الشباب الجامعي من مستخدمي تيك توك في الجزائر، باعتبارهم من أكثر الفئات العمرية تفاعلاً مع هذا التطبيق، ولما يمثّلونه من شريحة مؤثرة في المجتمع الرقمي الحديث. تم إنجاز هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2025–2024، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان في جامعة مولود معمري بتيزي وزو، باعتبارها إحدى الجامعات الجزائرية التي تضم فئة كبيرة ومتنوعة من الطلبة الجامعيين. وقد تم توزيع الاستمارة ورقيًا على عينة قوامها 120 طالبًا وطالبة من مختلف التخصصات، بهدف رصد وتحليل العلاقة بين استخدام موقع تيك توك والمؤشرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى الشباب الجامعي.

محاور الاستمارة:

تتضمن استمارة الدراسة مجموعة من المحاور المصممة بعناية لتغطية مختلف جوانب الموضوع قيد البحث، وقد تم ترتيبها وفقًا لمنهجية منظمة تسمح بجمع البيانات الضرورية للإجابة عن التساؤلات المطروحة في الإشكالية. وقد جاءت مكونات الاستبيان على النحو التالي:

- **أولًا: البيانات الشخصية**

يتضمن هذا القسم مجموعة من الأسئلة الأساسية تهدف إلى التعرف على الخصائص الديموغرافية للمبحوثين، مثل الجنس، العمر، المستوى الدراسي، والتخصص، وذلك لفهم توزيع العينة ودراسة تأثير بعض المتغيرات العامة على الظاهرة محل الدراسة.

- **ثانيًا: المحور الأول:** استخدام الطلبة الجامعيين لموقع تيك توك بجامعة مولود معمري تيزي وزو

يتضمن هذا المحور سبعة أسئلة تركز على قياس مدى استخدام الطلبة الجامعيين لموقع تيك توك، وعدد مرات الدخول إليه، وأنواع المحتوى المفضل لديهم، والمدة الزمنية التي يقضونها يوميًا على المنصة.

- **ثالثًا: المحور الثاني:** العلاقة بين الاستخدام المكثف لموقع تيك توك والاضطرابات النفسية لدى الشباب الجامعي

يهدف هذا المحور إلى قياس التأثيرات النفسية المحتملة الناتجة عن الاستخدام المكثف للمنصة، ويتضمن جدولًا يحتوي على ست عبارات تقيس مظاهر مثل القلق، التوتر، الإرهاق، وتغير المزاج.

- **رابعًا: المحور الثالث** : العلاقة بين الوقت الذي يقضيه الشباب على موقع تيك توك ومؤشرات الصحة النفسية

يشمل هذا المحور خمسة أسئلة تليها مجموعة من العبارات ضمن جدول مكوّن من ثلاث عبارات، لقياس العلاقة بين عدد ساعات الاستخدام اليومي والتأثيرات النفسية المرتبطة بذلك.

- **خامسًا: المحور الرابع** : العلاقة بين عوامل العزلة الاجتماعية وإدمان موقع تيك توك وتأثيره على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي .

يتكون هذا المحور من خمسة أسئلة تتعلق بمظاهر العزلة والانطواء الاجتماعي، إضافة إلى جدول يتضمن ثلاث عبارات تقيس علاقة الشعور بالوحدة والابتعاد عن التفاعل الواقعي باستخدام تيك توك.

- **سادسًا: المحور الخامس** : العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى التعليمي وسلوك الإدمان على تيك توك وتأثيره النفسي لدى الشباب الجامعي.

يركز هذا المحور على دراسة الفروقات بين أفراد العينة حسب الجنس، العمر، والمستوى الدراسي، ويتضمن جدولًا يحتوي على 11 عبارة تقيس إدراك المبحوثين للفروقات في استخدام تيك توك وتأثيره النفسي بناءً على تلك المتغيرات.

6-مجتمع البحث وعينة الدراسة:

يتكوّن مجتمع البحث في هذه الدراسة من الشباب الجامعي بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو، باعتبارهم الفئة الأكثر استخدامًا لمواقع التواصل الاجتماعي، وخاصة موقع "تيك توك"، وهم أيضًا من أكثر الفئات عرضة للتأثيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالاستخدام المفرط لهذه المنصات. كما أن انفتاحهم على التكنولوجيا وسهولة تفاعلهم مع تطبيقات الهاتف المحمول يجعلهم عينة مناسبة لاستكشاف أبعاد الظاهرة المدروسة.

تعريف مجتمع الدراسة في البحث العلمي :انه مجموعة كبيرة ومحددة من الافراد او العناصر التي تمتلك صفة مشتركة واحدة او اكثر، تحدد هذه الصفة بواسطة معايير أخذ العينة التي وضعها الباحث. ويمثل مجتمع الدراسة التركيز الرئيسي للبحث العلمي بحيث يسعى الباحث للحصول على المعرفة او المعلومات عنه. وبناءا على ذلك يجب على الباحث تحديد مجتمع الدراسة في بداية البحث. ومن الجدير بالذكر بان مجتمع الدراسة لا ينحصر على الافراد فحسب، على سبيل المثال قد يتكون من افراد، او حيوانات، او اعمال تجارية، او مباني، او سيارات، او اشياء، او حتى احداث. كما ان الباحث يحتاج الى الحصول على معلومات دقيقة حول مثل هذه الامور لاستخلاص الاستنتاجات الصحيحة. (**العزام، 2023**).

أما عينة الدراسة، فقد تم اختيارها بطريقة غير احتمالية، وتحديدًا باستخدام العينة القصدية، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان ورقيًا على 120 طالب بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو من مختلف التخصصات والمستويات الدراسية، ممن تتراوح أعمارهم غالبًا بين 17 و28 سنة. وقد روعي في اختيار العينة أن يكونوا من مستخدمي موقع تيك توك، بهدف الوصول إلى بيانات دقيقة وواقعية تمثل طبيعة استخدام الموقع وتأثيره على هذه الفئة.

تعرّيف العينة القصدية بالإنجليزية (Non-probability sampling :أو بالعينة غير الاحتمالية، وهي فرع من فروع اختيار العينة حيث يستخدم طرقًا غير عشوائية لاختيار مجموعة من الأشخاص للمشاركة في عملية البحث. تجدر الإشارة إلى أن العينة القصدية لا تركز على التمثيل الدقيق لجميع الأعضاء من مجموعة كبيرة من السكان ضمن مجموعة عينة أصغر من المشاركين، ونتيجة لذلك لا يتمتع كل أفراد السكان بفرص متساوية للمشاركة في الدراسة. (**ابو سليم ، 2023**)

7– تحديد مفاهيم الدراسة:

–تعريف مواقع التواصل الاجتماعي:

أ –التعريف النظري: مواقع التواصل الاجتماعي هي عبارة عن تطبيقات تكنولوجية، مستندة إلى الويب، تنتج التفاعل بين الناس وتسمح بنقل البيانات الالكترونية، وتبادلها بسهولة ويسر، وتوفر للمستفيدين إمكانية العثور على آخرين، يشتركون في نفس المصالح، وبناء عليه ينتج عن ذلك ما يسمى بالمجتمعات الافتراضية، حيث يستطيع المستخدمون التجمع في كيانات اجتماعية تشبه الكيانات الواقعية (علي سيد، 2020، صفحة 20).

لدى الأكاديميين نظرا لتعدد وتداخل مداخل واتجاهات دراسته، ومن الناحية الاصطلاحية في اللغة الإنجليزية يطلق عليه " social media" أو مصطلحsocial network أي الترابط الشبكي الاجتماعي أما في اللغة العربية نجده أدق من ناحية الوصف، إذ أن مصطلح مواقع التواصل الاجتماعي لا يثير جدلا في معناه بقدر ما يثير اشكالا في تعريفه، لذلك اجتهد العديد من الباحثين لتقديم تعريف شامل له. (**العدوان، 2022، الصفحات 36–39**).

الشبكات الاجتماعية: (Social Network) مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الانترنت العالمية World Wide Web، تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي، يجمعهم الاهتمام، أو الانتماء لبلد، أو مدرسة، أو فئة معينة، في نظام عالمي لنقل وتداول المعلومات. وجاء تعريف الشبكات الاجتماعية (social networking service) في قاموس ODLIS على أنها ‘‘هي خدمة الإلكترونية تسمح للمستخدمين بإنشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم، كما تسمح لهم بالتواصل مع الآخرين في أي مكان حول العالم ‘‘. في حين عرفها كل من " بويد M. Boyd والسون B.Ellison " بأنها مواقع تتشكل من خلال الإنترنت تسمح للأفراد بتقديم لمحة عن حياتهم العامة، وإتاحة الفرصة للاتصال بقائمة المسجلين والتعبير عن وجهة نظر الأفراد أو المجموعات من خلال عملية الاتصال.كما تعرفها الموسوعة البريطانية بأنها " عبارة عن مواقع ويب تقدم مجموعة من الخدمات للمستخدمين مثل المحادثة الفورية والرسائل الخاصة والبريد الإلكتروني والفيديو والتدوين ومشاركة الملفات وغيرها من الخدمات، أحدثت تغير كبير في كيفية الاتصال والمشاركة بين الأشخاص والمجتمعات وتبادل المعلومات وهي تجمع الملايين من المستخدمين في الوقت الحالي، وتنقسم تلك الشبكات الاجتماعية حسب الأغراض فهناك شبكات تجمع أصدقاء الدراسة وأخرى تجمع أصدقاء العمل بالإضافة لشبكات التدوينات المصغرة. وبناء عليه تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي مجموعة من المواقع تقدم خدمات يتم إنشاؤها وبرمجتها من قبل شركات كبرى لجمع أكبر عدد من المستخدمين والأصدقاء ومشاركة الأنشطة والاهتمامات في بنية مجتمع افتراضي. وتوفر

هذه الخدمات ميزات مثل المحادثة الفورية والتراسل العام والخاص ومشاركة الوسائط المتعددة من صوت وصورة وفيديو والملفات، وقد استقطبت هذه الخدمات ملايين المستخدمين من شتى أنحاء العالم. وبالتالي فالشبكات الاجتماعية هي مجتمعات إلكترونية ضخمة تقدم مجموعة من الخدمات التي من شأنها تدعيم التواصل والتفاعل بين أعضاء الشبكة الاجتماعية من خلال الخدمات والوسائل المقدمة مثل التعارف، الصداقة والمراسلة والمحادثة الفورية، وإنشاء مجموعات اهتمام، وصفحات للأفراد والمؤسسات والمشاركة في الأحداث والمناسبات ومشاركة الوسائط مع الآخرين كالصور والفيديو والبرمجيات ويعرفها Charles Kadushin على أنها " خدمة إلكترونية تسمح للمستخدمين بإنشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم، كما تسمح لهم بالتو أصل مع الآخرين. كما إنها تعتبر مجموعة من الواقع على شبكة الانترنت العالمية تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي، يجمعهم الاهتمام أو الانتماء لبلد أو فئة معينة في نظام عالمي لنقل المعلومات. (العدوان، 2022، الصفحات 36-39) ومن هنا يخلص كلا من Kittiwongvivat, W. & Rakkanngan " بإن الشبكات الإجتماعية هي مكان يلتقي فيه الناس لأهداف محددة يتواصلون مع بعضهم ضمن علاقات محددة مثل صداقات أعمال مشتركة أو تبادل معلومات وغيرها، وتتم المحافظة على وجود هذه الشبكات من خلال استمرار تفاعل الأعضاء فيما بينهم ". (**العدوان، 2022، الصفحات 36-39**).

ب-التعريف الاجرائي: في هذه الدراسة، يُقصد بمواقع التواصل الاجتماعي تلك المنصات الرقمية التي تتيح للمستخدمين إنشاء محتوى ومشاركته والتفاعل مع الآخرين من خلال أدوات مختلفة كالصور والفيديوهات والتعليقات. ويركّز هذا البحث بشكل خاص على موقع تيك توك، بوصفه أحد أشهر تطبيقات التواصل الاجتماعي وأكثرها استخدامًا لدى الشباب في الجزائر خلال السنوات الأخيرة.

ويتمثّل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي – كما يقيسه هذا البحث – في الزمن الذي يقضيه الطالب الجامعي على موقع تيك توك، وتكرار استخدامه، وطبيعة المحتوى الذي يتعرض له أو يشاركه، إضافة إلى الاستجابات النفسية والسلوكية المرتبطة بهذا الاستخدام، مثل التوتر، القلق، أو التشتت الذهني. ويُعتمد هذا التعريف الإجرائي كأساس لبناء محاور الاستمارة وتحليل سلوك العينة في تفاعلها مع هذه المنصة الرقمية.

-تعريف موقع التيك توك:

أ-التعريف اللغوي: TikTok هو موقع شهير لوسائل التواصل الاجتماعي يسمح للمستخدمين بمشاهدة وإنشاء ومشاركة مقاطع فيديو مدتها عدة ثواني تم التقاطها على الهواتف المحمولة، ويتميز الموقع بخلاصاته المخصصة لمقاطع الفيديو القصيرة الغريبة والإبداعية ومستوياته العالية من التفاعل، ولكن من أين جاءت تسميته؟

وفقا لما ذكره موقع"Investopedia " ، اسم TikTok هو إشارة لصوت الساعة الموقوتة التي دائما ما نرمز لها بكلمة تيك توك، ويمثل التنسيق القصير لمقاطع الفيديو. (**شحاتة، 2020**).

ب-التعريف الاصطلاحي: في 60 ثانية فقط (أو يمكن أقل) يمكن لـ "Muser" أو "الملهم" على "تيك توك" أن يعبر عن نفسه في فيديو قصير يشاهده الـ: "Fans" أي المعجبون أو الجمهور المتابع له، الذين كلما زاد عددهم باتت فرصته في الحصول على الـ: "Crown" أقرب، ليصبح حسابه Verified" أي موثق على التطبيق، أي أنه الآن من مشاهيره مثله مثل الفنانين المشهورين على مواقع التواصل الاجتماعي التي باتت تقليدية مؤخرًا ولـ "كبار السن" فيس بوك وتويتر، وإنستغرام، كالفنان الإسباني الأشهر عربيًا لوتشيانو روسو"، الذي يستخدم تعبيرات وجهه وجسده لتمثيل المقطع المسموع الموجود في خلفية الفيديو نفس فكرة تيك توك"، الذي يتيح مقاطع صوتية المسلسلات وأفلام ومسرحيات مصرية وعربية وأجنبية، بالإضافة للأغاني والموسيقى التصويرية، ما يغطي كافة تفضيلات المستخدمين وبمجرد تحميل الموقع وتسجيل الدخول باستخدام حساب جديد، أو باستغلال حسابات "فيس بوك" أو "تويتر" يمكن للمستخدم أو الـ Muser" بلغة "تيك توك"، أن يتعلم من خلال "الإيموجي" المتواجدة للتدريب على حركات الوجه، والتعبير بها عن حالته أو حالة المقطع الجاهز المتوفر في مكتبة التطبيق، وبالتالي نشر الفيديو لجمهوره الذي يُقيِّمه بإعجاب "Like" أو عدم الإعجاب "dislike"، ما يرفع تقييمه، أو يحبطه، في سباق "شرس" ليس له قيود أو حدود في مجتمع من المراهقين، ليس لديهم رقيب يخبرهم أن ما يفعلونه صواب أو خطأ. (**محمد زكرياء خراب، 2019، الصفحات 452-453**).

كما يعرف التيك التوك بأنه موقع وسائط اجتماعية لمشاركة الفيديو متاح على نظامي iOS و androidوالذي يتيح للمستخدمين إنشاء ومشاركة عرض مقاطع الفيديو التي أنشأها المستخدم كثيرا بطريقة الجذب الرئيسي هو انه يمكن للمستخدمين تسهيل وتحميل مقاطع فالفيديو ذات الحجم الصغير لأنفسهم كالرقص على الموسيقى الشعبية أو مقاطع الصوت، وغالبا التأثيرات الكوميدية والتي يمكن تحسينها بعد ذلك باستخدام الفلاتر والموز التعبيرية والملصقات. (**عـايد و بن ناصر، تأثير تطبيق التيك توك على سلوك المراهق، 2022، صفحة 12**).

ت–التعريف الاجرائي: تيك توك في هذه الدراسة يُقصد به: المنصة الرقمية التي يستخدمها الشباب الجامعي المشاركون في البحث، والتي يُنشئون من خلالها حسابات لمشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة أو التفاعل معها، ويُقاس مدى استخدامهم لها من خلال إجاباتهم على أسئلة الاستبيان الميداني المتعلقة بعدد ساعات الاستخدام، نوعية المحتوى، وعدد مرات الدخول اليومية.

–مفهوم الصحة النفسية

أ–التعريف الاصطلاحي: يتفق العلماء والأطباء على أن الصحة الجسمية هي سلامة الجسم من الأمراض والآلام وسلامة الأعضاء الداخلية، بالإضافة إلى سلامة سير العمليات الحيوية ووظائفها بشكل نشط، إلا أن مفهوم الصحة النفسية لا يمكن أن يكون بهذه البساطة كما رأى بعض العلماء، حيث إن مدلولات النفس ومكنوناتها ومستوى سلامتها وتوافقها ليست مادية ملموسة من الممكن قياسها، إنما يُستدل عليها من خلال السلوك الخارجي للفرد وتفاعلاته واستجاباته، وتختلف مفاهيم الصحة النفسية باختلاف المجتمعات وثقافتها والقواعد السلوكية التي تجري بها، وباختلاف المعتقدات والثقافات التي يتبناها العلماء، (**زهران، 1997، صفحة 43**)

فقد اهتمت مجموعة من المدارس النفسية بوضع تعريفات للصحة النفسية، وهي تعريف مدرسة التحليل النفسي: يمثل هذه المدرسة عالم النفس فرويد، وعرف الصحة النفسية بأنها القدرة على القيام بالعمل، طالما أن الإنسان لا يعاني من أي مرض يمنعه من ذلك، وبالتالي تعتبر هذه المدرسة الصحة النفسية بأنها نقيض للمرض. تعريف المدرسة السلوكية هي اختيار الفرد السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه، بالاعتماد على الأفكار الاجتماعية التي اكتسبها من المجتمع الذي يعيش فيه تعريف المدرسة الإنسانية يمثل هذه المدرسة العالم ما سلو، وعرف الصحة النفسية بأنها امتلاك

الإنسان شخصية سوية، تساعده على التعامل مع الأحداث التي تحدث معه، وتختلف عن الشخصية غير السوية والتي لا تتمكن من التعامل بشكل جيد مع الأحداث المحيطة بها. (**فهمي، 1976، صفحة 23**).

ب–التعريف الاجرائي: الصحة النفسية في هذه الدراسة يُقصد بها: الحالة النفسية والانفعالية التي يعيشها الشباب الجامعي المشاركون في الاستبيان، كما تظهر من خلال مؤشرات مثل القلق، التوتر، ضعف التركيز، اضطرابات النوم، أو الشعور بالإدمان والانزعاج عند الانقطاع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويتم قياس هذه المؤشرات عبر إجاباتهم على أسئلة الاستبيان التي تتناول الأعراض النفسية والسلوكية المرتبطة بالاستخدام.

تعريف الإدمان:

أ–التعريف الاصطلاحي: لقد حضي الإدمان بعدة تعاريف نذكر منها:

*يعرف (2005) parrot et doron في معجم علم النفس الإدمان بأنه اضطراب سلوكي يتصف برغبة ملحة للحصول على مادة سامه وعلى تأثيراتها الإيجابية بضرورة التخلص من

التأثيرات الجسمية للانسحاب ونجد التبعية في اغلب الأحيان التحمل نتيجة الاستعمال المستمر للمخدرات.

عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان بأنه حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار حيث تشمل رغبة ملحة في تعاطي العقار بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره، وقد يدمن المتعاطي على أكثر من مادة واحدة.

*الإدمان حسب "غباري" (1999) هو حالة تسمم دورية أو مزمنة، تلحق الضرر بالفرد والمجتمع وتنتج من تكرار تعاطي عقار طبيعي، أو مصنع والشخص المدمن أو المتعلق بأي نوع من أنواع المخدرات يشعر برغبة دائمة للاستمرار في التعاطي ويسعى للحصول عليها بكل الوسائل والطرق، حتي يصل به الأمر إلى ارتكاب الجرائم في سبيل الحصول عليها بكل الوسائل والطرق.

الإدمان هو حالة تعود قهري على تعاطي مادة معينة من المواد المخدرة بصورة دورية متكررة بحيث يلتزم المدمن بضرورة الاستمرار في استعمال هذه المادة، فإذا لم يستعملها في الموعد المحدد فلابد أن تظهر عليه أعراض صحية ونفسية بحيث تجبره وتقهره للبحث عن هذه المادة وضرورة استعمالها.

أما من الناحية النفسية فعرفه هانري (1978) henrrie بأنه حاله شاذة تتمثل في النكوص إلى الشكل البدئي بحثا عن اللذة كما هي في صورتها الأولية عند الرضيع، بعد الحصول على هذه اللذة تعقبها مباشرة حالة المعاناة الشديدة والتعب الأمر الذي يجعل المدمن عن اللذة من جديد. (**قايد علي و رامي، 2023، الصفحات 48–49**).

أما جواد فطاير فيعرفه بكونه رغبة مرضية جامحة من الإنسان نحو الموضوع الإدماني وقد يكون هذا الموضوع الإدماني موضوعا ماديا كالمواد المخدرة والخمر والحبوب والسجائر وغيرها، وقد يكون حدثا كالقمار والجنس والحب والعمل والكمبيوتر والتليفون المحمول والانترنت ... الخ، وهنا نشير إلى مسألة الرغبة المرضية على أنها رغبة قهرية ومدمرة. (**قايد علي و رامي، 2023، الصفحات 48–49**).

ب–التعريف الاجرائي: يقصد بالإدمان، في إطار هذه الدراسة، الارتباط المفرط والمتكرر بمواقع التواصل الاجتماعي، لا سيما موقع تيك توك، بطريقة تؤثر سلبًا على الحياة اليومية للمستخدم، وتظهر من خلال سلوك قهري في الاستخدام، وعدم القدرة على التقليل منه رغم إدراك آثاره النفسية السلبية. ويتم قياس هذا الإدمان من خلال استجابات عينة الدراسة على مجموعة من الأسئلة المرتبطة بمظاهر مثل: القلق عند الانقطاع، الاستخدام المتواصل لفترات طويلة، فقدان التركيز، اضطرابات النوم، والميل إلى العزلة.

–تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

أ–التعريف النظري: على الرغم من حداثة ظهور شبكات التواصل الاجتماعي إلا أنها أظهرت تطوراً بشكل كبير وواضح ولذلك تنوعت أشكالها وتعددت الاستخدامات في خلال فترة زمنية قصيرة، فقد بدأت بالظهور منذ عام 1955 وكان أول ظهور لشبكات التواصل الاجتماعي عندما صمم "راندي كونرادر" الذي يعد أول موقع للتواصل وقد امتاز بخصائص شعبية وقوائم الأصدقاء، وتوالت المواقع التي تم اعتمادها على الصفحات الشخصية والتواصل والرسائل بين الأصدقاء، ومع بداية منذ 2005 قام موقع Myspace والذي يعد من أوائل الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم، ثم ظهر من بعده الفيس بوك الذي بدأ في الانتشار المتوازي مع Myspace إلى أن صار يتصدر قائمة مواقع التواصل الاجتماعي في العالم.

وتعد وسائل التواصل الاجتماعي من أحدث التطورات التي ظهرت على الانترنت والتي صاحبها ظهور العديد من تكنولوجيا ويب، ويشير العديد من المختصين في علم الانترنت بأن وسائل التواصل الاجتماعي تمثل قفزة كبيرة للتواصل من خلال الشبكة العنكبوتية بشكل تفاعلي أكبر من السابق بكثير عندما كان التواصل محدوداً بمشاركة كميات قليلة جدا من المعلومات وسيطرة أكبر من مديري البيانات.

عرف ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنها الاستخدام المفرط وهو أقرب ما يكون إلى الإدمان، ويجمع بينهم تغير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدرة والوحدة التي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الانترنت. كما عرفه بأنه الاستخدام المتواصل والمستمر لمواقع التواصل الاجتماعي عدة مرات في اليوم الواحد ولمدة زمنية ليست قصيرة، لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام لإحساسه بأعراض مشابهة لتلك التي يعيشها مدمن المخدرات أو الكحول (**حسن القحطاني، 2022، صفحة 697**).

ب–التعريف الاجرائي: في هذه الدراسة، يُقصد بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي: الاعتماد المفرط وغير المنضبط على استخدام تطبيقات ومنصات التواصل مثل تيك توك، فيسبوك، إنستغرام وغيرها، بشكل يتداخل سلبًا مع الحياة اليومية للشباب الجامعي. ويُقاس هذا الإدمان من خلال مؤشرات تظهر في الاستبيان مثل: صعوبة التوقف عن الاستخدام، الشعور بالقلق عند الانقطاع، فقدان الإحساس بالوقت، التأثير على النوم، الانعزال الاجتماعي، وتأجيل المهام الدراسية أو الحياتية بسبب التصفح المتكرر.

–تعريف الشباب:

أ–**تعريف الشباب في اللغة:** كلمة شباب في اللغة العربية تعني كما جاء في المعاجم العربية وفي لسان العرب لابن منظور، الفتوة والفتاء بمعنى الحيوية والقوى الدينامية، وكلمة شب من شبيب وأن الشباب هو الفتاء والحداثة، وشباب الشيء أوله، وتجمع على شباب وشبان وشواب.

كما ورد عن الشباب في قاموس محيط المحيط للمعلم بطرس البستاني والمبني أصلا على قاموس لسان العرب ما يلي: «شب النار، أوقدها، وشبّ الشيء ارتفع ونما، وشبّ الغلام يشب شبابا صار فتيا».

ويقابل هذه الكلمة باللغة الأجنبية الانجليزية والفرنسية jeunesse youth بمعنى «الفترة من الحياة التي يكون فيها الإنسان حدثا أو الفترة ما بين الطفولة والرشد أوبين المراهقة والنضج. وأن تكون حدثا هو أن تكون غير ناضج». (**لولي، 2016، صفحة 53**)

ب–تعريف الشباب اصطلاحا: "إن مرحلة الشباب مرحلة انتقالية وتحوّلية وتؤكد بعض الدراسات السوسيولوجية مثل التي قادها "باستيل" على أن هناك عدة عوامل تدفعنا الى الاحتفاظ بذلك التعريف بمرحلة الشباب، بحيث يرى أنها تلك السن التي يتم فيها الاستعداد والتحضير لسن الرشد. إن هذه العملية التحضيرية امتدت وتجاوزت المرحلة الزمنية للحياة الدراسية أو حتى التكوين الأسري عملية التنشئة الاجتماعية، ولا ينطبق هذا التعريف إلا بالنسبة لتلك الفئة الشبابية التي تحصلت على مستوى تعليمي أو مستوى تكويني معين وهذا الأمر يتوافق مع أغلب التعاريف التي تناولت التعريف بفئة الشباب، حيث جاء في قاموس علم الاجتماع أن الشباب هي تلك الفئة الممتدة من مرحلة الطفولة الى غاية سن البلوغ وتحديد هذه الأخيرة يختلف من مجتمع الى أخر حسب قانونها المدني والإجرائي والشباب في "المعجم الوسيط" هو من إدراك سن البلوغ إلى سن الكهولة والشباب هو الحداثة وشباب الشيء يعني أوله أما في "المصباح المنير" فالشباب يعني النشاط والقوة والسرعة ويشير "قاموس وبستر" إلى مصطلح الشباب على أنه :

فترة من مراحل العمل المبكرة.

– فترة العمر التي تكون بين مرحلتي الطفولة والحداثة والمراهقة.

– فترة النمو المبكرة.

حسب دراسة سابقة حول الشباب لمدينة وهران والتي قام بها الأستاذ مجاهدي مصطفى باحث دائم بمركز الأبحاث في الأنثروبولوجيا الاجتماعية والثقافية لوهران، حيث لخص الى أنه يوجد خمسة مصادر لهذا المفهوم، ما معنى أن تكون شابا وفقا للتصور الشعبي والحديث العامي الشباب كإبداع ثقافي الشباب كقوة اجتماعية، الشباب كظاهرة اجتماعية والشباب كشريحة اجتماعية. فمصطلح الشباب عند الباحثين العرب يتردد بين مفهومين اثنين هما مفهوم الفئة العمرية أو المرحلة العمرية، ومفهوم الفئة الاجتماعية. (**مصطفاوي، 2020، صفحة 7**).

ت–التعريف الاجرائي: في هذه الدراسة، يُقصد بـ الشباب: الفئة العمرية التي تتراوح أعمارها ما بين 18 و30 سنة، والذين يُعدّون في مرحلة ما بعد المراهقة وقبل الاستقرار الكامل في الحياة العملية والاجتماعية. وينتمي أفراد هذه الفئة إلى البيئة الجامعية، أي طلبة التعليم العالي في الجزائر، وقد تم اختيارهم لتمثيل عينة البحث لكونهم من أكثر الفئات استخدامًا لمواقع التواصل الاجتماعي وخاصة موقع تيك توك.

8– الدراسات السابقة:

1- **دراسة شيماء جبار وماجدة سكفالي** :(**2021**) إدمان الإنترنت وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي"

أجرت الباحثتان دراسة ميدانية بجامعة 8 ماي 1945 قالمة، هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وذلك على عينة قوامها 80 طالبًا وطالبة من قسم علم النفس. وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي، واعتمدت على مقياسي إدمان الإنترنت والصحة النفسية كأداتين لجمع البيانات.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى إدمان الإنترنت لدى أفراد العينة يقع في الدرجة المتوسطة، وكذلك الحال بالنسبة لمستوى الصحة النفسية. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت وتدهور الصحة النفسية، دون وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير التخصص أو المستوى الدراسي. (**جبار و سكفالي ، 2021**).

التعقيب على دراسة شيماء جبار وماجدة سكفالي(2021) :

تتفق دراسة شيماء جبار وماجدة سكفالي مع دراستنا الحالية في الموضوع الأساسي، وهو العلاقة بين السلوك الإدماني المرتبط بالاستخدام الرقمي (الإنترنت أو تيك توك) وتأثيره على الصحة النفسية للطلبة الجامعيين، ما يعكس انشغالًا مشتركًا بواقع الشباب الجامعي في ظل التحول الرقمي المتسارع.

من حيث المنهج، اعتمدت كلتا الدراستين على المنهج الوصفي، مما يبرز التوجه نحو دراسة الظواهر كما هي في الواقع دون تدخل أو تجريب، مع رصد وتحليل التفاعلات النفسية والاجتماعية المصاحبة لسلوك الإدمان الرقمي.

أما من حيث العينة، فقد اقتصرت دراسة شيماء على 80 طالبًا وطالبة من قسم علم النفس بجامعة 8 ماي 1945 – قالمة، وهي عينة أقل عددًا وأكثر تخصصًا مقارنة بدراستنا، التي شملت 120 طالبًا جامعيًا من تخصصات متعددة في جامعة مولود معمري – تيزي وزو، مما يجعل نتائجنا أكثر قابلية للتعميم على شرائح جامعية متنوعة.

من حيث الأدوات، استخدمت الدراسة السابقة مقاييس جاهزة (مقياس إدمان الإنترنت والصحة النفسية)، بينما اعتمدت دراستنا على استبيان تم تصميمه خصيصًا لقياس العلاقة بين استخدام تيك توك ومؤشرات الاضطراب النفسي، مما يمنحها خصوصية وارتباطًا بالسياق المعاصر لتطبيقات التواصل الاجتماعي.

اما من حيث الاستنتاج:

أوجه التشابه: تتقاطع الدراستان في الموضوع الرئيسي، حيث تناولتا العلاقة بين السلوك الإدماني الرقمي (إدمان الإنترنت في الدراسة السابقة، وإدمان تيك توك في دراستنا) وتأثيره على الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، ما يعكس وعيًا علميًا متزايدًا بخطورة هذه الظاهرة في الأوساط الطلابية.

كلتا الدراستين اعتمدتا المنهج الوصفي كإطار منهجي لتحليل الظاهرة، وهو ما سمح برصد مواقف وسلوكيات العينة كما هي في الواقع، من خلال أدوات استبيانية تهدف إلى قياس أبعاد الاستخدام وتأثيراته النفسية.

أوجه الاختلاف: من حيث العينة، اقتصرت دراسة شيماء على 80 طالبًا من قسم علم النفس، ما يجعلها أقل تنوعًا، في حين أن دراستنا شملت 120 طالبًا من تخصصات متعددة، مما يمنحها أفقًا أوسع لتعميم النتائج على فئات جامعية متنوعة. بينما توصّلت دراسة شيماء إلى أن مستوى الإدمان لدى الطلبة يقع في الدرجة المتوسطة، كشفت دراستنا أن نسبة معتبرة من الطلبة يُظهرون سلوكًا إدمانيًا واضحًا تجاه موقع تيك توك، مع اعترافهم بعدم القدرة على تقليل الاستخدام، بالإضافة إلى فروق واضحة حسب الجنس، السن، والمستوى الدراسي، وهي فروق لم تظهر في الدراسة السابقة.

2.دراسة سراج (2007): سوء استخدام الانترنت وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة.

– هدفت إلى دراسة سوء استخدام الانترنت وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من 400 طالب وطالبة.

– وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباط المقارن وكذا المنهج الإكلينيكي.

– وتم استعمال مقياس سوء استخدام الشبكة الباحثة ومقياس العوامل الشخصية الخمسة من إعداد "كوستا وماكري" (1992), واستمارة بيانات عامة.

– وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سوء استخدام الانترنت والانبساطية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الذكور والإناث على أبعاد مقياس سوء استخدام الانترنت وكانت الفروق لصالح الذكور. (**سراج، 2007**).

التعقيب على دراسة سراج:

من حيث المنهج اعتمدت دراسة سراج على المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج الإكلينيكي، مما يدل على توجهها نحو دراسة العلاقة بين استخدام الإنترنت وبعض السمات النفسية بشكل معمّق، مع دمج مقاربة كمية ونوعية. أما دراستنا فاعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي، والذي يسمح بفهم وتحليل سلوك الاستخدام المكثف لموقع تيك توك وتأثيره على الصحة النفسية، من خلال رصد دقيق لآراء ومواقف الطلبة.

من حيث العينة شملت دراسة سراج عينة كبيرة مكونة من 400 طالب وطالبة، ما يمنحها امتدادًا كميًا واسعًا. في المقابل، اقتصرت دراستنا على 120طالبًا جامعيًا من جامعة مولود معمري تيزي وزو، وهي عينة أصغر عددًا، ولكنها أكثر تجانسًا من حيث الإطار والسياق الجامعي، وتتماشى مع الطابع المحدد لموقع تيك توك بين الفئة الشبابية.

من حيث الاستنتاج

أوجه التشابه:

- تشترك الدراستان في اهتمامهما بالآثار النفسية لاستخدام الإنترنت، حيث تسلط كل منهما الضوء على الجوانب السلبية المرتبطة بالاستخدام المفرط أو غير السوي لدى فئة الطلبة الجامعيين.
- كلتا الدراستين كشفتا عن وجود فروق بين الذكور والإناث من حيث سلوك الاستخدام، ما يعكس أن النوع الاجتماعي يمثل متغيرًا مؤثرًا في تحليل الظاهرة الرقمية.

أوجه الاختلاف:

- ركزت دراسة سراج على العلاقة بين سوء استخدام الإنترنت وبعض سمات الشخصية مثل الانبساطية، بينما تناولت دراستنا العلاقة بين الاستخدام الإدماني لموقع تيك توك ومظاهر الاضطراب النفسي مثل القلق، الأرق، العزلة، وغيرها.
- أظهرت دراسة سراج أن الذكور أكثر تورطًا في سوء استخدام الإنترنت، في حين كشفت دراستنا أن الإناث أكثر تأثرًا نفسيًا بمحتوى تيك توك، خاصة من حيث التفاعل العاطفي واستخدام المنصة كآلية للهروب أو التعبير عن الذات.

3-دراسة أسامة حسن جابر عبد الرازق :(**2020**) علاقة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى الطلاب"

أجرى الباحث دراسة ميدانية بجامعة نجران هدفت إلى معرفة العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي، وذلك على عينة بلغت 118 طالبًا وطالبة. كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات، إضافة إلى معرفة مدى إمكانية التنبؤ بإدمان وسائل التواصل من خلال متغيري الوحدة النفسية والقلق الاجتماعي.

وقد استخدم الباحث ثلاث أدوات هي: مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس سمات القلق الاجتماعي (من إعداد الباحث نفسه).

وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الشعور بالوحدة ا

لنفسية (0.363) وسمات القلق الاجتماعي (0.318) عند مستوى دلالة (0.01). كما بين تحليل الانحدار أن الشعور بالوحدة النفسية يعد منبئًا أساسيًا للإدمان، في حين أن النموذج الثاني أظهر أن كلًا من الوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي ينبئان به معًا.

وأشارت النتائج كذلك إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الإدمان وسمات القلق الاجتماعي لصالح الإناث، بينما لم تُسجل فروق ذات دلالة في الشعور بالوحدة النفسية بين الجنسين. (**اسامه حسن جابر ، 2020**).

التعقيب على دراسة أسامة حسن جابر عبد الرازق:(2020)

من حيث المنهج

استخدمت الدراسة **المنهج الوصفي التحليلي**، وهو المنهج نفسه المعتمد في دراستنا، ما يؤكد اعتماد كلا البحثين على تحليل الواقع كما هو، وفهم العلاقات بين الإدمان الرقمي والاضطرابات النفسية من خلال أدوات قياس كمية. كما وظّف الباحث أدوات إحصائية دقيقة، مثل تحليل الانحدار، للكشف عن المتغيرات المنبئة بالسلوك الإدماني، وهو ما ينسجم مع البُعد التحليلي في دراستنا أيضًا.

من حيث العينة

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة **118طالبًا وطالبة** من جامعة نجران، وهي عينة قريبة جدًا من عينة دراستنا التي شملت **120طالبًا جامعيًا** بجامعة مولود معمري تيزي وزو. الفرق الوحيد هو البعد الجغرافي والثقافي، بينما من حيث الحجم والتوزيع الجنسي فهما متقاربتان، مما يُمكّن من إجراء مقارنة موضوعية بين نتائج الدراستين.

من حيث الاستنتاج

أوجه التشابه:

- توصلت كلتا الدراستين إلى وجود علاقة بين الاستخدام الإدماني لمنصات التواصل والمظاهر النفسية السلبية، حيث كشفت دراسة أسامة عن ارتباط الإدمان بالوحدة والقلق الاجتماعي، بينما أكدت دراستنا وجود علاقة بين استخدام تيك توك والتوتر، الأرق، تقلب المزاج، والشعور بالعزلة.
- أظهرت الدراستان وجود **فروق دالة حسب الجنس،** حيث كانت الإناث أكثر عرضة للقلق والإدمان، وهو ما يتماشى مع نتائج دراستنا التي أظهرت تأثرًا نفسيًا أكبر لدى الإناث بمحتوى تيك توك.

أوجه الاختلاف:

- ركّزت دراسة أسامة على القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة كمُتغيرات أساسية، بينما تناولت دراستنا مجموعة أوسع من المؤشرات النفسية مثل ضعف التركيز، الأرق، والتقلب المزاجي، مما يجعل مجال دراستنا أوسع من حيث تحليل الجوانب النفسية المرتبطة بالإدمان الرقمي.
- كما استخدم الباحث تحليل الانحدار للتنبؤ بالإدمان الرقمي، وهو بُعد إحصائي لم يتم التطرق إليه في دراستنا، التي ركزت أكثر على التحليل الوصفي والتفسيري المباشر للعلاقات بين المتغيرات.

4–دراسة أمال كبابي مروة يحمدي :(**2022**) إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات"

أجرت الباحثتان دراسة ميدانية في الإقامات الجامعية التابعة لجامعة 8 ماي 1945 قالمة، واستهدفتا عينة مكونة من 90 طالبة جامعية مقيمة، بهدف الكشف عن العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية.

وقد استخدمتا المنهج الوصفي التحليلي، وتم تصميم استبيان لقياس مدى استخدام مواقع التواصل وأثرها على العلاقات الاجتماعية.

أظهرت النتائج أن معظم الطالبات يستخدمن مواقع التواصل منذ أكثر من سنتين بشكل يومي، مع التركيز على موقع فيسبوك، الذي اعتُبر الأكثر استخدامًا لتلبية حاجات دراسية وترفيهية وشخصية. كما بينت الدراسة أن الاستخدام المفرط أدى إلى تراجع التفاعل الاجتماعي الواقعي، وزيادة الشعور بالعزلة لدى العديد من الطالبات، خصوصًا داخل الوسط العائلي.

وأوصت الباحثتان بضرورة التوعية بمخاطر الاستخدام المكثف لمواقع التواصل وتأثيره على الروابط الاجتماعية، وبتنظيم أنشطة ترفيهية بديلة داخل الإقامات الجامعية (**كبابي و يحمدي ، 2022**).

التعقيب على دراسة آمال كبابي ومروة يحمدي:(2022)

من حيث المنهج اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج ذاته الذي استخدمناه في دراستنا، مما يبيّن تقاربًا في الطريقة البحثية المعتمدة لفهم العلاقة بين إدمان مواقع التواصل والتأثيرات النفسية والاجتماعية. كما تم استخدام استبيان كأداة رئيسية لجمع المعطيات، كما هو الحال في دراستنا، ما يمنح نتائج الدراستين طابعًا كميًا تفسيريًا مشتركًا.

من حيث العينة تكوّنت عينة الدراسة من 90طالبة جامعية مقيمة بالإقامات الجامعية لجامعة 8 ماي 1945 – قالمة، وهي عينة محصورة على الإناث وفي بيئة سكنية مغلقة، بينما شملت دراستنا 120طالبًا وطالبة من كلا الجنسين ومن تخصصات متعددة بجامعة مولود معمري – تيزي وزو، ما يجعل دراستنا أكثر تنوعًا من حيث الجنس والبيئة الاجتماعية، ويمنحها أفقًا أوسع لتعميم النتائج على فئات مختلفة.

من حيث الاستنتاج

أوجه التشابه:

- تتفق الدراستان في التأكيد على وجود علاقة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالعزلة الاجتماعية، حيث أظهرت دراسة أمال ومروة أن الاستخدام المكثف أدى إلى تراجع التفاعل الواقعي، وهو ما

توصلنا إليه في دراستنا من خلال رصد انخفاض المشاركة في الأنشطة الجماعية والعائلية، وظهور شعور بالانفصال عن الواقع لدى بعض الطلبة.

- كما ركزت الدراستان على تأثيرات الاستخدام على الحياة الاجتماعية اليومية، وخلصتا إلى ضرورة التوعية بمخاطر الانشغال المفرط بالفضاء الرقمي على العلاقات الاجتماعية الواقعية.

أوجه الاختلاف:

- اقتصرت دراسة أمال ومروة على الطالبات المقيمات فقط، بينما تناولت دراستنا الطلبة من الجنسين، ما مكّننا من تحليل تأثير متغير الجنس في سلوك الإدمان ودرجة العزلة الاجتماعية، وهي زاوية لم تشملها الدراسة السابقة.
- ركّزت دراستنا على منصة تيك توك تحديدًا، بصفتها الأكثر استخدامًا حاليًا بين الشباب، بينما ركّزت الدراسة السابقة على فيسبوك، ما يعكس اختلافًا في المنصة المدروسة وبالتالي في نوعية المحتوى والتفاعل، وهو ما قد يؤثر في طبيعة النتائج والاستنتاجات.

5- منصور مسفر القرني2023: ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي (دراسة ميدانية على عينة من طالب المرحلة الثانوية بجدة).

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى إدمان طالب المرحلة الثانوية لشبكات التواصل الاجتماعي، التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى طالب المرحلة الثانوية، التعرف على العالقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والأمن النفسي، واتبع الباحث المنهج الوصفي لتوافقه مع البحث قد تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع بيانات البحث، تكونت عينة البحث الحالية بالصف الثاني الثانوي لمدارس التعليم العام بمدينة جدة موزعين على مكاتب التعليم والنطاق الجغرافيً من (402) طالبا الأحياء، تم استخدام برنامج spss لعملية التحليل، وتوصل البحث إلى أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل سلبي عالقة عكسية على الأمن النفسي للفرد مما يجعل الفرد هشا في مواجهة ظروف الحياة الصعبة والتعرض للضغوط ً أيضأ لقصور المناهج المدرسية عن تلبيةً والمشكلات والعلل النفسية، كما يمكن عزو سبب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي احتياجات الطالب التربوية حسب اهتماماتهم ومهاراتهم وقدراتهم وميولتهم وهذا ما يجعل التواصل عبر شبكات التواصل مغريا بالنسبة لهم لتنوعها ووفرتها .ً يوصي

البحث بالاستفادة من نتائجه في رعاية سلوك المراهقين بشكل عام والطالب بشكل خاص، توعية الأسر بمخاطر إدمان استعمال الأجهزة الإلكترونية سواء في التواصل الاجتماعي أو حتى الألعاب وزيادة فرص التواصل بين الأفراد الأسرة، زيادة فرص النمو النفسي والعقلي والاجتماعي للمراهقين. (**مسفر القرني، 2023**)

التعقيب على دراسة منصور مسفر القرني2023: ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي (دراسة ميدانية على عينة من طالب المرحلة الثانوية بجدة).

من حيث المنهج استخدم الباحث المنهج الوصفي كإطار منهجي لتحليل العلاقة بين الإدمان الرقمي ومستوى الأمن النفسي، وهي نفس المقاربة المنهجية التي اعتمدناها في دراستنا، مما يبرر اعتماد أدوات كمية مثل الاستبيان وتحليل البيانات بواسطة برنامج SPSS في كلتا الدراستين.

من حيث العينة تكوّنت عينة دراسة القرني من 402طالبًا من المرحلة الثانوية بمدينة جدة، وهي عينة كبيرة عددًا لكنها محصورة من حيث الفئة العمرية (المراهقون الذكور فقط). في المقابل، شملت دراستنا 120طالبًا جامعيًا من الذكور والإناث بجامعة مولود معمري – تيزي وزو، ما يمنحها تنوعًا في المرحلة التعليمية والجنس، ويعكس خصائص نفسية وسلوكية أكثر نضجًا مقارنة بعينة المراهقين.

من حيث الاستنتاج

أوجه التشابه:

- تتفق الدراستان في إثبات وجود علاقة سلبية بين إدمان مواقع التواصل والصحة النفسية، حيث توصلت دراسة القرني إلى أن الاستخدام المفرط يؤدي إلى ضعف الأمن النفسي، وهو ما يدعمه ما توصلنا إليه من خلال التأثيرات السلبية على المزاج، النوم، التركيز، والتوازن النفسي لدى الطلبة الجامعيين.
- كما تؤكد كلتا الدراستين أن الاندماج الرقمي المكثف يجعل الفرد أكثر عرضة للضغط والانعزال، سواء من حيث الشعور بالهشاشة النفسية (في دراسة القرني)، أو بوادر الإرهاق والتقلبات المزاجية (في دراستنا).

أوجه الاختلاف:

- تختلف الدراستان من حيث المتغير النفسي المدروس :دراسة القرني ركزت على "الأمن النفسي"، بينما ركّزت دراستنا على مؤشرات اضطراب نفسي متعددة مثل التوتر، الأرق، العزلة، وضعف التفاعل الاجتماعي.
- كما تختلف الدراستان من حيث المرحلة التعليمية :دراسة القرني تناولت المراهقين في التعليم الثانوي، بينما ركّزت دراستنا على فئة الشباب الجامعي، ما يجعل خصائص كل فئة وتأثيرات الإدمان مختلفة من حيث العمق والنضج النفسي والاجتماعي.

6–دراسة مطماطي إبراهيم وطوشيشيات نادية :(**2022**) إدمان الإنترنت وعلاقته باضطرابات النوم لدى الشاب الجزائري – دراسة ميدانية بولاية تيارت"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم لدى الشباب الجزائري، من خلال دراسة ميدانية أجريت على عينة مكونة من 80شابًا من ولاية تيارت. وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، واستخدما مقياسين :مقياس إدمان الإنترنت (يوسف السيد 2011) ومقياس اضطرابات النوم (أنور حمودة البنا 2007)، بعد التحقق من خصائصهما السيكو مترية في البيئة الجزائرية.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت ومستوى اضطرابات النوم، كما تم تسجيل مستويات مرتفعة من الإدمان واضطرابات النوم لدى أفراد العينة. وقد أوصى الباحثان بضرورة التوعية بمخاطر الاستخدام المفرط للإنترنت وتأثيره السلبي على الصحة النفسية والنوم، خصوصًا في أوساط الشباب الجامعي. (**مطماطي و طوشيشيات، ادمان الانترنت و علاقته باضطراب النوم لدى الشاب الجزائري، 2022**).

تعقيب على دراسة مطماطي إبراهيم وطوشيشيات نادية:(2022)

من حيث المنهج اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، وهو نفس المنهج الذي استخدمناه في دراستنا، مما يُبرز توجهًا مشتركًا نحو دراسة الظاهرة كما هي في الواقع الميداني دون تدخل تجريبي، مع التركيز على العلاقة بين سلوك الإدمان الرقمي وتأثيراته النفسية.

من حيث العينة تكوّنت عينة هذه الدراسة من 80شابًا من ولاية تيارت، وهي عينة أصغر عددًا وأكثر تجانسًا من حيث النوع (ذكور فقط) ، مما يجعل نتائجها أقل تنوعًا. في المقابل، ضمت دراستنا 120طالبًا وطالبة من جامعة مولود معمري – تيزي وزو، وشملت كلا الجنسين ومختلف المستويات الدراسية، مما يمنحها أفقًا أوسع للتعميم.

من حيث الاستنتاج

أوجه التشابه:

- تتقاطع الدراستان في تأكيد وجود علاقة سلبية بين الاستخدام المفرط للإنترنت (أو تيك توك) واضطرابات نفسية وصحية، حيث أظهرت الدراسة السابقة ارتباط الإدمان باضطرابات النوم، وهو ما يتوافق مع ما توصلنا إليه من تأثير تيك توك على جودة النوم، التوتر، والقلق النفسي.
- كلتا الدراستين توصيان بضرورة التوعية بخطورة الإدمان الرقمي وآثاره النفسية لدى فئة الشباب الجامعي.

أوجه الاختلاف:

- تركّزت الدراسة السابقة على مشكلة محددة هي اضطرابات النوم، في حين تناولت دراستنا مجموعة أوسع من المؤشرات النفسية، مثل التوتر، ضعف التركيز، تقلب المزاج، والعزلة الاجتماعية، ما يمنحها نظرة أكثر شمولًا.
- استخدم الباحثان مقاييس جاهزة ومعتمدة لقياس الإدمان والنوم، بينما صممنا في دراستنا استبيانًا خاصًا يربط استخدام تيك توك بشكل مباشر بمظاهر اضطراب نفسي متعدد، ما يمنح نتائجنا ارتباطًا أقوى بالسياق الرقمي المعاصر.

9–المقاربة النظرية: "نظرية الغرس الثقافي" وتطبيقها على موضوع الدراسة:

قبل التطرق إلى تعريف النظرية في البداية نشير إلى مفاهيمها الأساسية :

أ–الثقافة: وهي حسب تعريف إدوارد تايلور كل معتقد من القيم والعادات والتقاليد والأخلاقيات وأنماط السلوك ويتفرق العديد من الدارسين على أن الثقافية هي الأفكار والمعتقدات وأنواع المعرفة بصفة عامة عن شعب من الشعوب وأن الثقافة ليست ظاهرة مادية وليست سلوكيات وانما هي تنظيم لهذه المكونات.

ب–الغرس يعرف أنه زرع وتنمية مكونات معرفية ونفسية تقوم بها مصادر المعلومات والخبرة لدى من يتعرض لها، ومصطلح الغرس أصبح منذ سبعينيات القرن الماضي يرتبط بالنظرية التي حاولت تفسير الآثار الاجتماعية والمعرفية لوسائل الإعلام خاصة التلفزيون، والغرس يعتبر حالة خاصة من عمليات أوسع هي التنشئة الاجتماعية. وبالتالي فمصطلح الغرس الثقافي ظهر لدراسة أو ارتبط بدراسة تأثير التلفزيون التراكمي والشامل بشأن الطريقة التي يرى الجمهور بها العالم الذي يعيش فيه وليس لدراسة الآثار المستهدفة لوسائل الإعلام. "

وتعتبر عملية الغرس نوع من التعلم العرضي الناتج عن التعرض لوسائل الاتصال الجماهيرية وخاصية التليفزيون، حيث يتعرف الجمهور على حقائق الواقع الاجتماعي نتيجة التعرض لوسائل الاتصال، كما أن مداومية التعرض لوسائل الإعلام ولاسيما التليفزيون لفترات طويلة تنمي لدى المشاهد اعتقاداً بأن العالم الذي يراه على شاشة التليفزيون ما هو إلا صورة مماثلة للعالم الواقعي الذي يعيش فيه. (**نظرية الغرس الثقافي، 2021**).

مفهوم الغرس الثقافي:

يمكن تعريف عملية الغرس الثقافي على أنها غرس وتنمية مكونات معرفية ونفسية تقوم بها المعلومات والخبرة لدى من يتعرض له .و لقد شرح "جرنبر "و"كروس" عام(1976) عملية الغرس الثقافي على أنها تعلم عرضي غير مقصود، من المشاهد حيث يكتسب من التلفزيون بدون دراية للحقائق التي تقدمها الدراما التلفزيونية، وهذه الحقائق تصبح أساسا للقيم والصور الذهنية عن العالم المحيط به تذكر نظرية الغرس الثقافي أن لوسائل الاعلام تأثيرا مباشرا على سلوك المتلقين بقدرتها على تكوين الأنماط الثقافية، وتعتبر هذه النظرية على أنه في مقدور وسائل العالم من خلال العرض الانتقائي والاختياري لمسائل والتركيز عليها، وخلق انطباعات معينة لدى المتلقين، يمكن معها تكوين أنماط ثقافية مشتركة مرتبطة بهذه المسائل بطريقة محددة .تناقش نظرية الغرس الثقافي، تأثير التلفزيون ووسائل الاعلام الأخرى، على الجمهور الذي يشاهدون ب ارمج التلفزيون بدرجة أكثر من غيرهم، حيث يختلف إدراكهم للواقع

الاجتماعي عن الافراد الذين يكون تعرضهم أقل .وتقرر نظرية الغرس أن عملية بناء الواقع الاجتماعي تبدأ من خلال التلفزيون بالانتباه والمشاهدة لمضمون ما ثم بعد ذلك تأتي مرحلة التعلم التي تسبقها عوامل مثل الانتباه والتذكر والقدرة على الربط بين المعلومات بعضها البعض، بعد ذلك تأتي عملية بناء الواقع الاجتماعي في إطار المهارات الشخصية والمعطيات الاجتماعية المحيطة بالفرد، وأخيرا تأتي عملية إدراك الواقع الاجتماعي التي تؤثر على السلوك وتكون بمثابة مرشد للسلوك . لهذا كله يرى "مورغان" أن نظرية الغرس الثقافي نظرية ثقافية في المقام الأول، وأن هدفها هو تحديد المدى الذي يمكن لرسالة معينة أن تساهم به في إدراك مفاهيم الواقع الاجتماعي بطريقة مشابهة لتلك المفاهيم التي تحملها هذه الرسالة. (**ادجرفور و الهلة، 2022**).

نشأة النظرية والتطور التاريخي لها: شهدت الولايات المتحدة الأمريكية ظهور الأسباب الأولى التي أسهمت في ظهور نظرية الغرس الثقافي ، حيث ربط عامة الناس بين ارتفاع معدلات الجريمة والعنف والتغير القيمي والتي زادت في فترة الستينات من القرن العشرين وبين انتشار مشاهدة التليفزيون في تلك الفترة وضغط الاهتمام الشعبي على الكونجرس الأمريكي ليفعل شيئا ، وتم اعتماد التمويل اللازم من بعض المؤسسات والمعاهد القومية الأمريكية لتمويل بعض البحوث التي تبحث تأثيرات التليفزيون في مجالات الصحة والتعليم . وتم طباعة حوالي 60 دراسة في خمس مجلدات عام 1971 تحت عنوان " التليفزيون والسلوك الاجتماعي."

وبدأت تلك الدراسات كنواه لما يعرف باسم مشروع المؤشرات الثقافية والذي أنشئ بتمويل مستقل بقيادة جورج جربنر ، والذي كان أستاذا لعلوم الاتصال في جامعة بنسلفانيا بمدرسة آنبرج لعلوم الاتصال حيث تم تكليفه هو وزملاؤه على يد الطبيب العام في الولايات المتحدة الأمريكية باستكمال أو ل دراسة عن العنف الإعلامي .

ونظرا لقيام جربنر وز ملاؤه بالربط بين كثافة المشاهدة أي طول وقت المشاهدة واستمرارها بمرور الوقت وبين سلوك المشاهدين واتجاهاتهم، فإن كثافة المشاهدة أصبحت متغيرا ثابتا في كل الفروض والدراسات الخاصة بعملية الغرس.

إلا أن مشروع المؤشرات الثقافية امتد فيما بعد ليشمل نطاقا واسعا من الاهتمامات والقضايا التي يعكسها التليفزيون مثل صورة الأقليات ، وأدوار الجنسين ، والأنماط المقدمة عن المراحل العمرية، والاتجاه نحو العلم، وغيرها

من الموضوعات الاجتماعية المنتشرة في المجتمع ولم يقتصر نطاق الدراسة كما كان في السابق على دراسة دور وسائل الإعلام في زيادة معدل العنف داخل المجتمع. (**هشام رشدى ، 2016، الصفحات 187–189**).

الغرس الثقافي في سياق تيك توك:

- يُقدّم موقع تيك توك محتوى سريعًا، مكررًا، ومشحونًا بالصور النموذجية للجمال، الرفاهية، التفاعل اللحظي، والشهرة الفورية، مما يخلق بيئة "واقع بديل" يبدو أكثر إثارة من الواقع الفعلي.
- يؤدي التعرض اليومي والمفرط لهذا النوع من المحتوى إلى تطبيع هذه القيم والمعايير في أذهان المستخدمين، حيث يبدأ الفرد في تبنّي أفكار غير واقعية حول الذات، النجاح، الجاذبية، ونمط الحياة.
- ووفقًا لنظرية الغرس الثقافي، فإن هذه العملية تؤدي تدريجيًا إلى تشكّل واقع بديل داخل وعي المستخدمين، يبتعد شيئًا فشيئًا عن الواقع الحقيقي، مما قد يُفضي إلى ظهور أعراض نفسية كالتوتر، القلق، اضطراب الهوية، تدني احترام الذات، أو الميل إلى العزلة الاجتماعية.

نتائج الدراسة بالنسبة للمقاربة:

أظهرت نتائج الدراسة أن فئة واسعة من الشباب الجامعي يستخدمون منصة تيك توك بشكل مفرط، مما يؤدي إلى مجموعة من الآثار النفسية مثل التوتر، ضعف التركيز، تقلب المزاج، والشعور بالعزلة. كما أظهرت النتائج أن الفئات الأصغر سنًا، وخصوصًا طلبة الليسانس، هم الأكثر تأثرًا نفسيًا واجتماعيًا بهذا الاستخدام، إلى جانب وجود فروق مرتبطة بالجنس والمستوى الدراسي.

هذه النتائج تنسجم مع فرضيات نظرية الغرس الثقافي التي طوّرها جورج جربنر، والتي ترى أن الوسائط الإعلامية، وعلى رأسها التلفزيون سابقًا، ثم المنصات الرقمية اليوم، تُشكّل مع مرور الوقت مرجعًا ثقافيًا يُعيد بناء تصورات الأفراد عن الواقع. ووفق هذه النظرية، فإن التعرض المتكرر والمكثف لمحتوى معين، كما هو الحال في تيك توك، لا يُؤثر فقط فيما يعرفه الأفراد، بل يُغرس فيهم – بشكل تدريجي وغير واعٍ قيمًا ورموزًا وأنماط سلوك.

فقد دلّت الدراسة على أن الاستخدام المفرط للمنصة يجعل بعض الطلبة يشعرون بأن العالم الرقمي أكثر أمانًا أو أكثر ارتباطًا بالذات من العلاقات الواقعية، ما يُؤدي إلى تغيّر في إدراكهم للتفاعل الاجتماعي ولذواتهم، بما

يعكس عملية "غرس" ثقافي لمفاهيم جديدة حول الانتماء، والتواصل، والهوية النفسية ،والاجتماعية. بالتالي، تبرز منصة تيك توك ليس فقط كوسيلة ترفيه، بل كفاعل ثقافي يؤثر تدريجيًا في الصحة النفسية، والتمثلات الاجتماعية، والسلوكيات التفاعلية للطلبة الجامعيين.

البناء النظري

الفصل الأول:

مواقع التواصل الاجتماعي وظهور موقع التيك توك:

-المبحث الأول: مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

- **المطلب الأول**: تعريف، نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي.
- **المطلب الثاني:** خصائص ومميزات مواقع التواصل الاجتماعي.

المطلب الثالث: ايجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي.

-المبحث الثاني: ماهية موقع التيك توك:

- **المطلب الأول:** تعريف ونشأة موقع التيك توك.
- **المطلب الثاني:** خصائص ومميزات موقع التيك توك
- **المطلب الثالث:** استخدامات موقع التيك توك
- **المطلب الرابع:** الانعكاسات الإيجابية والسلبية لموقع تيك توك.

–المبحث الأول: مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

–المطلب الأول: التعريف، نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي.

أولا: تعريف مواقع التواصل الاجتماعي: مواقع التواصل الاجتماعي هي عبارة عن تطبيقات تكنولوجية، مستندة إلى الويب، تنتج التفاعل بين الناس وتسمح بنقل البيانات الالكترونية، وتبادلها بسهولة ويسر، وتوفر للمستفيدين إمكانية العثور على آخرين، يشتركون في نفس المصالح، وبناء عليه ينتج عن ذلك ما يسمى بالمجتمعات الافتراضية، حيث يستطيع المستخدمون التجمع في كيانات اجتماعية تشبه الكيانات الواقعية. (**علي سيد، 2020، صفحة 20**).

لدى الأكاديميين نظرا لتعدد وتداخل مداخل واتجاهات دراسته، ومن الناحية الاصطلاحية في اللغة الإنجليزية يطلق عليه " social media" أو مصطلحsocial network أي الترابط الشبكي الاجتماعي أما في اللغة العربية نجده أدق من ناحية الوصف، إذ أن مصطلح مواقع التواصل الاجتماعي لا يثير جدلا في معناه بقدر ما يثير اشكالا في تعريفه، لذلك اجتهد العديد من الباحثين لتقديم تعريف شامل له.

الشبكات الاجتماعية: (**Social Network**) مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الانترنت العالمية **World Wide Web**، تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي، يجمعهم الاهتمام، أو الانتماء لبلد، أو مدرسة، أو فئة معينة، في نظام عالمي لنقل وتداول المعلومات. وجاء تعريف الشبكات الاجتماعية (**social networking service**) في قاموس **ODLIS** على أنها ''هي خدمة الإلكترونية تسمح للمستخدمين بإنشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم، كما تسمح لهم بالتواصل مع الآخرين في أي مكان حول العالم ''. (**العدوان، 2022، الصفحات 36–39**)

في حين عرفها كل من " **بويد M. Boyd والسون B.Ellison** " بأنها مواقع تتشكل من خلال الإنترنت تسمح للأفراد بتقديم لمحة عن حياتهم العامة، وإتاحة الفرصة للاتصال بقائمة المسجلين والتعبير عن وجهة نظر الأفراد أو المجموعات من خلال عملية الاتصال. كما تعرفها الموسوعة البريطانية بأنها " عبارة عن مواقع ويب تقدم مجموعة من الخدمات للمستخدمين مثل المحادثة الفورية والرسائل الخاصة والبريد الإلكتروني والفيديو والتدوين ومشاركة الملفات وغيرها من الخدمات، أحدثت تغير كبير في كيفية الاتصال والمشاركة بين الأشخاص والمجتمعات وتبادل المعلومات وهي تجمع الملايين من المستخدمين في الوقت الحالي، وتنقسم تلك الشبكات الاجتماعية حسب الأغراض فهناك شبكات تجمع أصدقاء الدراسة وأخرى تجمع أصدقاء العمل بالإضافة لشبكات التدوينات المصغرة. وبناء عليه تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي مجموعة من المواقع تقدم خدمات يتم إنشاؤها وبرمجتها من قبل شركات كبرى لجمع أكبر عدد من المستخدمين والأصدقاء ومشاركة الأنشطة والاهتمامات في بنية مجتمع افتراضي. وتوفر هذه الخدمات ميزات مثل المحادثة الفورية والتراسل العام والخاص ومشاركة الوسائط المتعددة من صوت وصورة وفيديو والملفات، وقد استقطبت هذه الخدمات ملايين المستخدمين من شتى أنحاء العالم. وبالتالي فالشبكات الاجتماعية هي مجتمعات إلكترونية ضخمة تقدم مجموعة من الخدمات التي من شأنها تدعيم التواصل والتفاعل بين أعضاء الشبكة الاجتماعية من خلال الخدمات والوسائل المقدمة مثل التعارف، الصداقة والمراسلة والمحادثة الفورية، وإنشاء مجموعات اهتمام، وصفحات للأفراد والمؤسسات والمشاركة في الأحداث والمناسبات ومشاركة الوسائط مع الآخرين كالصور والفيديو والبرمجيات ويعرفها **Charles Kadushin** على أنها " خدمة إلكترونية تسمح للمستخدمين بإنشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم، كما تسمح لهم بالتو أصل مع الآخرين. كما إنها تعتبر مجموعة من الواقع على شبكة الانترنت العالمية تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي، يجمعهم الاهتمام أو الانتماء لبلد أو فئة معينة في نظام عالمي لنقل المعلومات. ومن هنا يخلص كلا من **Kittiwongvivat, W. & Rakkanngan** " بإن الشبكات الاجتماعية هي مكان يلتقي فيه الناس لأهداف محددة يتواصلون مع بعضهم ضمن علاقات محددة

مثل صداقات أعمال مشتركة أو تبادل معلومات وغيرها، وتتم المحافظة على وجود هذه الشبكات من خلال استمرار تفاعل الأعضاء فيما بينهم ". (**العدوان، 2022، الصفحات 36–39**)

ثانيا : نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي : عد شبكات التواصل الاجتماعي من أكثر المواقع التي يستخدمها الإنسان في الآونة الأخيرة لما لها من مميزات وانتشار وتفاعل، وتستخدم للتعبير الحر عما يراه الإنسان، وتساعده على الاشتراك مع الآخرين في نفس الأفكار، أو تشجيع فكر معين أو رأي معين أو تقديم مجال اهتمام واحد، ولم تظهر الشبكات الاجتماعية في عصر الإنترنت، ولكنها بدأت منذ أزمنة بعيدة، ذلك لان الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يحتاج إلى العالقات الاجتماعية مع الآخرين من أجل البقاء، وقد ساهمت شبكة الإنترنت في دفع العالقات الاجتماعية من الواقع المعاش إلى العالم الافتراضي بفضل تقنيات الجيل الثاني لشبكة الإنترنت الذى يعتمد على مساهمة المستخدمين بالمحتويات على مواقع الإنترنت. ويعتبر موقع Geocities هو أول شبكة اجتماعية ظهرت في الواليات المتحدة الأمريكية على الإنترنت عام 1994م، تاله بعام واحد موقع com.Theglobe ، ثم موقع com.Classmates عام 1995م للربط بين زملاء الدراسة، وموقع com.SixDehreesعام 1997م، الذي ركز على الروابط المباشرة بين الأشخاص، وظهرت في هذا الموقع الملفات الشخصية للمستخدمين وخدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء. وبالرغم من توفير تلك الشبكات لخدمات مشابهة لخدمات الشبكات الاجتماعيةً الحالية إلا أنها لمالكيها وتم إغلاق بعضها وخال الفترة ما بين 2002م، و 2004م، بلغت شعبية شبكات التواصل الاجتماعي الرقمية عبر العالم ذروتها من خال ظهور ثالثة مواقع كان أولها MySpace، تاله موقع Friendster ، ثم موقع Facebook الذى ظهر عام 2003م، والذى أصبح بسرعة من أهم هذه المواقع الاجتماعية وأكثرها شعبية وفى منتصف عام 2005م، كان موقع ماي سبيس MySpace مقصدا مشهورا لطلبة المدارس الثانوية في شتى أرجاء الواليات المتحدة الأمريكية، ولكن المراهقين من البلدان الأخرى كانوا موزعين على مواقع الشبكات الاجتماعية الأخرى، وظهرت أنواع أخرى من الشبكات الاجتماعية التي تهتم بالصور مثل موقع "فلوكر" الذى ظهر عام 2004م، وموقع يوتيوب YouTube الذى ظهر عام 2005م، ويهتم بنشر مقاطع الفيديو والواقع أن الشبكات الاجتماعية على الويب هي مواقع أسسها أفراد وتبنتها شركات كبرى فيما بعد، وتهدف

هذه الشبكات الاجتماعية إلى جمع الأصدقاء والمعارف والأقارب وزملاء الدراسة والعمل في مكان واحد على الويب، والتشارك في الآراء والاهتمامات والتعليقات والأخبار، وتكوين صداقات جديدة، وبرؤية اجتماعية خالصة فإن الشبكات الاجتماعية هي بديل افتراضي للجماعات الاجتماعية الحقيقية التي تراجعت بسبب تغير أساليب الحياة وسرعة إيقاعها، وتباعد المسافات العاطفية والنفسية بين البشر بحكم تطور تكنولوجيا الاتصال الحديثة . (**محمد عبد المنعم توفيق ، 2018، صفحة 213 214**).

– المطلب الثاني: خصائص ومميزات مواقع التواصل الاجتماعي.

تكمن أهمية مواقع التواصل الاجتماعي في إتاحة المجال واسعا أمام الإنسان للتعبير عن نفسه ومشاركة مشاعره وأفكاره مع الآخرين، خاصة وأن هناك حقيقة علمية وهي أن الإنسان اجتماعي بطبعه وبفطرته يتواصل مع الآخرين، ولا يمكن له أن يعيش في عزلة عن أخيه الإنسان، وقد أثبتت كثير من الدراسات والبحوث العلمية أن الإنسان لا يستطيع إشباع جميع حاجاته البيولوجية والنفسية دون التواصل مع الآخرين فحاجاته هذه تفرض عليه العيش مع الآخرين لإشباع هذه الحاجات. أما الاحتياجات الاجتماعية فلا يمكن أن تقوم أساسا دون تواصل إنساني مع المحيط الاجتماعي، ولذلك فالإنسان كائن اجتماعي بطبيعته لا يمكن أن يعيش بمفرده. لذا نجد أن لهذه المواقع خصائص محدده منها :

شاملة: حيث تلغي الحواجز الجغرافية والمكانية، تلغى من خلالها الحدود الدولية حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب، من خلال الشبكة بكل سهولة.

التفاعلية: فالفرد فيها كما أنه مستقبل وقارئ فهو مرسل وكاتب ومشارك، فهي تلغي السلبية المقيتة في الإعلام القديم – التلفاز والصحف الورقية وتعطي حيزا للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقارئ .

تعدد الاستعمالات: مواقع التواصل سهلة ومرنة ويمكن استخدامها من قبل الطلاب في التعليم، والعالم لبث علمه وتعليم الناس، والكاتب للتواصل مع القراء، وافراد المجتمع للتواصل وهكذا .

سهولة الاستخدام: فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحروف وبساطة اللغة، تستخدم الرموز والصور التي تسهل للمستخدم نقل فكرته والتفاعل مع الآخرين .

اقتصادية في الجهد والوقت والمال: في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل فالكل يستطيع امتلاك حيز على الشبكة للتواصل الاجتماعي، وليس ذلك حكرا على أصحاب الأموال، أو حكرًا على جماعة دون أخرى. (**بن ابراهيم الشاعر، 2015، صفحة 67**).

الملفات الشخصية أو الصفحات الشخصية: يمكن التعرف على اسم الشخص ومعرفة المعلومات الأساسية عنه كالجنس تاريخ الميلاد الاهتمامات والصور الشخصية، بالإضافة إلى معلومات أخرى، ويعد الملف الشخصي بوابة الدخول لعالم المستخدم الافتراضي.

المشاركة: وسائل المواقع الاجتماعية تشجع المساهمات وردود الفعل من الأشخاص المهتمين، حيث إنها تلغي الخط الفاصل بين وسائل الإعلام التقليدية والجمهور.

الانفتاح: معظم وسائل الإعلام عبر مواقع التواصل الاجتماعي تقد خدمات مفتوحة لردود الفعل المشاركة، أو الإنشاء والتعديل على الصفحات: حيث إنها تشجع التصويت التعليقات وتبادل المعلومات، بل نادرا ما توجد آية حواجز أمام الوصول والاستفادة من المحتوى.

المحادثة: حيث تتميز مواقع التواصل الاجتماعي عن التقليدية من خلال إتاحة للمحادثة في اتجاهين، أي المشاركة والتفاعل مع الحدث أو الخبر أو المعلومة المعروضة.

الأصدقاء، العلاقات: هم بمثابة الأشخاص الذين يتعرف عليهم الشخص لغرض معين حيث تطلق المواقع الاجتماعية مسمى "صديق" على الشخص المضاف مسمى " اتصال" أو "علاقة" على الشخص المضاف للقائمة.

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

ألبومات الصور: تتيح الشبكات الاجتماعية لمستخدميها إنشاء عدد لانهائي من الألبومات ورفع مئات الصور عليها، وإتاحة مشاركة هذه الصور مع الأصدقاء للاطلاع والتعليق عليها.

المجتمع: وسائل الإعلام الاجتماعية تسمح للمجتمعات المحلية مواقعها الخاصة بسرعة والتواصل بشكل فعال، ومن ثم ترتبط تلك المجتمعات في العالم أجمع حول مصالح أو اهتمامات مشتركة مثل: حب التصوير الفوتوغرافي، أو قضية سياسية أو برنامج تلفزيوني مفضل، ويصبح العالم بالفعل قرية صغيرة تحتوي مجتمعا إلكترونيا متقاربا.

المجموعات: تتيح الكثير من المواقع الاجتماعية إنشاء مجموعة اهتمام حيث يمكن إنشاء مجموعة بمسمى معين وأهداف محددة، ويوفر الموقع الاجتماعي لمالك المجموعة والمنظمين إليها من ساحة أشبه ما تكون بمنتدى حوار نصغر وألبوم صور مصغر، كما يتيح خاصية تنسيق الاجتماعات عن طريق ما يعرف الأحداث ودعوة أعضاء تلك المجموعة له وتحديد عدد الحاضرين والغائبين.

الترابط: تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع بعض، وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربطك بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي أيضا مثل: خبر ما على مدونة فيعجبك فترسلك إلى معارفك على فيسبوك، وهكذا ما يسهل ويسرع من عملية انتقال المعلومات. (**بوزيدي، 2017، الصفحات 65-66**).

-المطلب الثالث: ايجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي.

أولا: إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي.

1 – وفرة المعلومات:

أتاحت الإنترنت وفرة في المعلومات في مختلف حقول العلم والمعرفة، وكذلك سرعة الوصول إليها، حيث تنتج العقول البشرية الآن من المعارف في سنوات قليلة قدراً يفوق ما كانت تنتجه سابقاً في عقود زمنية طويلة، وكل ذلك يتم تداوله بصورة يومية من خلال شبكات التواصل الاجتماعي المختلفة الموجودة على الإنترنت.

2 شبكات التواصل الاجتماعي كوسيلة اتصال:

أصبحت الشبكات الاجتماعية بديلاً اتصاليا للوسائل الاتصالية الأخرى من هاتف وفاكس وتلكس وغيرها، واستحدثت أنماط جديدة من التفاعل الاجتماعي والاتصال بالآخرين دون التقيد بالموقع الجغرافي أو كلفة الانتقال أو عدم توافر الوقت اللازم للمقابلة، مما ساعد على تبادل الآراء بحرية على مستوى العالم، وتعتبر تكلفة الاتصال على الشبكات الاجتماعية أقل بكثير من تكلفة وسائل الاتصال الأخرى.

3- سهولة الاستخدام:

طورت شبكات التواصل الاجتماعي لتكون سهلة الاستخدام، ويستطيع أي مستخدم أن يتعامل معها ومع تطبيقاتها بكل يسر، مع اختلاف أعمار هؤلاء المستخدمين ومستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية، حيث إن استخدامها يحتاج إلى القليل من المعرفة في أسس الحاسب الآلي، كما أنها تمتاز بالتصميم البسيط وسهولة إجراء المحادثات النصية والصوتية والمرئية، وتوفير صوراً متزامنة مع الوقت للتحديثات، وتقديم إشعارات معينة تثير انتباه المستخدم.

ويرى البحث أن شبكات التواصل الاجتماعي أصبحت بديلاً لوسائل الاتصال التقليدية، حيث زاد الاعتماد عليها في السنوات القليلة الماضية كوسيلة اتصال وتواصل مع الآخرين في مختلف أنحاء العالم وذلك لسهولة استخدامها وانخفاض تكاليفها مما دفع بملايين الشباب حول العالم إلى الاعتماد عليها في الحصول على المعلومات ومشاركة الآراء مع الآخرين، وهو ما أكدته نتائج دراسة عبد الكريم صالح بأحاج عام 2013م. (**محمد عبد المنعم توفيق ، 2018**)

4- شبكات التواصل الاجتماعي كوسيلة إعلام:

مكنت شبكات التواصل الاجتماعي مستخدميها من مشاهدة كافة القنوات التليفزيونية والاستماع إلى الإذاعات والتعرف على كل ما يحدث في العالم في وقت الحدث مباشرة ومشاهدة الأفلام والأحداث المصورة السياسية والثقافية والعلمية والرياضية، كما مكنتهم من إنشاء صفحات متخصصة لموضوع أو مؤسسة ما، ونشر الأخبار ومشاركة الأحداث مع الغير

ويرى البحث أنه قد يأتي وقت في المستقبل تنقرض فيه الصحف الورقية المطبوعة لتحل محلها الصحف الإلكترونية، وكذلك يصبح التليفزيون أثراً من الماضي حيث يعتمد البشر على شبكة الإنترنت في مشاهدة الأفلام والبرامج المفضلة لديهم في أي وقت يشاءون

5- اللامكان:

تتخطى شبكات التواصل الاجتماعي كل الحواجز الجغرافية والمكانية التي حالت دون انتشار الأفكار وامتزاج الناس وتبادل المعارف والخبرات والمعلومات

6- اللازمان:

إن السرعة الكبيرة التي يتم بها نقل المعلومات عبر شبكات التواصل الاجتماعي تجعل من حق كل مستخدم الحصول على المعلومة في نفس الوقت وفي أي مكان في العالم بدون وجود فارق زمني كبير بين انتقال المعلومة من المرسل إلى المستقبل

7- التفاعلية:

تتعامل وسائل الإعلام التقليدية مع الأفراد كمستقبلين فقط، أما في عصر الإنترنت فبإمكان المستخدم من خلال شبكات التواصل الاجتماعي والحوارات أن ينتقل من دور المستقبل إلى دور المرسل أو الناشر، مما أدى إلى ظهور مصطلح "المواطن الصحفي".

8- تنوع التطبيقات:

حيث إن التطبيقات والخدمات التي تقدمها شبكات التواصل الاجتماعي تبلغ سعتها سعة الحياة كلها، وهى متنوعة في شتى المجالات وتغطي كل اهتمامات المستخدمين لها. (**محمد عبد المنعم توفيق ، 2018**)

9- المجانية:

كثير من الأنماط التجارية التي تعمل في مجال تقديم خدمات الإنترنت بدأت في تخفيض أسعارها لتمكن المجتمع من اعتبار خدمة الإنترنت من الخدمات الأساسية في الحياة ويجب توافرها للجميع وبالتالي بمقدور أي فرد مهما كانت طبقته الاقتصادية أن يستخدم شبكات التواصل الاجتماعي الموجودة على الإنترنت.

10- إظهار المشاعر الإنسانية:

قبل ظهور شبكات التواصل الاجتماعي كان من أهم سلبيات الإنترنت أنه لا يوجد فرصة كبيرة لإظهار المشاعر الإنسانية من خلال المحادثات التقليدية التي كانت تتم من خلالها، لأن الإيماءات والإشارات البشرية كان من الصعب أن تتضمن في تلك المحادثات، وأتاح ظهور شبكات التواصل الاجتماعي المشاركة العاطفية، وتقدم بعض شبكات التواصل الاجتماعي الأشكال التي تعبر عن الحالة المزاجية التي يعيشها المستخدم، بأن يضع تعبير على شكل كرتوني Emoji بأنه سعيد أو حزين أو متعب وهكذا ، والبشر بشكل عام مجبرين على مشاركة العواطف من خلال التعبير عن الحالات الانفعالية والمزاجية التي يمرون بها، وهو الأمر الذي أتاحته شبكات التواصل الاجتماعي وسهلته لمستخدميها. (**محمد عبد المنعم توفيق ، 2018**).

ثانيا: سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي.

الإدمان الإلكتروني: وذلك من خلال استخدام المواقع لوقت طويل تؤدي إلى إدمانها عليها من ناحية الاستعمال السلبي واستهلاك الأفكار الهدامة، والمخالفة للأخلاق والقانون بحجة حرية التعبير المفتوح وهو الدافع الأساسي للطالب لقضاء الساعات الطوال وهذا يجعل الطالب يستبدل القراءة والتعليم وحضور المحاضرات بمواقع ترفيهية أو رياضية أو غيره كما تخلق شبكات التعارف جوا من المتعة والإثارة التي تجعل المستخدمين يرتبطون بها. وفي هذا الصدد، أثبتت الدراسة التي قامت بها يونج Young" أن الإفراط في استخدام الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الإدمان الإلكتروني الذي يتورط فيه المراهقون والشباب أكثر من غيرهم؛ وذلك لتعويض نواحي

القصور والإحباطات في حياتهم، مثل: التعثر الدراسي والتفكك الأسري، وعدم الرعاية الوالدية أو افتقار القدرة على تكوين صداقات، أو الخروج من علاقات عاطفية فاشلة؛ مما يؤدي إلى طول المدة التي يقضونها على الشبكات الاجتماعية والتي قد تصل إلى 40ساعة أسبوعيا، ويكون لها تأثير سلبي على المراهقين والشباب؛ حيث تؤدي إلى فقد القدرة في السيطرة على الرغبة في استخدام تلك الشبكات والشعور بالغضب عند محاولة الوالدين الحد من هذه الوسيلة.

-**إضاعة الوقت:** شبكات التواصل الاجتماعي مع خدماتها الترفيهية الجذابة قد تؤدي إلى إضاعة زمن الطالب أمام جهاز الحاسوب أو الهاتف الجوال وقد تؤدي إلى بعض المشكلات النفسية أو الاجتماعية، بل والأكاديمية.

-**إمكانية تعرض هذه المواقع لحالات من القرصنة أو الفشل في أنظمة الحماية:** وهذا يعني إمكانية وصول بعض الأشخاص إلى معلومات المستخدمين وسجل مراسلاتهم الخاصة.

-استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التشهير والمضايقة والابتزاز والتزوير والتحايل: عرض المواد الفاضحة والخادشة للحياء مثل حادثة انتحار فتاة الشرقية بسنت التي قام أحد الشبان بابتزازها وتهديدها بعرض صور مفبركة لها؛ مما أدى إلى انتحارها.

-انتحال الشخصيات: تبقى مجهولة المصدر الحقيقي خلف مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي دافعا أحيانًا إلى مستخدميها في الابتزاز وانتحال الشخصية، ونشر المعلومات المضللة وتشويه السمعة، ونشر فيديوهات الجرائم كالجرائم المنافية للآداب أو السرقة، أو الاختطاف أو القتل مثل جريمة سفاح الإسماعيلية الذي قام بجريمة قتل بشعة أما أعين المارة، وأيضا جريمة ذبح طالبة جامعة المنصورة نيرة أشرف على يد زميلها الطالب محمد عادل الذي قام بذبحها أمام أعين المارة، وجريمة القتل المشابهة للطالبة سلمى بهجت على يد زميلها إسلام طرطور، وجريمة قتل الإعلامية شيماء جمال على يد زوجها وغيرها من الجرائم البشعة التي ترتكب وتنتشر عبر وسائل التواصل الاجتماعي؛ مما يؤثر بالسلب على الشباب. (**محمد علاء الدين محمد فريد ، 2023، الصفحات 357-356**)

من اهم سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي غياب المسئولية الاجتماعية والضبط الاجتماعي اللذان يعدان من أهم مقومات السلوك الاجتماعي والتي تؤدي الى:

*نشر الإشاعات والمبالغة في نقل الأحداث.

*النقاشات التي تبتعد عن الاحترام المتبادل وعدم تقبل الرأي الآخر.

*إضاعة الوقت في التنقل بين الصفحات والملفات دون فائدة.

*عزل الشباب والمراهقين عن واقعهم الأسري وعن مشاركتهم في الفعاليات التي يقيمها المجتمع.

*ظهور لغة جديدة بين الشباب من شأنها أن تضعف لغتنا العربية وإضاعة هويتها.

*انعدام الخصوصية الذي يؤدي إلى أضرار معنوية ونفسية ومادية. **(بن ابراهيم الشاعر، 2015، صفحة 69)**.

–المبحث الثاني: ماهية موقع موقع التيك توك:

– المطلب الأول: تعريف ونشأة موقع التيك توك:

أولا : تعريف موقع التيك توك: في 60 ثانية فقط (أو يمكن أقل) يمكن لـ "Muser" أو "الملهم" على "تيك توك" أن يعبر عن نفسه في فيديو قصير يشاهده الـ: "Fans" أي المعجبون أو الجمهور المتابع له، الذين كلما زاد عددهم باتت فرصته في الحصول على الـ: "Crown" أقرب، ليصبح حسابه Verified" أي موثق على التطبيق، أي أنه الآن من مشاهيره مثله مثل الفنانين المشهورين على مواقع التواصل الاجتماعي التي باتت تقليدية مؤخرًا ولـ "كبار السن" فيس بوك وتويتر، وإنستغرام، كالفنان الإسباني الأشهر عربيًا لوتشيانو روسو"، الذي يستخدم تعبيرات وجهه وجسده لتمثيل المقطع المسموع الموجود في خلفية الفيديو نفس فكرة تيك توك"، الذي يتيح مقاطع صوتية المسلسلات وأفلام ومسرحيات مصرية وعربية وأجنبية، بالإضافة للأغاني والموسيقى التصويرية، ما يغطي كافة تفضيلات المستخدمين وبمجرد تحميل الموقع وتسجيل الدخول باستخدام حساب جديد، أو باستغلال حسابات "فيس بوك" أو "تويتر" يمكن للمستخدم أو الـ Muser" بلغة "تيك توك"، أن يتعلم من خلال "الإيموجي" المتواجدة

للتدريب على حركات الوجه، والتعبير بها عن حالته أو حالة المقطع الجاهز المتوفر في مكتبة التطبيق، وبالتالي نشر الفيديو لجمهوره الذي يُقيِّمه بإعجاب "Like" أو عدم الإعجاب "dislike"، ما يرفع تقييمه، أو يحبطه، في سباق "شرس" ليس له قيود أو حدود في مجتمع من المراهقين، ليس لديهم رقيب يخبرهم أن ما يفعلونه صواب أو خطأ. (**محمد زكرياء خراب، 2019، الصفحات 452-453**).

كما يعرف التيك التوك بأنه موقع وسائط اجتماعية لمشاركة الفيديو متاح على نظامي iOS و android والذي يتيح للمستخدمين إنشاء ومشاركة عرض مقاطع الفيديو التي أنشأها المستخدم كثيرا بطريقة الجذب الرئيسي هو انه يمكن للمستخدمين تسهيل وتحميل مقاطع فالفيديو ذات الحجم الصغير لأنفسهم كالرقص على الموسيقى الشعبية أو مقاطع الصوت، وغالبا التأثيرات الكوميدية والتي يمكن تحسينها بعد ذلك باستخدام الفلاتر والموز التعبيرية والملصقات.

ثانيا: نشأة موقع التيك توك: نشأ موقع التيك توك في أغسطس 2014 ، حيث قرر "أليكسزو" إطلاق الموقع ميوزيكول "Musically" بعد فشل الموقع الأول الذي طرحه هو وشريكه لويس "يانج" في الأسواق وخاصة بعرض فيديوهات تعليمية قصيرة لا تتجاوز خمسة (05) دقائق لقتل الملل عند البحثين عن الدورات التعليمية المتخصصة online، ما يتيح فرصة أكبر للتعلم، والاستفادة من المحتوى المرئي المعروض، نظرا لأن طول الفيديو التعليمي يصيب الأغلبية بالملل والانصراف عن المحتوى. (عـايد و بن ناصر، ، 2022، صفحة 40).

وفي سبتمبر 2016 أطلق الصيني تسانغ يمينغ تطبيقًا جديدًا أسماه Tik Tok" يقوم على فكرة "ميوزكلي"، الذي نجح في جذب المراهقين لمدة عامين متتالين، وحسب تقرير نشره موقع "INews" البريطاني حينها فإن مستخدمي موقع "ميوزكلي" انتقلوا بحساباتهم عليه إلى "تيك توك" دون حاجة إلى إنشاء حساب جديد، والسبب أن "أليكس" زو" صاحب "ميوزكلي" هو نفسه نائب المدير التنفيذي لموقع "تيك توك".

واستمر كلا التطبيقين في النجاح كل على حدى إلا أن "تيك توك " كان الأكثر نجاحًا وانتشارًا خاصة في 2018، حيث أكدت إحصائيات شركة (سنسر تاوور) للبحوث في السوق، أن الموقع تم تحميله أكثر من 45.8

مليون مرة في الربع الأول من العام الجاري، وتم تداوله في 150 دولة ومنطقة في العالم، وتصدره قائمة الأكثر تحميلا على المتاجر الإلكترونية، أكثر من "فيس بوك"، و"تويتر"، و"إنستجرام".

كما ذكرت شركة البحوث أنه تم استخدامه في الصين في 2018 فقط من قبل 150 مليون مستخدمًا، واتسعت دائرته ليصل إلى مناطق جديدة منها كامبوديا وإندونيسيا واليابان وماليزيا وتايلاند وفيتنام ... وبالطبع الشرق الأوسط، لينفذ صاحبي "ميوزكلي"، و"تيك توك" قرارهما باختفاء الأول لصالح الثاني صبيحة يوم 02 أوت 2018، حيث استيقظ مستخدمي "ميوزكلي" ليجدوا أنفسهم –

دون سابق إنذار على منصة "تيك توك"، بسبب ضم العلامتين التجاريتين تحت اسم واحد وموقع واحد، ووصل عدد مستخدميه إلى 500 مليون مستخدم شهريًا. (**محمد زكرياء خراب، 2019، صفحة 452**)

– المطلب الثاني: خصائص ومميزات موقع التيك توك.

يعد موقع التيك توك أحد أكثر التطبيقات المجانية تنزيلا في الربع الأول من العام الجاري بعد ما تم تحميله 315 مليون مرة على مستوى العالم، وبشكل عام يمكن تفسير سماته فيما يلي:

يقدم الموقع فيديوهات جذابة لا تتجاوز مدتها 15 ثانية مع إضافة الموسيقى وبعض المؤثرات الصوتية بجانب الملصقات التي تضاف إلى الوجه وذلك باستخدام تقنيات التصوير المتاحة على الموقع والهواتف الذكية، وهي الفيديوهات التي يسهل تسجيلها في مختلف الأماكن ومشاركتها على الفور دون أي متطلبات فنية ودون أن تستغرق مشاهدتها وقتا أو جهدا، فعند فتح الموقع تعرض مقاطع الفيديو الواحد تلو الآخر ما يمكن من مشاهدة مئات الفيديوهات لساعات ممتدة، كما يمكن مشاركتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، كما تحول الموقع إلى منصة التحديات المميزة. ولا يمكن الوصول لمحتويات الفيديو بواسطة محركات البحث ومواقع الويب العادية، ونتيجة لكثرة المستخدمين العددية، تحظى مقاطع الفيديو التي تنشر على الموقع بانتشار واسع وهو ما يعني إمكانية تحقيق الشهرة عبر قواعد جماهيرية من المعجبين والمتابعين. كما يمكن للمستخدمين أيضا إضافة مقاطع فيديو وعلامة هاشتاج وفلاتر

وأصوات إلى قسم "المفضلة" يكون هذا القسم مرئيا فقط للمستخدم على ملفه الشخصي مما يسمح له بالرجوع إلى فيديوأو علامة تصنيف أو فلتر أو صوت قام بحفظه مسبقا. (عـايد و بن ناصر، ، 2022، الصفحات 40-41).

وأشار (Ling, 2020) إلى أن موقع التيك توك يحمل الخصائص التالية:

تنوع محتوى الفيديوهات يشير إلى محتوى الفيديوهات الخاص بالتيك توك، حيث يوفر الموقع الكثير من أنواع المحتوى للمستخدمين، والتي يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

(1) المحتوى التعليمي: هو المحتوى المتعلق بتعليم المستخدمين مهارات جديدة مثل الرقص والطهي وغيرها من المهارات الحياتية.

(2) المحتوى الترفيهي: هو المحتوى الخاص بالفيديوهات القصيرة المصحوبة بالموسيقى لأغراض الترفيه والترويح عن النفس.

(3) المحتوى الترويجي هو المحتوى الخاص بالتسويق أو الترويج لبعض المنتجات مثل أدوات التجميل.

تفرد موقع التيك توك يشير مفهوم تفرد موقع التيك توك إلى سماته المميزة التي لا يضاهيه فيها أي تطبيقات مشابهة للفيديوهات القصيرة. (**مها محمد، 2021، صفحة 389**).

– المطلب الثالث: استخدامات موقع التيك توك:

من أجل فهم شرح التيك التوك هناك بعض النقاط الأساسية والمصطلحات التي ستظهر أمامك دائما وسنقوم بشرح أبرزها من أجل فهم أفضل التطبيق:

-دويتو أو الثنائيات (DUTE): دويتو أو DUTS هي جزء أساسي في موقع التيك التوك وهذا الأمر يشبه إعادة مزج أغنية يمكن للمستخدمين أخد فيديو لشخص أخر وإضافة أنفسهم إليه.

على سبيل المثال قد ينشر شخص ما مقطع فيديو له يرفرف بيديه، ويمكن لمستخدمي التيك توك الآخرون أخد هذا الفيديو وإضافة أنفسهم يقومون بحركات تتوافق مع ذلك.

-المواقف المحرجة CRINGE: انتشرت هذه الفئة من مقاطع الفيديو لفترة كبيرة في موقع التيك توك وتشير مقاطع الفيديو عادة إلى شخص يتصرف بشكل محرج أو بطريقة محرجة أثناء محاولة أداء أغنية أو عرض معين والآن يستخدم الأشخاص هذه المقاطع مع الثنائيات في إطلاق مقاطع فيديو تحفيزية. (**بوبعة و بلاط، 2022، الصفحات 28-29-30**)

-التحديات CHALLENGES: تعتبر هذه الفئة الأكثر انتشارا في موقع التيك توك، ولمواجهة التحديات ينشئ العديد من مستخدمي الموقع مقاطع الفيديو وهم يحاولون فعل الشيء نفسه، غالبا ما يتم إنشاء هذه التحديات من قبل مجتمع التيك توك، لذا تعتبر التحديات طريقة سهلة للأشخاص في التيك توك ليشعروا بأنهم جزء من المجتمع.

التيك توك هو عالم انتقائي فهناك لاعبون راقصون ممثلون كوميديون مغنون وغيرهم من الصعب الاعتماد على الهاشتاغات الخاصة بالمواضيع التي تهمك حتى تتعرف عليها وعلى المستخدمين الذين يقدمون هذا المحتوى الذي ترغب به.

ويعتبر تيك توك موطن للمزاحات memes المتغيرة باستمرار، مثلا حساب أعرف مزحتك knowyourmeme لديه قاعدة بيانات واسعة من المزاحات الأكثر شعبية التي نسقت على المنصة في الأشهر الأخيرة كما أنه مكان جيد للبدء في الموقع إذا كنت ترغب في الحصول على فكرة أفضل عن شكل ثقافة تيك توك، وهو مكان جيد أيضا لاكتشاف المبدعين الذين قد تكون مهتما بمتابعتهم عن كتب

أول ما يظهر للمستخدمين الجدد في التيك توك هو صفحة خاص لك أو foryou والتي تعمل كصفحة رئيسة تمكن للناس التمرير للأسفل التصفح خلال أشهر مقاطع الفيديو المنتشرة، إنه أفضل مكان لبدء المبتدئين إذا كانوا يحاولون معرفة ما تقدمه منصة التيك توك وفهم أكثر عن كيفية وشرح استخدام التيك توك.

موقع التيك توك يشبه إلى حد كبير يوتيوب ليس عليك تسجيل الدخول أو إنشاء حساب لتتبع ما تشاهده، حيث يقوم التيك توك بتجميع مقاطع الفيديو ذات الصلة معا، ثم يوصي بها للمستخدمين المعنيين الذين يعتقدون أنهم سيستمتعون بها.

سوف يتكيف موقع التيكتوك سريعا حسب ذوقك لتقديم مقاطع الفيديو الأكثر ملائمة وإثارة للاهتمام والمرح والتي لا ترغب أبدا في التوقف عن مشاهدتها".

يحتوي التيك توك أيضا على صفحة بحث واستكشاف مثل الأنستغرام يمكن الوصول إليها في أسفل الشاشة، يتم تنسيق هذا القسم من قبل موظفي التيك توك ويتغير كل يوم وهناك قسم لجميع الفئات بما في ذلك علامات الهاشتاغ والمبدعين المميزين الأغاني المشهورة، والتحديات، وسوف يساعدك قضاء وقت في تصفح هذه المواضيع في فهم خدمة التيك توك للمواضيع التي تهمك وبدء إظهارها لديك.

يتم ضبط حسابات التيك توك تلقائيا عندما يشترك الأشخاص لأول مرة في التطبيق، ولحسن الحظ يجعل التيك توك من السهل جعل حسابك خاص إذا كنت لا تريد أن تكون جميع مقاطع الفيديو الخاصة بك متاحة للعامة. وسيظل التبديل إلى الحساب الخاص يسمح للأفراد برؤية اسم المستخدم الخاص بك إذا كانوا يبحثون عنه، ولكن يتعين عليهم أن يطلبوا متابعتك لمشاهدة مقاطع الفيديو الخاصة بك وكذلك الإعجاب بها وترك التعليقات عليها.

يعد جعل حسابك خاص طريقة جيدة لضمان أن أصدقائك وحدهم القادرون على عرض ما تنشره، ولكنه يزيل أيضا بعض المميزات الأساسية التي تجعل التيك توك مميزا مثلا لا يمكن للأشخاص الذين لديهم حسابات خاصة أداء دويتو أو الثنائيات dute لذلك قد يحد من مشاركتهم في الموقع بالنسبة للأشخاص الذين يرغبون فقط في مشاهدة مقاطع فيديو بدون المشاركة في صنعها، فلن يشكل الأمر أي مشكلة.

أفضل طريقة لفهم وتعلم التيك توك هي من خلال استكشافه والعثور على ما يناسبك، سواء كنت تحاول حفظ أفضل الرقصات المنتشرة أو تحاول الخروج بفكرة ما لإعداد نكتة أو أداء ثنائيات يمكن لمستخدم التيك توك آخر الدخول فيها، فيضمن الموقع ستجد حتما شيئا يلبي اهتماماتك بمجرد أن تفتح التيك توك، فمن السهل أن تجد

مكانا لك ولتمتعك، شرح استخدام تيك توك ذليلك الشامل للشهرة على التيك توك. (**بوبعة و بلاط، 2022، الصفحات 28-29-30**).

- المطلب الرابع: الانعكاسات الإيجابية والسلبية لموقع تيك توك:

أولا: الانعكاسات الإيجابية: يتسم موقع التيك توك بأنه متاح مجاناً للتحميل عبر برامج تشغيل الأبل والأندرويد، بالإضافة إلى سهولة استخدام أدوات تحرير الفيديو الموجودة داخل الموقع والتي تسمح حتى للشباب ذوي المعرفة المحدودة بالتكنولوجيا بابتكار الفيديوهات والوصول إليها عبر التطبيق.

تتسم المشاركة عبر موقع التيك توك بالسهولة الشديدة لأنه من المقبول اجتماعياً استخدام الموقع كمشاهد أو مؤدي لعروض الفيديو أو كلاهما، كما يستطيع المستخدم اختيار مدى رغبته في المشاركة مع المستخدمين الآخرين. ويستخدم موقع التيك توك مجموعة من الخصائص "الاجتماعية - التقنية" التي تسمح للشباب ببناء والحفاظ على شبكة متماسكة من العلاقات الاجتماعية. أيضاً، فإن قدرات الاتصال داخل موقع التيك توك تتسم بالتنوع والاختلاف عن شبكات التواصل الاجتماعي الأخرى، حيث أن الاتصال في موقع التيك توك يعتمد على الاهتمامات المشتركة بين المستخدمين من خلال نوعية الفيديوهات التي يركز عليها الشباب (38).

يستخدم موقع التيك توك الذكاء الاصطناعي لتوزيع الفيديوهات حسب نوعها واهتمامات المستخدمين تعتمد هذه اللوغاريتمات على الفيديوهات الأكثر مشاهدة أو إعجاباً من جانب المستخدم، وتعمل هذه القدرة على الربط على السماح للمستخدمين بموقع التيك توك بالحصول سريعاً على متابعين. (**مها محمد، 2021، الصفحات 391-392**)

انتشرت الدراسات الحديثة مثل (Bogle and Edraki 2019) حول استخدامات الشباب لموقع التيك توك في التعبير عن آرائهم في القضايا الاجتماعية ذات الأهمية بالنسبة لهم. على سبيل المثال، يستخدم الشباب الاسكتشات الكوميدية وغيرها من الطرق الإبداعية عبر التيك توك في مساندة رأيهم وأفكارهم حول قضايا اجتماعية

وثقافية مختلفة. أيضاً يستطيع الشباب النشطاء عبر موقع التيك توك بناء شبكات ضخمة ومتنوعة من المتابعين في أقل وقت ممكن يمكنهم من خلالها دعم بعضهم البعض، إذ أن اللوغاريتمات التي يعمل بموجبها موقع التيك توك تتيح للمستخدمين فرصة الوصول للكثير من الروابط الضعيفة، كما يمكن للشباب تجربة واستقبال التقييمات حول هويتهم وقيمهم الشخصية. يقوم الشباب عادة بتكرار السلوك الذي يشاهدونه على التيك توك، سواء كان ذلك نوع من الرقص أو تحدي معين أو اسكتش كوميدي أيضاً، يحتوي موقع التيك توك على سمة تكرار الأداء في فيديو جديد بالاستعانة بالفيديو الأصلي. يسمح ذلك للشباب بتقمص دور البطولة مع نجومهم المفضلين في المجال الإلكتروني. **(مها محمد، 2021، الصفحات 391-392)**

ثانيا: الانعكاسات السلبية:

قام الدكتور هشام ماجد المدير العلاجي، لمستشفى العباسية للصحة النفسية ومؤسس جمعية الأطفال مطمئنة برصد سلبيات ومخاطر موقع التيك توك التي تهدد الحياة والأخلاق والمعايير الإنسانية، فضلا عن الآثار النفسية الخطيرة له ليس على حياة مستخدميه فقط وإنما على المجتمع كله وهي كالتالي:

1- العزلة الاجتماعية:

رغم أن الموقع يدور حول التواصل الاجتماعي مع الجمهور، إلا أن في الواقع يميل مستخدموه إلى العزلة الاجتماعية لدرجة أنهم لا يستطيعون الاهتمام بالعلاقات التي يحيطون بها ويفضلون الشاشة على تلك العلاقات.

2- مضيعة الوقت والطاقة:

يقضي مستخدموه ساعات طويلة على هذا الموقع ويستنزفون الكثير من الوقت والمال بلا نتيجة ورغم أن البعض قد يجني من ورائه المال، ولكن ليس الكل، فهناك مخاطرة بأن المتابعين قد يحبون أو لا يحبون؟ وعندما لا يقدم مستخدمه ما يريده المتابعون، فإنه لا يحصل على أي شيء في المقابل.

3- العري والدعارة:

رغم أن الموقع لم يكن يقصد استخدامه بهده الطريقة إلا أننا نشاهد بعض الفتيات الصغيرات، بل وغير الصغيرات يظهرن أجسادهن أثناء الرقص لإرضاء الجمهور في بعض الأحيان ويقدمن هذا تحت ضغط متابعة المعجبين، ولا يريدون أن يخسرن أو يخيب ظن معجبيهم، وكذلك لزيادة نسب المشاهدة

4- مصدر التحرش:

نظرا لأن الموقع يسمح لك المشاركة جميع أنحاء العالم فإن فرص التحرش اللفظي والجسدي موجودة.

5- مصدر الابتزاز:

في ثقافات معينة مثل ثقافة باكستان والهند حيث يشيع القتل للشرف، يمكن استخدام المحتويات التي تمت مشاركتها عبر هذه الأنواع من التطبيقات لابتزاز الأفراد حتى وإن لم يكونوا مشتركين فيها بشكل مباشر.

6- النرجسة:

معظم مستخدمي هذه التطبيقات مهووسون بأنفسهم فقد يقومون بتصوير مقاطع فيديو لهم أثناء قيامهم بأعمال مجنونة والتي يعتقدون أنها تجعلهم يبدون جذابين.

7- الألم الذاتي وتعذيب النفس:

مستخدمو TikTok تجاوزوا الآن حد إيذاء النفس فقد أصبحت مقاطع الفيديو التي ينشرونها فيها أخطار كبيرة كالرقص أمام القطارات والسيارات، والتعذيب وذلك لإظهار النفس، وزيادة المتابعين وما إلى ذلك. (**السواح الجندي الأزهري، 2021، الصفحات 7-10**).

8- الاكتئاب:

مستخدمو التيك توك إذا فشلوا في تحقيق رغبتهم في القبول، فإنه ينتج عن ذلك التوتر والاكتئاب.

9- الانتحار:

في حالة انحسار الشهرة أو النهاية المأساوية لمستخدم هذا التطبيق، فقد يؤدي ذلك إلى بعض الفيديوهات المشهورة على هذا الموقع أو بعض برامجه إلى الانتحار.

وقد تسبب هذا الموقع التيك توك بالفعل في وفاة طفل يبلغ من العمر 10 سنوات بسبب تحدي الشنق، حيث شدد والد الضحية، أضرار التطبيقات التي يستخدمها الأطفال حاليا ويقعوا ضحايا بسببها.

وأكد والد الضحية في تصريحات لبرنامج "القاهرة الآن على الفضائية العربية الحدث قائلا: "ابني استخدم لعبة عبر موقع التيك توك تدعو لمسابقة لمن يمكن مدة أطول على المشنقة ومارس اللعبة في تحد لكنه توفى.

10 – النهايات المأساوية:

قد تصل محاولات جدل أشباه المتابعين إلى المشاهد الفاضحة التي ينشرها مستخدموه والتي قد تؤدي إلى قضايا مخلة بالشرف، نهايتها مأساوية كالسجن مثلا وقد حدث ذلك بالفعل في مصر مع بعض فتيات التيك توك.

11 – الصعوبة في التوقف عن استخدامه:

قد يجد بعض مستخدمي التيك توك صعوبة في التوقف عن استخدامه، ولكن في أفريل 2018م، تمت إضافة ميزة الحد من الإدمان إلى دوين شجع هذا مستخدميه على أخذ استراحة كل 90 دقيقة وفي وقت لاحق من عام 2018 تم نشر الميزة في موقع التيك توك وكذلك يستخدم التيك توك بعض أهم المؤشرين مثل غابي اروين، والان جيكن جو، وجيمس هنري، وكوسيتيريناب، لتشجيع المشاهدين على التوقف عن استخدام الموقع والاستراحة. (**السواح الجندي الأزهري، 2021، الصفحات 7-10**).

12- انخفاض في مستوى الانتباه:

إن مستخدمي التيك توك يقومون بمشاهدة مقاطع قصيرة مدتها 10 ثانية بشكل متكرر وتشير الدراسات إلى أن هذا قد يؤدي إلى انخفاض في مدى الانتباه وهذا مصدر قلق لأن العديد من جمهور التيك توك هم الأطفال الصغار والمراهقين الذين مازلت أدمغتهم تتطور.

13- التنمر الإلكتروني:

فقد أبلغ العديد من مستخدمي هذا الموقع عن حدوث تنمر إلكتروني على التيك توك بما في ذلك العنصرية والتمييز ضد ذوي الاحتياجات الخاصة وبعد تقرير صادر عن مجموعة الحقوق الرقمية الألمانية، اعترفت تيك توك بأنها قامت بقمع مقاطع فيديو من قبل المستخدمين المعاقين، في محاولة مزعومة للحد من التنمر الإلكتروني، كما طلب من المشرفين في التيك توك قمع المستخدمين الذين لديهم شكل جسم غير طبيعي، مظهر وجه قبيح"، أو تجاعيد كثيرة جدا، أو في أحياء فقيرة، ومساكن متداعية لمنع التنمر.

14 – تعرض خصوصية بيانات المستخدمين للخطر:

فقد تم طرح مخاوف بشأن الخصوصية فيما يتعلق بالموقع فإن تيك توك يجمع معلومات المستخدم وعناوين Ip ومشغل الهاتف المحمول للمستخدم، ومعرفات الجهاز الفريدة، وأنماط ضغط المفاتيح وبيانات الموقع من بين بيانات أخرى، ولذلك قال مطورا الويب طلال الحاج بكري وتومي مسك: إن السماح بمشاركة مقاطع الفيديو والمحتويات الأخرى من قبل مستخدمي الموقع عبر بروتوكول نقل النص الفائق http يعرض خصوصية بيانات المستخدمين للخطر.

15- إن محتواه فاحش وغير أخلاقي:

فإن العديد من الدول قد أبدت مخاوف بشأن محتوى التيك توك الذي يعتقد أنه فاحش وغير أخلاقي ومبتذل ومشجع على المواد الإباحية، بل هذا هو الواقع المشاهد، ولذلك كانت هناك عمليات حظر وتحذيرات مؤقتة صادرة عن دول مثل أندونيسية وبنغلاديش والهند وباكستان بأن مخاوف المحتوى، وفي عام 2018م قد تم توبيخ دوين من

الفصل الثاني:

الصحة النفسية والإدمان لدى الشباب:

-المبحث الأول: الصحة النفسية لدى الشباب:

- **المطلب الأول:** مفهوم الصحة النفسية.
- **المطلب الثاني:** أهمية الصحة النفسية.
- **-المطلب الثالث:** مظاهر الصحة النفسية.
- **المطلب الرابع:** أهم الاضطرابات النفسية لدى الشباب.

-المبحث الثاني: الشباب الجامعي.

- **المطلب الأول:** تحديد مرحلة الشباب ومفهومه.
- **المطلب الثاني:** خصائص الشباب وحاجياتهم.
- **المطلب الثالث:** تأثير مواقع التيك توك على الصحة النفسية لدى الشباب.
- **-المطلب الرابع:** ادمان استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي.

–المبحث الأول: الصحة النفسية لدى الشباب.

–المطلب الأول: مفهوم الصحة النفسية:

يمكن القول إن مفهوم الصحة النفسية قد نما وتطور مع تقدم علم الصحة النفسية، فبعد أن كانت الصحة النفسية تدل على معنى سلبي محدود وهو خلو الفرد من الاضطرابات النفسية، فقد تطورت إلى مفهوم إيجابي أكثر شمولاً بحيث أصبحت ترتبط بقدرة الفرد على تحقيق التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا بدوره يؤدي إلى حياة خالية من الأزمات والمرض النفسي، ثم بدأ يتسع مفهوم الصحة النفسية ليشمل قدرة الفرد على المحافظة على قدر من استقلاليته بأن يعيش القيم والمثل العليا التي يؤمن بها أي أن يحقق رسالته في الحياة. (**سهيل المطيري، 2005، صفحة 21**).

الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ورضاه عن نفسه وتوافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه، أي سلامة الفرد من الصراعات الداخلية، وقدرته على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية من حوله.

الصحة النفسية: هي حالة تظهر مستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي إليه من إشباع لحاجاته.

الصحة النفسية: تعني وجود الإرادة لدى الفرد وقدرته على التوفيق بين مطالب الجماعات التي ينتمي إليها ومتطلباته وحاجاته الذاتية. (**منسي، 2001، الصفحات 20–21**).

– المطلب الثاني: أهمية الصحة النفسية:

إن السعي في البحث والدراسة في مجال الصحة النفسية يحمل في طياته العديد من الفوائد بالنسبة للفرد وتطور المجتمع فيدون تحقيق الصحة النفسية للأفراد والجماعات تختلط الأدوار وتعاق الأداءات وبذلك تظهر أهمية الصحة النفسية للفرد وللمجتمع والتي سنوردها فيما يلي:

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

-الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة المشكلات: فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة تجعله يسعى إلى البحث وراء الحلول لإشباع دوافعه حتى لا يكون عرضة للانهيار، كما يسعى أيضا للتقليل من صراعاته الداخلية أو الخارجية والقلق الذي ينشأ عن عدم تحقيق دوافعه.

-الصحة النفسية تمكن الفرد من النمو الاجتماعي السليم: إن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية السليمة والهدوء في تصرفاته مع الآخرين مما يؤدي إلى تقبلهم له، كما يكون قادرا على تكوين العلاقات الاجتماعية والتفاعل الجاد مع الآخرين سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه.

-الصحة النفسية تمكن الفرد من التعليم الجيد: إن من شروط التعليم الجيد التركيز والاتزان الانفعالي والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية، مثل هذه الخصائص لا تتوفر إلا لدى الأشخاص الأسوياء المتمتعين بصحة نفسية جيدة، فهم أقدر من غيرهم على اكتساب الخبرات والتعلم، أما المضطرب نفسيا حتى ولو كان على درجة عالية من الذكاء فان قدرته على التحصيل تقل بسبب هذه الاضطرابات.

-الصحة النفسية تساعد الفرد على النجاح المهني: كثيرا ما يعمل الفرد المتمتع بالصحة النفسية على تحقيق ذاته والرقي بها، وهذا لا يكون إلا بإتقانه لعمله حتى يحقق فيها أعلى مستوى من النجاح في حياته المهنية كما أن الصحة النفسية بالنسبة للعامل تعد من أهم الصفات العمال اللذين يطمحون لتولي الأعمال القيادية.

-الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية: إن الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان الفرد على تدعيم صحته البدنية والصحية، فهناك علاقة وثيقة بين الصحة البدنية، فالكثير من الاضطرابات النفسية تظهر على هيئة أعراض مرضية جسدية كما أن الاضطراب النفسي والانفعالي قد يؤدي إلى ظهور أشكال مختلفة من الأمراض الجسدية كضغط الدم، مرض السكر، قرحة المعدة، وغيرها من الاضطرابات التي تؤثر على حالة الفرد الصحية والبدنية. **(غالي، 2013-2014، الصفحات 23-25)**

-الصحة النفسية تساعد الفرد على تحقيق إنتاجيته وزيادة كفايته: لا شك أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يرى في نجاحه وزيادة إنتاجيته تحقيق لذلك فيشعر بكينونيته في المجتمع، في حين تؤثر الاضطرابات النفسية والانفعالية على إنتاجية الفرد وتقلل من مستوى أدائه، وتخفض روحه المعنوية.

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

-الصحة النفسية تقلل من المنحرفين والخارجين على نظام المجتمع: إن الأفراد المتمتعون بالصحة النفسية في المجتمع يسلكون السلوك الذي يتوافق مع قيم وعادات وتقاليد المجتمع ولا يخرجون عن نظام المجتمع ومعاييره مما يقلل من نسبة الانحراف والسلوكيات العدوانية التي تهدد المجتمع وتسبب له الانهيار والتدهور. (**غالي، 2013-2014، الصفحات 23-25**)

-الصحة النفسية تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية من المجتمع: كلما تمتع أفراد المجتمع بالصحة النفسية كلما قلت واختفت الظواهر السلوكية المرضية المتفشية في المجتمع كالإدمان على المخدرات، الانحرافات الجنسية، السرقة، القتل، ولقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن من أسباب انتشار العادات والظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع هو إصابة بعض أفراده بالاضطرابات النفسية والانفعالية لذلك يلجؤون لمثل هذه السلوكيات هربا من واقعهم المضطرب ومن المشكلات التي تحيط بهم وعدم توافقهم وتقبلهم لواقعهم المعاش.

-الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة التعاون بين أفراد المجتمع: إن المجتمع الذي يسود أفراده الصحة النفسية يكونون أقدر على التعاون والتماسك والتفاعل والتكافل والتألف لتحقيق أهداف هذا المجتمع ورقيه، كما أنه يقل فيه الصراع الطبقي وتبذل أقصى الجهود وتستخدم القدرات إلى أقصى حد ممكن لتحقيق رفاهيته وازدهاره. (**غالي، 2013-2014، الصفحات 23-25**)

-المطلب الثالث: مظاهر الصحة النفسية:

الايجابية:

تتمثل إيجابية الإنسان في قدرته على بذل الجهد في أي مجال، وعدم خضوعه للعقبات التي قد تقف أمامه، فهو لا يشعر بالعجز أمامها، بل يسعى دائما إلى استخدام كافة السبل والوسائل اللازمة لتخطيها.

التفاؤل:

إن الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية لابد وأن يتصف بالنظرة المتفائلة للأمور، ولكن هذا التفاؤل لابد له من حدود واقعية، فالإنسان المغالي في التفاؤل قد يدفعه التفاؤل هذا إلى المقامرة وعدم الحذر عند التعامل مع مواقف حياته المختلفة، وفي المقابل فإن التشاؤم يعتبر من أسباب انخفاض الصحة النفسية عند الأفراد، لأنه يعمل على التقليل من دافعية الإنسان في استثمار طاقاته مما يؤدي إلى هدرها واستنزافها. (**سهيل المطيري، 2005، الصفحات 40-47**)

تعرف الفرد على إمكاناته وقدراته:

يدرك الفرد هنا حقيقة وجود الفروق الفردية بين الناس، ويعي تماما حدود إمكاناته وقدراته، لذلك فهو يضع أهدافه الخاصة به بحيث تتناسب مع تلك الإمكانات والقدرات، متجنبا بذلك الكثير من عوامل الفشل والإحباط ومحققا العديد من الإنجازات والنجاحات، وهناك من الناس من لا يدرك حقيقة إمكاناته واستعداداته، فقد يبالغ البعض في تصورها ويضع لنفسه أهدافاً يصعب عليه تحقيقها فينتهي به الأمر إلى الشعور بالفشل والإحباط، في حين يهوّن البعض الآخر من شأن نفسه ويركز على عيوبه ومثالبه مما يؤثر سلباً على صحته النفسية، وعلى توافقه النفسي.

اتخاذ أهداف واقعية: لعل أحد مظاهر الصحة النفسية هي أن ينتقي الفرد من الأهداف التي يسعى للوصول إليها بحيث يمكن له تحقيقها عند بذل جهد إضافي، وهذه الأهداف لابد لها من أن تحقيق النفع العام له ولمجتمعه الذي يعيش فيه.

القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة:

تعتبر العلاقات الاجتماعية أحد الركائز الهامة للصحة النفسية، فالشخص الذي لديه القدرة على إقامة علاقات اجتماعية متينة مع الآخرين يتمتع بصحة نفسية سليمة، وفي حين فشله في إقامة تلك العلاقات بصورة جيدة فإن ذلك من شأنه أن يؤثر سلباً على معنوياته وعلى توافقه النفسي.

احترام الفرد لثقافة المجتمع مع تحقيق قدر من الاستقلال عن هذا المجتمع:

عندما يسلك الفرد سلوكا مقبولا في مجتمعه ومتماشيا مع أعراف وتقاليد ومعايير هذا المجتمع مع تميزه بشخصية مستقلة لها رأي حاسم في مختلف القضايا والمسائل التي تعرض عليه، واحترامه لجميع الفئات الثقافية في الطبقات الاجتماعية المختلفة، فإن هذا الفرد يتمتع بالصحة النفسية السليمة. (**سهيل المطيري، 2005، الصفحات 40-47**)

إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته:

إن طريقة إشباع الفرد لحاجاته الفسيولوجية والنفسية هي التي تحدد مدى تمتعه بالصحة النفسية، وإن الإفراط أو التفريط في إشباع تلك الحاجات يؤدي إلى إحداث خلل في نموه واتزانه النفسي.

القدرة على ضبط الذات:

إن تقدير الفرد لعواقب الأمور وتنبؤه مسبقا بالنتائج المترتبة على أفعاله، وقدرته على ضبط نفسه والتحكم في سلوكياته من خلال إرجاء إشباع بعض حاجاته أو التنازل عن بعضها من أجل دوافع أهم وأدوم يؤدي به إلى التمتع بالاتزان النفسي والخلو من الاضطراب والانحراف.

نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه:

من أهم مظاهر الصحة النفسية هي نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه، وهذا لا يتحقق إلا عندما يكون هذا العمل مرغوبا لدى الفرد ومتناسبا مع إمكاناته وقدراته الذهنية والبدنية، فأحيانا قد يجد الفرد أن العمل المكلف بتأديته أقل من مستواه الفكري والإبداعي فيؤدي الحال به إلى الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن هذا العمل، وقد يجد في أحيان أخرى أن عمله يفوق بكثير قدراته فيشعره ذلك بالعجز والضعف.

القدرة على تحمل المسؤولية:

تحمل مسؤولية الأعمال والمشاعر والأفكار الفرد الصحيح نفسيا قد يتفق أو يختلف مع المعايير القائمة أو الأوضاع المتعارف عليها طالما كان الاتفاق أو الاختلاف مبنيا على أساس من الرغبة في تحقيق سعادة أشمل وإشباع أعم وأكثر دواما، وطالما كان الشخص أمينا مع نفسه مقتنعا بما يراه فإن سواه يتجلى تحمل المسؤولية ما يقوم به من

الأعمال وعدم الهرب من انفعالاته ومشاعره بإسقاطها على الآخرين، وكذلك في تحمله نتائج تفكيره وعدم اللجوء إلى الآخرين ليفكروا له بهدف أن يكون له العذر أن يرجع فشله إليهم إذا ما فشل.

إن تمتع الفرد بالصحة النفسية يرتبط ارتباطا مباشراً بمدى قدرة الفرد على تحمل المسؤولية، فالإنسان السوي هو الذي يتحمل مسؤولية أفعاله وما يتخذ من قرارات، فلا يكون كالطفل الصغير الذي يعتمد على غيره في تلبية احتياجاته واتخاذ القرارات المتعلقة به. (**سهيل المطيري، 2005، الصفحات 40-47**)

ارتفاع مستوى الاحتمال النفسي:

تظهر على الفرد علامات الصحة النفسية عند قدرته على مواجهة الظروف الصعبة والأزمات الشديدة والصمود أمامها دون أن يختل توازنه النفسي، ولا يستخدم عندها طرقا غير سوية كالعدوان والاستسلام وأحلام اليقظة أو التراجع.

إن الإنسان في هذا الكون معرض لمواقف مختلفة من مواقف الإحباط والقلق، هذه المواقف تعتبر وقفة اختبار للفرد في مدى تغلبه عليها أو خضوعه لها والدخول في دائرة الاضطرابات النفسية وقد قال سبحانه وتعالى في ذلك: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وبشّر الصابرين (البقرة: آية 155) .

فالصبر هنا يمثل قدرة الفرد على تحمل مثل هذه الصدمات النفسية التي تمس حياته مباشرة. إن قدرة الفرد على الصمود حيال المحن والصعاب والشدائد وضروب الإحباط المختلفة دون أن يختل ميزان صحته النفسية يعتبر مظهراً من مظاهر الصحة النفسية، فالمؤمن الحق الذي يؤمن إيماناً كاملاً بقضاء الله وقدره خيره وشره فقد يكون قضاء الله امتحاناً للعبد فما عليه إلا أن يحمد الله على ما أتاه من خير أو شر، فقد يكون الخير الذي تتطلع إليه شراً لنا بينما الشر الذي نرغب عنه قد يكون فيه خير حيث قال تعالى: ﴿وَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾ (البقرة: آية 216) .

إلا أن الناس يختلفون في قدراتهم على مواجهة أزمات الحياة، فبعض الناس ينزعجون انزعاجاً شديداً عند حدوث تغير غير متوقع في مجرى الأمور أو لعدم حصولهم على ما يريدون وقد يصل الأمر بهم إلى الاضطراب

والانهيار لمجرد تعرضهم للإحباطات البسيطة وعلى العكس من ذلك فهناك من الناس من يستطيع أن يواجه مشكلات الحياة وأحداثها اليومية بصلابة وقوة مع درجة عالية من التحمل والصمود فيستطيع أن يواجه مواقف الإحباط باتزان وهدوء دون تسرع أو تخبط. إن درجة مواجهة المشاق وتحمل الصعاب تعتبر من أهم مقاييس الصحة النفسية وإحدى المؤشرات للتكيف السليم.

ثبات الانفصالات:

إن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة على الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي، ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي، والمقصود بالثبات هذا هو ثبات الاستجابة الانفعالية الإيجابية فاستجابة الفرد للخوف مثلا في موقف يستدعي الخوف هي استجابة ايجابية معقولة، فإذا تكرر الموقف ذاته وأبدى الفرد خوفا مرة ولا مبالاة مرة أخرى دل ذلك على عدم ثبات الانفعالية لديه وغني عن القول إن ثبات الاستجابة الانفعالية السلبية (أي المتغايرة للاستجابة التي يتطلبها الموقف) شأنها شأن (تباين) الاستجابة الانفعالية هو دليل على المرض النفسي. (**سهيل المطيري، 2005، الصفحات 40-47**)

ثبات السلوك:

ويرتبط بالخاصية السابقة ويعني التمسك بالمبادئ المعنية والتي يرتضيها الفرد والأساليب السلوكية الايجابية المرتبطة بذلك والتي أصبح يتبعها في حياته ولا يعني ثبات السلوك هذا الجمود في التفكير أو الأعمال إنما يعني الالتزام الواعي بتلك الأفكار والأعمال.

النضج الانفصالي:

يقصد بالنضج الانفعالي قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته بصورة منضبطة بعيداً عن التهور والصبيانية عند مواجهة المواقف المثيرة للانفعال، ولابد أن تكون انفعالاته وسطا بحيث أن لا يكون متبلدا ضعيف الانفعال ولا جامحا شديد الانفعال. وتتميز انفعالات الإنسان السوي بالثبات نتيجة ثقته بنفسه وواقعيته في التعامل مع مشاكل الحياة المختلفة.

الاتزان الانفعالي:

إن الشخص الصحيح نفسياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها من ناحية أو الخضوع لها تماما والمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى، إن ذلك من شأنه أن يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا ينهار للضغط أو الصعوبات التي تواجهه ولا يفقد صوابه مرحا لما يخطي به من تسهيلات أو اتجاهات، بل يتكيف لكلا الحالتين بالصورة التي تحقق له أفضل تغلب على سلبيات الحياة وأفضل استغلال لإيجابياتها.

ثبات اتجاهات الفرد:

ثبات اتجاهات الفرد تدل على الصحة النفسية السليمة، حيث تتميز بعدم التذبذب والتناقض على المدى القصير، فتجد أن الفرد يتصرف بتلقائية في أغلب الأمور والمسائل في إطار من المرونة، وثبات الاتجاه لا يظهر إلا عند الأشخاص ذوي الشخصيات المتكاملة المستقرين انفعاليا. (**سهيل المطيري، 2005، الصفحات 40-47**)

الشخصية المتكاملة:

يتسع أفق الحياة النفسية عند الفرد عند تكامل الجوانب البدنية والمعرفية والوجدانية والاجتماعية في شخصيته، والواجب على الفرد ألا يهتم بتنمية جانب واحد من تلك الجوانب، بل لابد له أن يضع لنفسه من الأهداف ما يشمل جميع أنواع المعارف والمهارات، فإن فشل في جانب عوضه في جانب آخر، فالاستمتاع بالحياة والتعامل الإيجابي معها يتطلب تحقيق التكامل والتوازن بين ما سبق ذكره من الجوانب، فنحن نحتاج إلى تنمية قوانا العضلية، ونحتاج في نفس الوقت إلى تنمية معارفنا ومداركنا ونحتاج أيضا إلى إقامة علاقات اجتماعية متينة مع من حولنا حتى نصل إلى تحقيق التوازن النفسي المطلوب. تكامل الدوافع النفسية وانسجامها وانعدام الصراع النفسي، بحيث تؤدي (الشخصية) وظائفها بصورة متكاملة جسمياً وعقليا وانفعاليا وليس معنى ذلك إنكار وجود دوافع متعارضة في الشخص الواحد، ولكن المقصود بهذا هو عدم بروز أي من هذه الدوافع على الفرد فيصبح هو المحرك الوحيد له،

وانعدام الصراع النفسي يسمح للإنسان بأن يوجه كل قواه إلى تحقيق حاجاته دون أن يشعر من جراء ذلك بشيء من الذنب والحرمان. (**سهيل المطيري، 2005، الصفحات 40-47**)

الراحة النفسية:

إن من أهم العوامل التي تحيل حياة الفرد إلى جحيم لا يطاق شعوره بالتعب وعدم الراحة والتأزم من الناحية النفسية في جانب من جوانب حياته وتتضمن أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الاكتئاب أو القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار الوسواسية المتسلطة أو توهم المرض، وإذا راودت هذه الحالات الفرد كثيراً، واستبدت به إلى درجة تجعله يعيش في حالة من الضيق والتأزم الشديدين فإن ذلك يستلزم مساعدة وتوجيها نفسياً وهذا يتوقف على الدرجة التي يستطيع معها تحمل المواقف الضاغطة، ولكن ليس معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف في طريق إشباع حاجاته المختلفة وفي تحقيق أهدافه في الحياة، فكثيراً ما يصادف هذه العقبات في حياته اليومية وإنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع. إن الإنسان في هذه الحياة معرض لصنوف متعددة ومتنوعة من مواقف الإحباط والصراع ولا يوجد في هذا الكون فرد لا يتعرض لمثل هذه الأزمات مصداقاً لقوله تعالى: ''وَنَبْلُوكُم بالشر والخَيْرِ فِتْنَةٌ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ" (الانبياء آية (35) وقوله تعالى: ''وَلنبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِنَ الخَوْفِ وَالجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وبشر الصابرين" (البقرة: آية (155). فمطالب الحياة كثيرة ومتنوعة والوصول إليها أو الحصول على بعضها ليس بالأمر اليسير وإنما بالجهد الكثير والعناء والمشقة بسبب وجود بعض العقبات التي تعترض طريق الفرد عند محاولته الوصول إليه، لذلك نجد أن بعض الأفراد قد نجح في تجاوز هذه العقبات وتحقيق بعض مطالبه في حين أن البعض الآخر يتعثر دون الوصول إلى المطالب والاستسلام لمثل هذه العقبات، وبالتالي الدخول في دائرة المرض النفسي وعدم الشعور بالراحة النفسية. كما أن الشعور بالراحة النفسية لا يعتمد على الخلو من المرض النفسي فقط، ولكن أيضاً التمتع بالصحة الجسمية لأن بعض الأمراض العضوية لها تأثير على الحالة النفسية للفرد فتثير عنده القلق والخوف إلا أن استعداد الفرد يبقي له دور في مدى دخوله في دائرة المرض النفسي لأن هناك بعض الأفراد يتعرضون لكثير من مواقف الإحباط والقلق، ولكنهم يستطيعون التغلب عليها ويبقى توازنهم النفسي مستقر.

القدرة على التضحية وخدمة الآخرين:

قال تعالى: ﴿يأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَى تِجَارَةٍ تُنجِيكُم مِّنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ تُؤْمِنُونَ بِاللهِ وَرَسُولِهِ، وَتُجَهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ ذَالِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ" (الصف: آية 10،9) إن التعاون أمر مطلوب بين أفراد المجتمع في حدود قدرات الفرد وإمكاناته. فالصحة النفسية من هذه الجهة تظهر في تعاون الفرد مع غيره من أجل مجتمعه وضمن شروط قدراته وطاقاته كما تظهر في جهده نحو تحسين إنتاجه ووضعه تحسيناً يكون الفرد فيه منطلقاً باتجاه التعاون والمشاركة أن التضحية لها مستويات متعددة، فتجد أن رب الأسرة يضحي من أجل أسرته في سبيل توفير سبل العيش المناسب والضروري، والفرد يضحي من أجل مجتمعه باعتبار أنه أحد أعضاء هذا المجتمع. فالفرد يقدم خدمات لباقي أعضاء المجتمع المحتاجين كالفقراء وغيرهم ممن هم في حاجة لخدمات الآخرين ولذلك اعتبرت قدرة الفرد على التضحية وخدمة الآخرين عن طريق البذل والعطاء مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية.

الصحة الجسمية:

لا يتحقق التكامل داخل البدن إلا بسلامة الجهاز العصبي الذي يسيطر على حركة العضلات وعلى الدورة الدموية وعلى إفرازات الغدد. ولابد أيضا من سلامة الجهاز الغدي الذي يضمن التوازن الكيميائي داخل الجسم، حيث أن أي خلل في الصحة الجسمية للفرد قد يحول دون تحقيقه لبعض أهدافه وطموحاته، فلا يشعر حينها بالسعادة والرضا ولا يتحقق له الاستقرار النفسي. (**سهيل المطيري، 2005، الصفحات 40-47**)

– المطلب الرابع: أهم الاضطرابات النفسية لدى الشباب.

من أهم الاضطرابات النفسية التي تناولتها الدراسة الحالية:

القلق–الاكتئاب–الهوس–العدوان–اضطرابات النوم–اضطرابات الأكل

القلق Anxiety:

تتعدد التعريفات التى قدمت لمفهوم القلق ونكتفى بإيراد بعض هذه التعريفات:

القلق: Anxiety:

القلق شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكه الوقوع أو تهديداً غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر أو الشدة أو خوف من المستقبل، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغاً فيها لمواقف لا تمثل خطراً حقيقياً، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثال حظراً ملحاً ومواقف تصعب مواجهتها.

ويعرف الطيب القلق بأنه "عدم ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر أو أنه خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر، وينشأ القلق شأنه شأن سائر الانفعالات عن منبه يكون بمثابة نذير بفقدان التوازن بين الفرد والبيئة، ويؤدى إلى سلوك يهدف إلى إعادة التوازن. (**عبد المنعم مهدي، 2015، الصفحات 11-17**)

كما أن القلق حالة نفسية مؤلمة تنتج عن شعور الإنسان بالعجز والدونية في مواقف الإحباط والصراع، عرفت في الماضي بحالات الهم والغم والحزن والتي تؤدي إلى التطير والوله، والتوتر والكدر وتؤدي الإنسان نفسياً وجسمياً.

أما أدلر Adler فقد ذكر أن القلق ينجم عن محاولة الفرد التحرر من الشعور بالدونية والنقص ومحاولته الحصول على شعور التفوق، فالنضال من أجل التفوق وتجنب الشعور بالنقص هو المسئول عن القلق، والإنسان عندما يشعر بالنقص، فإن هذا الشعور يدفعه إلى الانطواء والبعد عن الناس وهنا يصبح كائناً غير اجتماعي ومن ثم يكون عرضة للقلق، حيث ينزع إلى محاولة التفوق للإفلات من شعوره بالنقص، وهكذا يدخل دائرة القلق الدائم.

وقد عرف عبد الغفار (2001) القلق بأنه خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً وغالباً ما يصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية،

وشعور عام بعدم القدرة على التنظيم والتفكير بصورة مناسبة وعدم السيطرة على ما يقوم به من عمل. (**عبد المنعم مهدي، 2015، الصفحات 11-17**)

والقلق حالة مرضية تتسم بالشعور بالتوجس المصحوب بعلامات جسمية تشير إلى فرط نشاط الجهاز العصبي الذاتي، ويختلف القلق عن الخوف بأن الخوف يمثل استجابة لسبب معروف.

ويعرف عكاشة (1998) القلق بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسيمة خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد وذلك مثل الشعور بضيق في التنفس وسرعة ضربات القلب والصداع.. إلخ

وتعرف الباحثة القلق بأنه: حالة من التوتر والخوف نتيجة لتوقع تهديد وخطر فعلى قد يحدث للفرد ينتج عنه أعراض نفسية وجسمية ومنها زيادة سرعة ضربات القلق وجفاف الحلق – فقدان الشهية.

الاكتئاب: depression

مفهوم الاكتئاب مثل مفهوم القلق، تنوعت تعريفاته حسب الرؤى المختلفة لمدارس علم النفس، وفيما يلى عرض لبعض تعريفات الاكتئاب:

الاكتئاب حالة انفعالية من الحزن المستمر تتراوح بين حالات الوجوم وأقصى مشاعر اليأس والقنوط، وغالباً ما تكون هذه المشاعر مصحوبة بفقدان المبادأة وفتور الهمة والأرق وصعوبة في اتخاذ القرارات.

والاكتئاب يتميز بمشاعر اليأس Despondency الذي يمتد من التعاسة البسيطة إلى اليأس الكامل complete Despair وقد يكون رد فعل المحنة أو سوء الحظ Misfortune المرتبط بمرض عضوي ، أو التغيرات النفسية أو جزء من حالة التطور النفسي ، أو بسب موت صديق عزيز أو قريب ، أو بسبب ضغوط العلاقات الشخصية ، أو مشكلات العمل التي غالباً ما تسبب اكتئاباً شديداً ، والتي يصحبها فقدان الشهية Loss of appetite فقدان الاهتمام بالأنشطة العادية ، الأرق Insomnia ، وقد تصل الأعراض لدى بعض الأفراد

إلى حد الانتحار، والاكتئاب لدى المراهقين والأطفال ربما ينشأ بسبب المواقف الأسرية الضاغطة التي لا تحتمل Intolerable.

والاكتئاب كما يعرفه Emery 1988هو خبرة وجدانية ذاتية أعراضها الحزن والتشاؤم وفقدان الاهتمام واللامبالاة والشعور بالفشل وعدم الرضا والرغبة في إيذاء الذات والتردد وعدم البت في الأمور والإرهاق وفقدان الشهية واحتقار الذات وبطء الاستجابة وعدم القدرة على بذل الجهد. (**عبد المنعم مهدي، 2015، الصفحات 11-17**)

ويرى عبد الخالق أن الاكتئاب خبرة من الخبرات الإنسانية الشائعة فكل فرد من بني البشر تقريباً يمر في مرحلة ما من مراحل حياته بخبره سيئة أو يعاني من علامة أو عرض أو آخر مما يلى الحزن، الكآبة، الضيق، التشاؤم، اليأس، العجز، عدم الأهمية، البكاء، فقد الشهية، سوء الهضم، تناقض الدافع الجنسي. والحقيقة أن هذه الأعراض إذا كانت حادة واستمرت أكثر من أسبوع تعد مظاهر الاضطراب الاكتئاب.

أو أن الاكتئاب هو الحالة التي تتميز بالحزن التام، القنوط Despondency البعث Futility التجهم أو العبوس Sullenness الملل، تحقير الذات Self Deprection انخفاض قيمة الذات، التشاؤم Pessimism فقدان الاهتمام بالأنشطة العادية، نقص الطاقة، فقدان التمتع بالحياة.

والاكتئاب عرض نفسي يغطي مدى واسعاً للتغيرات العاطفية التي تختلف في شدتها من تقلبات المزاج العادية في الحياة اليومية إلى النوبات العقلية الشديدة، وقد وجد أن الاكتئاب يعتبر من أكثر الأمراض شيوعاً وأن الإناث أكثر إصابة به من الرجال، وحالات الاكتئاب قد تحدث مع أو نتيجة للأمراض النفسية الأخرى مثل القلق والوسواس القهري، والخوف النفسي ،والهيستريا والإدمان.

وقد تباينت وجهات النظر حول الاكتئاب من خلال مدارس علم النفس المختلفة فترى نظرية التحليل النفسي أن التناقض العاطفي Ambivalence هو الخاصية الأساسية للحياة النفسية لدى مريض الاكتئاب وبسبب هذا التناقض الوجداني فإن جزء من الطاقة الليبدية تتحرر من الطاقة النفسية المرتبطة بالموضوع لتعزيز الحزن الموجه نحو الذات.

كما أشار أدولف ماير إلى سوء التكيف، فالاكتئاب في نظره هو رد فعل ينتج عن فشل الفرد في التكيف، واستمرار سوء التكيف يؤدي إلى تصدع الشخصية. أما كارل يونج فقد أدخل مفهوم الانطواء – الانبساط، وعليه فإن الاتجاه للذات الداخلية (الانطواء) يعتبر جزء أساسياً من التكوين الجسمي النفسي للفرد وهو الذي يحدد نمطه. أما أصحاب المدرسة السلوكية فيعتبرون الاكتئاب استجابات وعادات شاذة اكتسبت بفعل خبرات خاطئة، ونظرت بالتالي إلى المرض باعتباره سلوك مكتسب من البيئة بفعل سلسلة من الاتجاهات السيئة بين منبهات مختلفة. (**عبد المنعم مهدي، 2015، الصفحات 11–17**)

ولقد ذهب أصحاب المدرسة المعرفية أمثال (بيك، أليس، كيللي، ريمي، وميتشنبوم) إلى أن معتقدات الفرد وأفكاره الخاطئة تلعب دوراً حيوياً في توليد الاكتئاب لديه حيث أن الفرد يتبنى بعض الأفكار اللاعقلانية والأهداف غير الواقعية، بل أن الفرد يعيد غرس هذه اللاعقلانيات في نفسه من خلال حواره الداخلي فيما يتولد داخلياً من أفكار في وجدان الفرد حول موضوع ما. ويؤكد نموذج بيك على نمط التفكير السلبي للمكتئبين وتركيزه انتقائياً على المعلومات والخبرات التي تتفق وما لديه من صيغة معرفية سلبية عن نفسه والعالم والمستقبل، وبالتالي يحدث التعميم على الأشياء من واقع هذه المقدمات المحرفة وبالتالي تدور فنومنولوجية المكتئب حول الفشل والنظرة السلبية للحياة والمستقبل واليأس وفقدان الأمل.

أما أصحاب نظرية العجز المكتسب أمثال (سليجمان، تيسدال، إبرامسون) فيركزون على إرجاع المكتئب أسباب فشله لعوامل داخلية ذاتية ثابتة تتسم بالشمول والعمومية، في حين أنه يرجع ما يصيبه من نجاح إلى أسباب نوعية خارجية متغيرة، وبالتالي فإن الأسباب التي يرجع إليها الفرد عجزه تنبئ بمدى انخفاض تقديره لذاته وبمدى شدة إكتئابه وقد ارتبط الاكتئاب بالعجز المتعلم في إطار المظاهر الاكتئابية الآتية:

- السلبية أو الخمول، ويبدو التباطؤ في بدء الاستجابة والتأخر النفسي الحركي وانخفاض معدل السلوك.
- التوقعات السلبية Negative Expectation والتأخر في القراءة الذي يفسر السلوك المرضي، حتى وإن كانوا ناجحين، لكونهم سيفشلون، أو لا طائل وراء استجاباتهم.

- الإحساس بالعجز واليأس والوهن Powerlessness الذي يعبر عنه مرضى الاكتئاب، والمكتئب تعلم أو اعتقد أنه لا يستطيع السيطرة على مهام حياته بأن يخفف معاناته أو يحقق إشباعاته وباختصار فهو يعتقد أنه عاجز.
- الاكتئاب: هو اضطراب مزاجي، يفصح عن نفسه من مجموعة من الزملة الاكتئابية Depressive Syndrome بعضها عضوي، والبعض الآخر ذهني ومزاجي – وبعضها الثالث اجتماعي، وهي تشمل على جوانب من السلوك والأفكار والمشاعر التي تحدث مترابطة، والتي تساعد في النهاية في تشخيص السلوك بالاكتئاب.
- وتوجد علاقة بين الاكتئاب والانتحار، بل أن الذين يعانون من الاكتئاب يتزايد الاستهداف للانتحار لديهم وفقدان الأمل واليأس.
- والاكتئاب خبرة وجدانية شخصية تتسم أعراضها بالتشاؤم، وفقدان الاهتمام والشعور بالفشل وعدم الرضا والرغبة في إيذاء الذات، مشاعر الذنب والألم وفقدان الشهية وحدوث اضطرابات في النوم وبطء الاستجابة.

وترى الباحثة أن الاكتئاب أنه حالة تنشأ كرد فعل لدى الفرد إزاء مثيرات خارجية مشيرة إلى سوء توافق الفرد مع بيئته، ويتسم رد الفعل هذا بالقلق والحزن والتشاؤم والشعور بالفشل والعجز والانسحاب الاجتماعي ويمكن التعبير عن هذه المظاهر من خلال أداء الفرد على مقياس الاكتئاب

الهوس MANIA:

ويعرف الهوس في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنه : حالة مرضية تبدو أوضح ما تكون في الجانب الانفعالي للشخص ، والشخص في حالة الهوس يكون مناقضا تماماً لحالة الاكتئاب حيث نجده مملوء بالنشاط والسرور والبهجة والرضا عن النفس ويكون نشاطه الحركي والفكري سريعا، وكثيرا ما يتعرض الشخص ذات الهوس للهلاوس والأفكار الهجائية التي توحى بامتيازه وبعظمته وتساند حالة الانشراح والانبساط التي تميز انفعالاته وتنعكس على تصرفاته ويرى المحلل النفسي أن حالة الهوس في رد فعل المعاناة الشخص من حالة اكتئاب أعمق يعاني منها . (**عبد المنعم مهدي، 2015، الصفحات 11–17**)

وتنقسم موسوعة الهوس إلى الأنواع الآتية:

- هوس الاغتسال Ablutomania
- هوس التدين Religious Mania
- هوس الشراء Plutomania
- هوس الثرثرة Logorrhea
- هوس جنسي Erotomania
- هوس السرقة Kleptomania
- هوس الكذب Mythomania
- هوس المخدرات nacromania

الهوس هو انخفاض الشعور بالحاجة إلى النوم، حيث من الممكن أن ينام الشخص فقط من ساعتين إلى ثلاث ساعات ويشعر بالراحة والنشاط وعدم ترابط الأفكار والانتقال من موضوع إلى آخر.

- سرعة في تشتت الانتباه، وغزارة وثراء في الكلام بصورة تفوق سلوكه المعتاد.
- زيادة في ممارسة الأنشطة الاجتماعية – المهنية – الاكاديمية – الجنسية ..... الخ. (**عبد المنعم مهدي، 2015، الصفحات 11-17**)

مفهوم العدوان:The Concept Of Agression

تعددت تعريفات العدوان في المعاجم والموسوعة العلمية، ويرجع هذا الأمر إلى اختلاف وجهات النظر للعدوان:

فيعرف بدوى العدوان بأنه " سلوك يرمى إلى إيذاء الغير أو الذات، أو ما يحل محلها من الرموز ويعتبر السلوك الاعتدائي تعويضا عن الحرمان الذي يشعر به الشخص المعتدي والعدوان إما أن يكون مباشرا أو غير مباشراً.

ويعرف طه وآخرون، العدوان بأنه كل فعل يتسم بالعداء تجاه الموضوع أو الذات، ويهدف للهدم والتدمير نقيضا للحياة في متصل من البسيط إلى المركب بينما يرى بينينجر العدوان هو سلوك بدني او لفظي يقصد به إلحاق إلى الأذى أو الضرر.

كما يعرفه هار كافي بأنه سلوك يتسم بالهجوم البدني أو اللفظي وعرفه سوثرلاند بأنه محاولة متعمدة للتغلب على الآخرين أو إيقاع الأذى بالذات.

وعرفت اباظه السلوك العدواني بأنه هجوم أو فعل محددان يمكن أن يتخد أية صورة من الهجوم المادي والجسدي في طرف والهجوم اللفظي في الطرف الآخر وهذا السلوك يمكن أن يتخذ ضد أي شيء أو شخص بما في ذلك ذات الشخص وأحيانا سيكون سلوكا ظاهريا مباشرا محددا وواضحا وأحيانا أخرى يكون التعبير عنه بطريقة إسقاطية على الآخرين أو البيئة من حوله.

وعرف الضيدان السلوك العدواني بأنه السلوك الذي يؤدى إلى إلحاق الأذى سواء كان بالفرد ذاته ام بالآخرين نتيجة الاحباط أو مواقف الغضب أو المنافسة الزائدة.

وعرف الهولي السلوك العدواني بأنه كل فعل أو قول فيه إيذاء للنفس أو للآخرين ويقسم من الناحية الشرعية إلى عدوان لا اجتماعي وعدوان إلزام وعدوان مباح.

ويري الحربي السلوك العدواني بأنه سلوك يرمى إلى إذاء الغير أو الذات أو ما يحل محلها من الرموز ويعتبر السلوك الاعتدائي تعويضا عن الحرمان الذي يشعر به الشخص المعتدى.

وعرف المسعودي السلوك العدواني بأنه سلوك يقوم على الإيذاء والاعتداء وإلحاق الأذى والضرر بالآخرين ماديا في ممتلكاتهم إما بالسرقة، أو التخريب، أو معنويا كالتهديد والتلفظ عليهم بألفاظ بذيئة والتسلط عليهم وهو سلوك مقصود يهدف إلى إلحاق الضرر والأذى بالغير وينتج عنه تحطيم الممتلكات والرغبة في التسلط على الآخرين. **(عبد المنعم مهدي، 2015، الصفحات 11-17)**

وعرف رشود السلوك العدواني بأنه: كل قول أو فعل أو اتجاه يصدر من الطلاب بصورة فردية أو جماعية والتي تتسم بإلحاق الضرر، أو الأذى بالطلاب، أو المعلمين، أو السلطة المدرسية، أو المرافق المدرسية العامة، أو الممتلكات الخاصة.

ويعرف مرشد السلوك العدواني بأنه أي سلوك يهدف إلى إلحاق الأذى بالآخرين وممتلكاتهم ويكون هذا العدوان بدنيا أو لفظيا مباشرا أو غير مباشر وقد يتطور هذا السلوك إلى إلحاق الأذى بالفرد نفسه.

من خلال التعريفات السابقة ترى الباحثة أن العدوان هو أي سلوك يتسم بالأذى أو التدمير أو الهدم سواء موجه ضد الآخرين أو ضد الذات، وسواء تم التعبير عنه بشكل بدني أو لفظي.

اضطرابات النوم:

يقصد به معاناة الفرد من اضطراب أو أكثر من اضطرابات النوم كما ذكرت في الدليل الإحصائي التشخيصي الرابع DSMI V 2000 وان هذه المعاناة متكررة وتقود إلى إحداث خلل في وظائف الفرد الحياتية.

ويعرف أيضا بأنه " نوبات من الهلع والفزع الشديد تصاحبها أصوات عالية وحركة زائدة ومستويات عالية من النشاط العصبي اللاإرادي ينهض الفرد من نومه جالسا أو واقفا أو يصرخ صرخة رعب في أحيان كثيرة ويسرع إلى الباب كما لو كانت محاولة هرب.

ويرى عكاشة أن اضطراب النوم هو تكرار كثير من السلوكيات المتتابعة التي تصل إلى ترك الفرد الفراش والمشي تجولا دون وعي بذلك، وقد يصاحب المشي أثناء النوم كلام الذي يكثر كاضطراب مفصل في الأطفال والكبار.

وترى الباحثة أن اضطراب النوم يشمل الأرق، فرط النوم، الأحلام المزعجة، الفزع الليلي، المشي أثناء النوم ..... الخ.

اضطراب الأكل:Eating Disorder

هو اختلال في سلوك تناول الطعام وعدم الانتظام في تناول الوجبات ما بين الامتناع القهري عن تناول الطعام، أو التكرار القهري لتناول الطعام في غير مواعيد وبكميات تزيد عما يتطلبه النمو الطبيعي للفرد والذي قد يصحبه محاولة من الفرد التخلص من الطعام الزائد عن حاجة الجسم .(**عبد المنعم مهدي، 2015، الصفحات 11-17**)

ويرى عكاشة أن اضطراب الأكل هو اضطراب فقدان الشهية الذي يتميز بفقدان وزن واضح ويحدث غالبا في الفتيات المراهقات كما يصيب الأطفال قرب البلوغ والنساء الأكبر سنا حتى من انقطاع الدورة الشهرية.

بينما يرى أن اضطراب الأكل يتمثل في الشره العصبي وهو عبارة عن زملة تتميز بنوبات متكررة من الإفراط في الأكل وتناول كمية كبيرة من الطعام تفوق بكثير ما اعتاد الأفراد الآخرون أن يأكلوه في ظروف مشابهه وذلك لفترة زمنية قصيرة.

وترى الباحثة أن اضطراب الأكل يتمثل في فقدان الشهية والشره العصبي ويتمثل في الإفراط في الأكل والشرب أي تناول الطعام بكميات كثيرة في أي وقت وعدم التنظيم بين الوجبات مما يؤثر على الحالة الصحية والنفسية للفرد. (**عبد المنعم مهدي، 2015، الصفحات 11-17**)

-المبحث الثالث: الشباب الجامعي.

- المطلب الأول: تحديد مرحلة الشباب ومفهومه.

تحديد مرحلة الشباب: الديموغرافيون والإحصائيون (علم السكان) في إطار اشتغالهم على الشباب فإنهم منشغلون قبل كل شيء بالتقسيم الكمي لأجزاء ومراحل الحياة، ويظهر مفهوم الشباب من هذا المنطلق كقسم من السكان معرف بفئة (15-24 سنة).

أما رجال القانون من جانبهم فإنهم يركزون على مبدأ الأغلبية الجزائية 19 سنة والأغلبية المدنية ب 18 سنة. حيث تتم ثنائية المقابلة بين القاصر والكبير، وعليه يتم تناول الفئة الشبابية تحت غطاء القاصر بنصوص منظمة لهذه الفئة

والتي لم تعد مسؤولة كل المسؤولية إزاء تصرفاتها. وهكذا نجد قانون العقوبات في المغرب على سبيل المثال يحدد سن التمييز ب 13 سنة وابتداءً من سن 14 سنة نجد أن الفرد له إمكانية للتميز بين الخير والشر، هذا يعني على المستوى العملي احتمالية وجود بعض من القاصرين في مراكز حماية الطفولة لارتكابهم جنح مخالفة للقانون، تم قس على ذلك الحد الأدنى والقانون الرسمي لسن الزواج أيضا والذي يحدده التشريع المغربي في 18 سنة بالسبة للفتيات و21 سنة بالنسبة للذكور. وعليه فإن عقد الزواج من هذا المنطلق يعد ويمثل بداية القطيعة بين عالم القاصر والبالغ بالرغم من أن الزواج عملياً تحكمه محددات اجتماعية وثقافية. وبهذا فإن المقاربة القانونية لتحديد فئة الشباب لا تقنعنا في تفسير معنى ودلالة المفهوم ولا تحددها في خصائص معينة وذلك لأنها تركز على معطى جامد وفارغ من محتواه الثقافي والاجتماعي الذي يختلف أساساً من مجتمع إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى. (**أمكاسو، 2023، صفحة 943**).

تعريف الشباب في اللغة: كلمة شباب في اللغة العربية تعني كما جاء في المعاجم العربية وفي لسان العرب لابن منظور، الفتوة والفتاء بمعنى الحيوية والقوى الدينامية، وكلمة شب من شبيب وأن الشباب هو الفتاء والحداثة، وشباب الشيء أوله، وتجمع على شباب وشبان وشواب.

كما ورد عن الشباب في قاموس محيط المحيط للمعلم بطرس البستاني والمبني أصلا على قاموس لسان العرب ما يلي: «شب النار، أوقدها، وشبّ الشيء ارتفع ونما، وشبّ الغلام يشب شبابا صار فتيا».

ويقابل هذه الكلمة باللغة الأجنبية الانجليزية والفرنسية jeunesse youth بمعنى «الفترة من الحياة التي يكون فيها الإنسان حدثا أو الفترة ما بين الطفولة والرشد أوبين المراهقة والنضج. وأن تكون حدثا هو أن تكون غير ناضج». (**لولي، 2016، صفحة 53**)

تعريف الشباب اصطلاحا: "إن مرحلة الشباب مرحلة انتقالية وتحوّلية وتؤكد بعض الدراسات السوسيولوجية مثل التي قادها "باستيل" على أن هناك عدة عوامل تدفعنا الى الاحتفاظ بذلك التعريف بمرحلة الشباب، بحيث يرى أنها تلك السن التي يتم فيها الاستعداد والتحضير لسن الرشد. إن هذه العملية التحضيرية امتدت وتجاوزت المرحلة الزمنية للحياة الدراسية أو حتى التكوين الأسري عملية التنشئة الاجتماعية، ولا ينطبق هذا التعريف إلا بالنسبة لتلك

الفئة الشبابية التي تحصلت على مستوى تعليمي أو مستوى تكويني معين وهذا الأمر يتوافق مع أغلب التعاريف التي تناولت التعريف بفئة الشباب، حيث جاء في قاموس علم الاجتماع أن الشباب هي تلك الفئة الممتدة من مرحلة الطفولة الى غاية سن البلوغ وتحديد هذه الأخيرة يختلف من مجتمع الى أخر حسب قانونها المدني والإجرائي والشباب في "المعجم الوسيط" هو من إدراك سن البلوغ إلى سن الكهولة والشباب هو الحداثة وشباب الشيء يعني أوله أما في "المصباح المنير" فالشباب يعني النشاط والقوة والسرعة ويشير "قاموس وبستر" إلى مصطلح الشباب على أنه :

فترة من مراحل العمل المبكرة.

- فترة العمر التي تكون بين مرحلتي الطفولة والحداثة والمراهقة.

- فترة النمو المبكرة.

حسب دراسة سابقة حول الشباب لمدينة وهران والتي قام بها الأستاذ مجاهدي مصطفى باحث دائم بمركز الأبحاث في الأنثروبولوجيا الاجتماعية والثقافية لوهران، حيث لخص الى أنه يوجد خمسة مصادر لهذا المفهوم، ما معنى أن تكون شابا وفقا للتصور الشعبي والحديث العامي الشباب كإبداع ثقافي الشباب كقوة اجتماعية، الشباب كظاهرة اجتماعية والشباب كشريحة اجتماعية. فمصطلح الشباب عند الباحثين العرب يتردد بين مفهومين اثنين هما مفهوم الفئة العمرية أو المرحلة العمرية، ومفهوم الفئة الاجتماعية. (**مصطفاوي، 2020، صفحة 7**).

- المطلب الثاني: خصائص الشباب وحاجياتهم:

أولا خصائص الشباب: تعتبر مرحلة الشباب من أهم المراحل التي يمر فيها الفرد حيث تبدأ شخصيته بالتبلور، وتتضح معالم هذه الشخصية من خلال ما يكتسبه الفرد من مهارات ومعارف، ومن خلال النضوج الجسماني والعقلي، والعلاقات الاجتماعية التي يستطيع الفرد صياغتها ضمن اختياره الحر، وإذا كان معنى الشباب أول الشيء فإن مرحلة الشباب تتلخص في أنها مرحلة التطلع إلى المستقبل بطموحات عريضة وكبيرة. وقد قدم الباحثون جملة من الخصائص المرحلة الشباب كل حسب وجهة نظره؛ فمنهم من ركز على الجانب النفسي، ومنهم من ركز على البعد البيولوجي، ومنهم من ركز على البعد الاجتماعي، وفيما يلي يمكن ابراز هذه الخصائص في الآتي:

1 – اتجاه القدرات العقلية نحو الاكتمال، واقتراب النمو العقلي من أعلى مستوياته وبالتالي القابلية للتعلم والإدراك

2– التعامل بحساسية وقدر بارز وواضح من العناد.

3– الميل والتروع نحو الاستقلال والاعتماد على الذات، وهي محاولة للتخلص من القيود المفروضة، والمسلطة عليه من قبل الأسرة والمجتمع.

4– بروز الحاجة الملحة لإتاحة الفرصة للتعبير عن الذات، ومناقشة المواضيع الشخصية والعامة مع ضرورة تقدير الكبار الآراء وفهمها.

5– الاهتمام بالمظهر والشعبية، والمستقبل، والميل إلى الجنس الآخر؛ وبالتالي اتساع دائرة ونطاق العلاقات الاجتماعية

6– التهور والانطلاق؛ بحيث يندفع الشاب وراء انفعالاته بسلوكيات شديدة التهور والسرعة.

7– الحدة والعنف، والثوران لأتفه الأسباب، واللجوء إلى العنف، وهو ما ينتج عنه عدم القدرة على التحكم في الانفعالات.

8– زيادة التفكير في أمر المستقبل، وزيادة القدرة التعليمية والمهنية.

9– الميل إلى الكسب المادي، وتحسين الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية.

10 – إدراك حاجات المجتمع وبالتالي الاتجاه نحو المشاركة الفعلية في مشروعات الاصلاح، والخدمة العامة.

11 – الحاجة إلى تنظيم أوقات الفراغ.

12– فضول وحب استطلاع، فهو يبدو دائم السؤال وللاستفسار في محاولة لإدراك ما يدور من حوله، والإلمام بأكبر قدر من المعرفة المكتسبة مجتمعيا

13 – درجة عالية من الديناميكية، والحيوية والمرونة، المتسمة بالاندفاع، والتحرر والتضحية.

14– قدرة على الاستجابة للمتغيرات من حوله، وسرعة في استيعاب، وتقبل الجديد المستحدث وتبنيه، والدفاع عنه، وهو ما يعكس قناعة الشاب ورغبته في تغيير الواقع الذي وجد فيه وإن لم يشارك في صنعه. (**مقدم و كيلاوي، 2015، الصفحات 47–48**).

ولكل مرحلة عمرية خصائصها التي تميزها عن غيرها، فالشباب خصائص وسمات تزيد من أهميته داخل المجتمع، نذكر بعضها فيما يلي:

. **الشباب مصدر من مصادر التغير الاجتماعي في المجتمع** لأنهم يتطلعون باستمرار إلى تبني ما هو جديد وأكثر الفئات تقبلا للتطور والتغير، وأكثرهم تكيفا مع منتجات التكنولوجيا، ولهم استعداد كبير للإبداع والابتكار. وبالتالي فإن «إيمان الشباب بالتغير ظاهرة موضوعية ومطلوبة، يدعم ذلك أنهم أقل ارتباطا بالواقع القائم وأكثر إمكانية على استيعاب المتغيرات المتجددة ... ما هو كائن هو ناقص من وجهة نظرهم».

. **الشباب مرحلة الرغبة في رسم المستقبل**

لأن المستقبل هو الأمل الذي ينتظره الشباب، وبما أن ملامحه تتحدد في الحاضر يطالب هؤلاء، الكبار، بضرورة المشاركة في بنائه.

. **الفئة الأكثر انفتاحا على العالم** والذي يفسر هذه الخاصية هو قدرة الشباب على التعامل مع وسائل الاتصال الحديثة.

. **الشباب مرحلة عمرية غير متجانسة** فهي مثلها مثل كل المراحل العمرية الأخرى تجمع بين فئات مختلفة، وذلك لاختلاف جنسها، طبيعة مجتمعها، مستواها التعليمي الثقافي والاجتماعي ... إلخ

. **الشباب مرحلة التكليف وتحمل المسؤولية** لأنها المرحلة التي يكلف فيها الفرد، بصورة مباشرة، بأداء أدوار اجتماعية معينة، نتيجة نموه العقلي الذي بلغه وخبراته المكتسبة. وإن التمرد الذي يبديه الشباب في بعض من سلوكه لتعبير على أنه قادر على تحمل المسؤولية مثله مثل الكبار، وأنه لم يعد ذلك الطفل الذي لا يقوى على فعل شيء.

. **الشباب مرحلة قابلة للتوجيه** كثير ما ينظر الكبار للشباب على أنهم أفراد مثيرين للمشكلات فهم لا يتحدثون إلا عن مشاكل الشباب وعن تمردهم وانفعالاتهم وعن أحلامهم الزائدة وطموحاتهم غير الواقعية، عن عنفهم وعدوانيهم وانحرافهم، أو عن مخالفتهم للأعراف والتقاليد، وانتهاكهم للقيم الدينية والأخلاقية والاجتماعية». (**لولي، 2016، الصفحات 58-59**).

ثانيا حاجيات الشباب: إن معرفة الاحتياجات الأساسية للشباب والعمل على تلبيتها، وأخذها بعين الاعتبار لدى صياغة الخطط والبرامج باعتبارها من المتطلبات الضرورية التي يجب إدراكها من قبل المعنيين، وهذا من شأنه أن يساهم في معرفة مدى استعداد الشباب، وانخراطهم في النشاطات المجتمعية بمختلف أنواعها، والتي من شأنها المساهمة

في تنمية المجتمع. وقد اتفق المختصون مع الشباب على مجموعة من الاحتياجات باعتبارها حاجات عامة، وتتمثل في الآتي:

1. الحاجة إلى تقبل الشباب، ونموه العقلي والجسمي لإدراك ما يدور حوله.

2. الحاجة إلى توزيع طاقاته في أنشطة يميل لها ويحبذها، وخاصة إذا كانت هذه الفئة تتمتع بطاقات هائلة تسعى إلى استغلالها في أنشطة وأشياء مفيدة وهادفة، وأن حدوث العكس من شأنه أن يجعل الفرد في حالة اضطراب وتوتر وملل

3. الحاجة إلى تحقيق الذات بما يعنيه من اختيار حر وواع لدوره، ومشاركته المجتمعية، وشعوره بالانتماء إلى مجموعة اجتماعية ما أو تبنيه لفكرة ما لها أهداف عامة تسعى لتحقيقها

4. الحاجة إلى الرعاية الصحية والنفسية الأولية، والتي من شأنها أن تجعل من نموه نموا متوازنا، وإعطاءه ثقافة صحية عامة تمكنه من فهم التغيرات الجسدية في مختلف مراحل نموه، وخاصة في مرحلة المراهقة كمرحلة حرجة ومهمة.

5. الحاجة إلى المعرفة والتعليم لما لهما من دور أساسي في حياة الفرد، ولكونها تعمل على توسيع الأفاق والمدارك العقلية للفرد، وكذا لكونها حق مكتسب وضروري، وخاصة في العصور الأخيرة التي لم يعد يوجد فيها مكان أو محال للجهل والجهلاء.

6. الحاجة إلى الاستقلال في إطار الأسرة كخطوة أولية لبناء شخصيته المستقلة، وتأهيله لأن يأخذ قراراته المصيرية في الحياة والعمل.

7. تلبية الحاجات الاقتصادية الأساسية من مأكل ومشرب ومسكن، والتي بدونها سيصبح الفرد متشردا ومتسولا.

8. الحاجة إلى الترفيه والترويح عن النفس؛ لأن حياة الناس ومنهم الشباب ليست كلها نشاط وعمل جدي، بل يحتاج الواحد وخاصة الشباب إلى توفر أماكن للترويح، ومراكز ترفيهية ثقافية، وغيرها كدور السينما والمسرح، والحدائق والمنتزهات ... إلخ.

9. الحاجة إلى بناء ثقافة جنسية خاصة في بداية تفتح الشباب، ومعرفتهم المتغيرات الجسدية التي تطرأ عليهم، وهو ما يستدعي توفر حد أدنى من هذه الثقافة لتوفير حماية للشباب من الانحراف، وكذا من تلقي ثقافات وأفكار مشوهة ومغلطة

10. الحاجة إلى بناء الشخصية القيادية في الشباب، وذلك من خلال تنمية قدراتهم القيادية، وصقلها للمواهب الواعدة، لأن هذا من شأنه أن يعزز ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم. (**مقدم و كيلاوي، 2015، الصفحات 49–50**).

– المطلب الثالث: تأثير موقع التيك توك على الصحة النفسية لدى الشباب:

الإدمان: نلمس ذلك في عدد الفيديوهات والمشاركات والتعليقات المتزايدة باستمرار على الموقع من الشباب الجزائري سواء ذكور أو إناث، والدالة على حجم الاستغراق والشغف في صنع الفيديوهات ومشاهدتها، فبحسب الاحصائيات السالفة الذكر فإن تهافت الشباب المراهقين على الموقع فاق استخدام مواقع التواصل الاجتماعي التي كانت في وقت ليس ببعيد المنبر الأول للتواصل والتعبير لدى المستخدمين، ولعل السبب الرئيسي في ذلك هو رحلة البحث المتواصلة لديهم للشهرة التي حققها غيرهم والوصول لما لا إلى العالمية، فموقع تيك توك طريق مختصر لها، وهو ما حدث فعلا لدى عينة المستخدمين الهواة الذين أصبحوا من المشاهير في العالم. رغم أن هذه الشهرة ما هي في الحقيقة وفي غالب الحالات إلا تضخيم لشيء لا قيمة له، بل لكلام أو سلوك جريء يسيء لثقافتنا المحلية بشكل عام.

الاغتراب: بمعنى شعور الشباب الجزائري بالانتماء الثقافي للنموذج الجديد في السلوك والاستخدام وحتى السلع التي يتم الترويج لها في التطبيق، فغالبية المستخدمين من الشباب الجزائري يقلدون الأسلوب الأمريكي والأوروبي في التعبير، بطريقة لا تمت بأي صلة للثقافة المحلية أو الشعبية، وذلك فيما يظهر من تقليد في طريقة اللبس والحلاقة والرقص. إلى جانب ذلك فإن موقع تيك توك يتيح الانتقال خلال المشاهدة أو تصفح الفيديوهات بين ربوع العالم، ما قد يعزز قبول الشباب لنموذج الغرب في الحياة كنموذج راقي ومتطور بعكس الثقافة المحلية التي أصبحت ذات قيم متلوثة تحول دون الازدهار، وبالتالي يشكل هذا الموقع تحديدا فعليا للخصوصية الثقافية للشباب الجزائري.

الفردانية: فمن خلال ملاحظة استخدام الشباب الجزائري لموقع تيك توك نلمس استقلالهم في اتخاذ القرار في تحديد نمط الحياة، فالشكل الذي يظهر به فالفيديوهات توحي بغياب المبادئ الأسرية أو أي سلطة ثقافية تملي عليهم الحدود الفكرية والسلوكية والتعبيرية. فغياب تأثير الأسرة كنواة أولية للتربية والتعليم واضح جدا. وهو ما يلقي بظلاله سلبيا على واقع الحياة الاجتماعية لديهم. (**محمد زكرياء خراب، 2019، صفحة 455**).

يمكن أن يؤدي الاستخدام المكثف لموقع التيك توك بين الشباب إلى مشكلات نفسية مثل التشتت وضعف القدرة على إدارة الوقت وانخفاض وقت التعلم، وهي من بين المؤشرات الدالة على الإدمان. ومن جانب آخر، تتمثل التأثيرات السلبية لاستخدام التيك توك بين الشباب في انخفاض جودة الحياة وحدوث العديد من المشكلات الصحة وانخفاض القدرة على الأداء في العمل وضعف العلاقات الاجتماعية. (**مها محمد، 2021، صفحة 393**).

–المطلب الرابع: ادمان استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي.

يعتبر تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال تعريف (ICDL) العربية لإدمان الأنترنت على أنه الاستخدام المفرط والغير مثعر لمواقع التواصل الاجتماعي من قبل الأفراد المعتمدين عليها بشدة لملء أوقات الفراغ ولأغراض الترفيهية والاجتماعية.

وعلى الرغم من أن تعريف المنظمة على أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يمكون لمليء أوقات الفراغ إلا أن بعض العلماء الآخرين مثل ريفوي (Revog) قد ربطوا الاستخدام المرضي بسيطرته على معظم وقت المستخدم حيث يرى أنه اضطراب حقيقي يتميز بعدم القدرة على التحكم في الوقت رغم كل تضيف يونغ (K. young) بأنه مصطلح عام يشمل مجموعة واسعة من السلوكيات ومشاكل السيطرة على الانفعالات، وأن معظم الناس يعتمدون أن استخدام هذه التكنولوجيا لا يشمل على أية أخطار، لكنها في الواقع ليست كذلك وبصورة ما فإنه يعتبر إدمان مقبول اجتماعيا وهو أمر ينتذر الناس حوله طوال الوقت، كما تذكر يونغ أن هذا النوع من الإدمان قد اكتسب مصداقية لدى المتخصصين في الصحة النفسية كاضطراب فهو يؤثر سلبا على الأداء الاجتماعي، المهن الأسري، المالي الدراسي للفرد.

فقد وجدت في دراسة قامت بها على مجموعة من الطلبة أن 58% من الطلاب أقروا بتدهور مستواهم الدراسي بسبب الافراط في استخدام عزف الدردشة، هذا فضلا عن الكثير من الأضرار والمخاطر التي يتعرض لها المدمنون بدنيا، نفسيا، اجتماعيا.

ولقد بينت الدراسة التي قامت بها يونغ أن الأفراط في استخدام الأنترنت، شبكات التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الأمان الالكتروني الذي يتورط فيه المرافقون والشباب أكثر من غيرهم، وذلك لتعويض نواحي القصور والاحباطات في حياتهم مثل التعثر الدراسي والتفكك الأسري وعدم الرعاية الوالدية أو افتقار القدرة على تكوين صداقات أو الخروج من علاقات عاطفية فاشلة، مما يؤدي الى طول المدة التي يقضونها على الشبكات الاجتماعية والتي قد تصل الى 40 ساعة أسبوعيا، ويكون لها تأثير سلبي على المراهقين والشباب، حيث تؤدي الى فقد القدرة في السيطرة على الرغبة في استخدام تلك الشبكات والشعور بالغضب عند محاولة الوالدين قطع الخط الى جانب العودة لاستخدامه ثمانية رغم ضياع أوقات ثمينة.

وتصف يونغ (young) الإدمان الالكتروني بأنه استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والأنترنت لأكثر من 38 ساعة أسبوعيا أي بواقع 7 ساعات يوميا. (**كبابي و يحمدي ، 2022، الصفحات 51–52**).

-الفصل الثالث:

ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

-المبحث الأول: مفهوم الإدمان.

- **المطلب الاول**: تعريف الإدمان.
- **المطلب الثاني:** أنواع الإدمان.
- **المطلب الثالث:** مميزات وخصائص الإدمان.

- المبحث الثاني: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

- **المطلب الاول:** مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
- **المطلب الثاني:** اسباب الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
- **المطلب الثالث:** أضرار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- **المطلب الرابع:** اثار الادمان على الصحة النفسية.

-المبحث الأول: مفهوم الإدمان.

-المطلب الاول: تعريف الإدمان.

لقد حضي الإدمان بعدة تعاريف نذكر منها:

*يعرف (2005) parrot et doron في معجم علم النفس الإدمان بأنه اضطراب سلوكي يتصف برغبة ملحة للحصول على مادة سامه وعلى تأثيراتها الإيجابية بضرورة التخلص من

التأثيرات الجسمية للانسحاب ونجد التبعية في اغلب الأحيان التحمل نتيجة الاستعمال المستمر للمخدرات.

عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان بأنه حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار حيث تشمل رغبة ملحة في تعاطي العقار بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره، وقد يدمن المتعاطي على أكثر من مادة واحدة.

*الإدمان حسب "غباري" (1999) هو حالة تسمم دورية أو مزمنة، تلحق الضرر بالفرد والمجتمع وتنتج من تكرار تعاطي عقار طبيعي، أو مصنع والشخص المدمن أو المتعلق بأي نوع من أنواع المخدرات يشعر برغبة دائمة للاستمرار في التعاطي ويسعى للحصول عليها بكل الوسائل والطرق، حتي يصل به الأمر إلى ارتكاب الجرائم في سبيل الحصول عليها بكل الوسائل والطرق.

الإدمان هو حالة تعود قهري على تعاطي مادة معينة من المواد المخدرة بصورة دورية متكررة بحيث يلتزم المدمن بضرورة الاستمرار في استعمال هذه المادة، فإذا لم يستعملها في الموعد المحدد فلابد أن تظهر عليه أعراض صحية ونفسية بحيث تجبره وتقهره للبحث عن هذه المادة وضرورة استعمالها. (**قايد علي و رامي، 2023، الصفحات 48-49**).

أما من الناحية النفسية فعرفه هانري (1978) henrrie بأنه حاله شاذة تتمثل في النكوص إلى الشكل البدئي بحثا عن اللذة كما هي في صورتها الأولية عند الرضيع، بعد الحصول على هذه اللذة تعقبها مباشرة حالة المعاناة الشديدة والتعب الأمر الذي يجعل المدمن عن اللذة من جديد.

أما جواد فطاير فيعرفه بكونه رغبة مرضية جامحة من الإنسان نحو الموضوع الإدماني وقد يكون هذا الموضوع الإدماني موضوعا ماديا كالمواد المخدرة والخمر والحبوب والسجائر وغيرها، وقد يكون حدثا كالقمار والجنس والحب والعمل والكمبيوتر والتليفون المحمول والانترنت ... الخ، وهنا نشير إلى مسألة الرغبة المرضية على أنها رغبة قهرية ومدمرة. (**قايد علي و رامي، 2023، الصفحات 48-49**).

-المطلب الثاني: أنواع الإدمان.

1- الإدمان الوجداني (**affective**):

ترى (Alexandra .M2013) أن الاعتماد العاطفي هو أحد أنواع الإدمان بدون مواد، إنها منظمة نفسية تؤدي إلى وضع الآخر كمصدر لاعتماده. غالبًا ما تكون العواقب مشابهة للإدمان الكلاسيكي (فقدان الموضوعية، ونبذ الذات لاستثمار حصري مقابل هدف الاعتماد).

يمكن تعريف الاعتماد العاطفي على أنه حاجة إلى عاطفة الآخرين، حتى لو كان ذلك يعني إهمال الشخص نفسه تعتبر حالة طبية عندما تسبب المعاناة. يشير الاعتماد العاطفي إلى ظاهرة العجز النفسي للعيش من أجل نفسه متأثرين بالقليل من الثقة بالنفس يعاني المعالون العاطفيون من هذا النقص في جميع مجالات حياتهم، وخاصة في مجال الحب. لديهم ميل قوي للتلاشي أمام شريكهم هؤلاء الناس يبحثون باستمرار عن قبول من رفيقهم. وأخيرًا، يعانون من خوف غير صحي من الهجر، الأمر الذي يثقل كاهل علاقاتهم.

2-الإدمان الجسدي (physique):

حسب قاموس لاروس معجم المصطلحات النفسية ل (Norbert S. 2000, p.78) إنها حالة يتطلب فيها الكائن الحي بعد جرعة معينة، وعند الإطالة أو الانسحاب ينقص وجود المادة في الجسم مما يؤدي إلى الإصابة باضطرابات جسدية (فيزيولوجية) ، تكون خطيرة في بعض الأحيان في حالة النقص (عدم وجود المادة في الكائن الحي) ، ينتج الاعتماد الجسدي عن آليات تكيف الجسم مع الاستهلاك المطول ويمكن أن يصاحبه الإدمان، أي

الحاجة إلى زيادة الجرعات للوصول إلى نفس التأثير. (**أميطوش و سكاي، 2020، الصفحات 314-315-316**).

3- الإدمان النفسي (psychique):

ينقسم إلى مجموعتين فرعيتين:

أ - الإدمان النفسي (psychologique):

الرغبة الملحة والمستمرة في الاستهلاك والتي يمكن أن تؤدي في بعض الأحيان إلى مظاهر نفسية جسدية (ألم جسدي حقيقي دون سبب فسيولوجي). يرتبط الاعتماد النفسي بخصائص الأفراد الحالات العاطفية وأنماط الحياة أكثر من ارتباطه بالمنتج نفسه من الأمثلة على الاعتماد النفسي الواسع النطاق الاعتماد على العمل والنشاط البدني أو الفكري والذي يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى إرهاق العمل. مصطلح أنجلو ساكسوني يعينه تحت اسم "مدمني العمل".

ب - الإدمان السلوكي (compartmental):

يتوافق مع المنبهات الناتجة عن العادات أو البيئة، وهو عامل الانتكاس على سبيل المثال، إدمان القمار هو إدمان سلوكي ينطوي على فائض متكرر ومستمر لقلق واحد يمارس تحت تأثير القهرية. إنه مرض يشبه جميع أمراض الإدمان الأخرى.

4-الإدمان على المادة (product):

الإدمان على المادة هو اعتماد نفسي، ولكن في كثير من الأحيان جسدي يدفع الجسم للمطالبة بامتصاص المنتج في أسرع وقت ممكن. بشكل عام يؤدي الامتصاص المنتظم لهذا المادة إلى الاعتماد الجسدي ويطلب الجسم امتصاص الجرعات المتزايدة منه (الكحول والمخدرات ومزيلات القلق، وما إلى ذلك). (**أميطوش و سكاي، 2020، الصفحات 314-315-316**).

5-الإدمان على الرياضة (Sport):

الإدمان الرياضي يسمى (Bigorexia)، وهو حديث من اللغة الإنجليزية الكبيرة المرتبطة بكلمة (Orexis) اليونانية التي تعني الرغبة أو الشهية هذا ناتج عن معاناة نفسية خفية في بعض الأحيان، يمكن أن يتميز بتدهور الحياة المهنية أو الاجتماعية، وبالتالي تحويل الممارسة الصحية للرياضة إلى سلوك خاطئ (Fabrice.P. 2014, .74 p). هذا الإدمان الذي يمكن أن يؤثر على جميع الرياضيين، ولكن بشكل خاص العدائين، وحسب(2013 Pascal) هو مرض تعترف به منظمة الصحة العالمية وحسب (laurence. N .2013) يمكن أن يؤدي هذا المرض إلى فقدان الشهية. (**أميطوش و سكاي، 2020، الصفحات 314-315-316**).

6-الإدمان على الغذاء (alimentaire):

إدمان الطعام هو مرض عقلي مرتبط بالقلق والإجهاد اللاحق للصدمة لعلاجها، عليك أن تعتني بجسدك وعقلك. بينما وصفه (ت. راندولف) اختصاصي الحساسية المهتم بالحساسية تجاه الطعام، بأنه تكيف محدد لنوع أو أكثر من أنواع الطعام التي يتم تناولها بانتظام، والتي يكون الشخص حساسًا جدا لها، وتنتج مجموعة من الأعراض التي توصف بأنها مشابهة للعمليات الإدمان يبدو أن أنواعا معينة من الطعام مثل الفارينا الذرة والقمح والبطاطس) والكافيين والبيض تفضل هذه السلوكيات.

7- الإدمان على اللعب (jeu)

حسب (Marc V. et Dan. V .2002.5-6) لتأهيل شخص ما كلاعب، يجب عليه المشاركة في هذا النشاط بوتيرة معينة، أو حتى أنه اعتاد على ذلك. وفقا لعالم الاجتماع (G. Martignoni - Hutin.) فإن اللاعب ليس هو اللاعب الذي يلعب، ولكن الذي يلعب مرة أخرى. (**أميطوش و سكاي، 2020، الصفحات 314-315-316**).

يعود الظهور الرسمي للمقامرة المرضية ككيان فردي في الأدبيات الطبية والعلمية إلى عام 1980 فقط، مع إدخاله في DSM-III. وفقا لـ (DSM-IV1994)، يتم تعريف المقامرة المرضية على أنها القمار غير المناسب والمستمر والمتكرر، كما يتضح من خمسة على الأقل من المظاهر التالية:

1. القلق بشأن المقامرة على سبيل المثال عن طريق تذكر تجارب الألعاب السابقة أو توقع محاولات مستقبلية، أو عن طريق الحصول على المال للعب.

2 الحاجة إلى اللعب بمبالغ متزايدة من المال للوصول إلى حالة الإثارة المطلوبة.

3 جهود متكررة، ولكنها غير ناجحة للسيطرة على ممارسة القمار أو الحد منها أو إيقافها.

4 التململ أو التهيج عند محاولة تقليل أو التوقف عن اللعب.

5. العب للهروب من الصعوبات أو لتخفيف المزاج المزعج على سبيل المثال مشاعر اليأس والذنب والقلق والاكتئاب).

بعد خسارة أموال القمار، غالبا ما تعود للعب يوم آخر لتسديد الخسائر.

6. بعد خسارة الأموال بسبب القمار غالبا ما يعود للعب في يوم أخر من أجل استرداد الخسائر.

7. الكذب على العائلة أو المعالج أو غيرهم لإخفاء المدى الحقيقي لعاداتهم في المقامرة

8. يرتكب أفعالاً غير مشروعة مثل التزوير، أو الاحتيال، أو السرقة، أو الاختلاس لتمويل القمار.

9 يعرض أو يفقد علاقة عاطفية مهمة، أو وظيفة، أو دراسة، أو فرص عمل بسبب القمار.

10. الاعتماد على الآخرين للحصول على المال والخروج من المواقف المالية ميؤوس منها بسبب القمار. (**أميطوش و سكاي، 2020، الصفحات 314-315-316**).

8-الإدمان الشرائي القهري (achat compulsif):

يقوم المشتري القهري بعمله كوسيلة لمحاربة التوترات الداخلية، والقلق الذي لا يمكن السيطرة عليه. غالبا ما يعاني

من شعور قوي بالإحباط في حالة وجود عائق (قيود السعر الأسرة). وبعد تصنيف McElroy في (Dan et. MarcV2002.) مثير للاهتمام

أ- الأفكار العارمة والمحرجة فيما يتعلق بسلوك الشراء أو الشراء غير الملائم أو الدافع للشراء المطابق لواحد على الأقل من المقترحات التالية:

1 الأفكار العارمة والمحرجة حول عمليات الشراء أو النبضات من المشتريات التي تعتبر غير قابلة للتدخل وتدخلاً ولا معنى لها.

2 – عمليات الشراء المتكررة التي تتجاوز القدرة المالية، وعمليات الشراء المتكررة للسلع غير الضرورية أو عمليات الشراء الأطول من المتوقع.

ب – تتسبب الأفكار أو الدوافع أو السلوك في إزعاج ملحوظ أو إضاعة الوقت أو إزعاج كبير الأداء الاجتماعي أو أوقات

الفراغ. تسبب صعوبات مالية (ديون. محظورات مصرفية).

لا يظهر سلوك الشراء المفرط فقط خلال فترات الهوس أو الهوس الخفيف.

ج- لا يظهر سلوك الشراء المفرط فقط خلال فترات الهوس أو الهوس الخفيف (**أميطوش و سكاي، 2020، الصفحات 314-315-316**).

9-الإدمان الجنسي (sexuelle):

يوصف الإدمان الجنسي في الثمانينيات، ويشمل الإدمان الجنسي السلوك الجنسي القهري، وفرط الجنس والاضطرابات التي تتميز باضطراب السيطرة على الاندفاع نجد في هذا التصنيف للأعراض السلوكية الجماع المتكرر والاستمناء القهري، وعدم الاستقرار والعلائقي، واستخدام المواد الإباحية المجلات المثيرة، وتكرار المحلات المتخصصة.

والتشاور مع المواقع الإباحية والسينما المتخصصة، انخفاض العلاقات العاطفية طويلة المدى والعاطفية (أفكار استحواذية، شعور بالذنب تجاه الشريك الشعور بعدم القيمة الضيق في مواجهة الفعل الجنسي، العار) وحسب (Coleman) في 9. .2002. Marc Vet Dan. V) مدمنو الجنس يقدمون اثنين على الأقل من الكيانات التالية:

الإثارة الجنسية القهرية – الاستمناء، يشمل التحفيز الذاتي الهوسى والقهري للأعضاء التناسلية، أفاد المتخصصون بمتوسط 5 إلى 15 فعلا استمناءا في اليوم مع مجموعة من الإصابات والتعب.

– تثبيت إلزامي على شريك أو أكثر يتعذر الوصول إليهم. العديد من التخيلات تغذي الحياة العاطفية والعواطف لهذا الموضوع. إن هدف الحب شديد المثالية، وليس من غير المألوف، في حالة خيبة الأمل أن تظهر حتى أوهام حقيقية من الغيرة، حتى التصرف العدواني الذي يوجه نحو المحبوب.

العلاقات الرومانسية المتعددة القهرية مع عدم الرضا عن هذه العلاقات، والبحث الدائم عن الحب المثالي.

النشاط الجنسي القهري، مع العديد من الجماع الجنسي، التي تتم تجربتها بطريقة غير مرضية، والحاجة التي لا تنتهي إلى الأفعال الجنسية، والتعبير الرومانسي والاهتمام يجب الإشارة إلى وجود علاقات عاطفية مضافة – في إطار نفس الزوجين أو في الاستهلاك العاطفي للشركاء مع البحث دائما عن أحاسيس قوية وجديدة. (**أميطوش و سكاي، 2020، الصفحات 314–315–316**).

– المطلب الثالث: مميزات وخصائص الإدمان.

اختلف العلماء والباحثين بقدر وجهات النظر والمراجع النظرية التي تكمن وراءهم في تحديد خصائص ومميزات الإدمان، لكن معظمها مبني على ما يسمى بالنموذج (البيولوجي – النفسي الاجتماعي) الذي يشير إلى الجوانب البيولوجية أي الإمكانية المسببة للإدمان على المادة الخلفية الجينية المحتملة، والجوانب الاجتماعية (السياق، الأسرة، البيئة المدرسية، إلخ) وإلى الجوانب النفسية (شخصية الفرد).

ووفقا للنموذج الميكانيكي (لأفييل جودمان 1990)، في(4P.2002 (Marc. et Dan. V) فهي :

-غير قادر على مقاومة الدافع للقيام بهذا السلوك

-زيادة الشعور بالتوتر الذي يسبق مباشرة قبل بداية السلوك

-راحة أو متعة خلال هذه الفترة

-فقدان السيطرة منذ بداية الأزمة

-وجود ثلاثة على الأقل من المعايير السبعة التالية التي تحدد التبعية

-وجود متلازمة الانسحاب عند التوقف الاعتماد الجسدي، وليس الإجباري

- مدة الحلقات أكبر من المطلوب أصلاً

- محاولات متكررة للحد من السلوك أو السيطرة عليه أو التخلي عنه،

وقت طويل مكرس لإعداد الحلقات أو القيام بها أو التعافي منها،

- قضاء وقت أقل مع الآخرين

استمرار السلوك على الرغم من وجود مشاكل نفسية أو صحية

- التسامح الملحوظ، أي الحاجة إلى زيادة الشدة أو التكرار للحصول على التأثير المطلوب، أو تقليل التأثير الذي تم الحصول عليه عن طريق سلوك من نفس الشدة. (**أميطوش و سكاي، 2020، الصفحات 313-314**).

- المبحث الثاني: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

- المطلب الاول: مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

على الرغم من حداثة ظهور شبكات التواصل الاجتماعي إلا أنها أظهرت تطوراً بشكل كبير وواضح ولذلك تنوعت أشكالها وتعددت الاستخدامات في خلال فترة زمنية قصيرة، فقد بدأت بالظهور منذ عام 1955 وكان أول ظهور لشبكات التواصل الاجتماعي عندما صمم "راندي كونرادر" الذي يعد أول موقع للتواصل وقد امتاز بخصائص

شعبية وقوائم الأصدقاء، وتوالت المواقع التي تم اعتمادها على الصفحات الشخصية والتواصل والرسائل بين الأصدقاء، ومع بداية منذ 2005 قام موقع Myspace والذي يعد من أوائل الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم، ثم ظهر من بعده الفيس بوك الذي بدأ في الانتشار المتوازي مع Myspace إلى أن صار يتصدر قائمة مواقع التواصل الاجتماعي في العالم وتعد وسائل التواصل الاجتماعي من أحدث التطورات التي ظهرت على الانترنت والتي صاحبها ظهور العديد من تكنولوجيا ويب، ويشير العديد من المختصين في علم الانترنت بأن وسائل التواصل الاجتماعي تمثل قفزة كبيرة للتواصل من خلال الشبكة العنكبوتية بشكل تفاعلي أكبر من السابق بكثير عندما كان التواصل محدوداً بمشاركة كميات قليلة جدا من المعلومات وسيطرة أكبر من مديري البيانات.

عرف ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنها الاستخدام المفرط وهو أقرب ما يكون إلى الإدمان، ويجمع بينهم تغير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدرة والوحدة التي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الانترنت. كما عرفه بأنه الاستخدام المتواصل والمستمر لمواقع التواصل الاجتماعي عدة مرات في اليوم الواحد ولمدة زمنية ليست قصيرة، لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام لإحساسه بأعراض مشابهة لتلك التي يعيشها مدمن المخدرات أو الكحول (**حسن القحطاني، 2022، صفحة 697**).

–المطلب الثاني: اسباب الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل من الانترنت سببا في الإدمان:

السرية: إن الإمكانية التي يوفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعور لطيفا بالسيطرة إلى جانب ذلك، فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا تعتبر تحقيقا لحلم جامح بالنسبة للكثير من الناس.

الراحة: الانترنت هو وسيلة مريحة للغاية. وهو يتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت السفر أو استعمال المبررات من أجل استعماله هذا التسيير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم نكن لنقدر على تحصيلها بدون الانترنت.

الهروب: فإن الانترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير إنسان مثالي أمام شاشة الانترنت ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء ويستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة وأن يحصل من خلالها على كل ينقصه في الواقع اليومي الحقيقي.

ويرى البعض أن هناك أسباب أخرى تجعل من مواقع الانترنت سبب للإدمان وهي:

- تكوين أصدقاء جدد والإثارة الذهنية وأنانية الحصول على المعرفة والمعلومات وإغراء القوي لقضاء الانترنت وإشباع حاجة الاطمئنان والتفريغ.
- عدم القدرة على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية.
- زيادة وقت الفراغ وعدم استثماره بهوايات متنوعة.
- عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة لسبب الخجل أو الانطواء أو الشعور بالفراغ النفسي والوحدة والهروب من الواقع بالضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخر.
- المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب القلق، اضطرابات النوم والتلعثم الهروب الاجتماعي وغيرها من الاضطرابات والأمراض النفسية.
- الشعور بالاغتراب النفسي والهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض أنواعا من القيود على الأفعال والكلام مما يدفع الشخص إلى الانفصال عن نفسه والدخول في شخصية أخرى من خياله والذي يعمل على عدم نضج الشخص ويعوق نموه النفسي.
- الافتقاد إلى الحب والبحث عنه من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. (**ايمان و موسوني، ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بالاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي، 2022، صفحة 19**)

وتؤكد بعض الدراسات أن الاستخدام المبالغ فيه المواقع التواصل الاجتماعي يسبب إدمان نفسي قريب من طبيعة الإدمان على المواد المخدرة ويعزى الإدمان إلى اضطرابات تستدل عليها بوجود الظواهر التالية:

التحمل: وبعد من مظاهر الإدمان حيث يميل المدمن إلى زيادة الجرعة لإشباع الرغبة التي كان يريد إشباعها وكذلك مدمن الانترنت فإنه يزيد من ساعات الاستخدام بالإفراط لإشباع رغبته المتزايدة إلى الانترنت.

الانسحاب: يعاني المدمن من أعراض نفسية وجسمية عند حرمانه من المخدر، وكذاك مدمن الانترنت، فإنه يعاني عند انقطاع اتصاله بالشبكة من التوتر النفسي والحركي، والقلق، وتركز تفكيره على الانترنت بشكل قهري وأحلام وتخيلات مرتبطة بالإنترنت وينتج عن إدمان الانترنت سلبيات كثيرة بالنسبة للمدمن مثل السهر والأرق وآلام الرقبة والظهر والتهاب العين. (**ايمان و موسوني، ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بالاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي، 2022، صفحة 19**).

– المطلب الثالث: أضرار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

يلحق بمدمني الإنترنت عدة أضرار وآثار سلبية يمكن تلخيصها فيما يلي:

أضرار صحية جسدية: كاضطراب النوم، والاضطرابات الغذائية، وأمراض العيون، والخمول، والسمنة، وترهل الجسد، الأمر الذي يؤدي لمضاعفات جمة منها أمراض القلب والدماغ، والصداع المستمر.

أضرار صحية نفسية: وجد أن إدمان الكمبيوتر والإنترنت يسبب نوبات من الاكتئاب الحاد، ويزيد من عزلة الشخص، وتفاقم مشاكل الشخص العائلية والمادية والمهنية، مما يسبب في تفاقم حالته النفسية.

أضرار أسرية: تتأثر العلاقات العائلية والعاطفية بالأنترنت حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع أسرته وأقربائه، وتقل الثقة بين الزوجين.

أضرار اجتماعية: العزلة والوحدة هي واحدة من خصائص مدمن الكمبيوتر فالوقت الطويل اذي يقضيه أمام الكمبيوتر يقلل من نشاطه الاجتماعي، هذا يؤثر بالتأكيد على علاقاته الاجتماعية كثيرا وقد يجعله يخسر تماما بعضا من علاقاته.

أضرار مهنية: لا يستطيع الموظف أن يقوم بعمله كاملا بسبب ما يلتهمه الانترنت من وقت وصحة.

أضرار دراسية وأكاديمية: وجد أن إدمان الانترنت كلن السبب في رسوب أو طرد طلاب كانوا من المتفوقين في المدارس والكليات.

أضرار أخلاقية وتربوية: تتداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الانترنت مع النتائج فكلاهما د يكون السبب في نشوء الآخر وفي الاستمرارية وفي النتائج أيضا.

أضرار مادية: سواء نتيجة الصرف بكثرة على شراء الأجهزة أو فواتير الاشتراك في اشتراكات شركات الاتصالات أو نتيجة الاشتراك في المواقع للحصول على مواد مرئية أو مسموعة. (**مطماطي و طوشيشيات، ادمان الانترنت و علاقته باضطراب النوم لدى الشاب الجزائري، 2022، الصفحات 29-30**)

– المطلب الرابع: اثار الادمان على الصحة النفسية:

مشكلات نفسية: الوسائل الإلكترونية تقدم عالم وهمي قد يتسبب في آثار نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم فتؤدي إلى تقليل مقدرة الفرد أن يخلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش وتتخلص الآثار النفسية في:

- –فقدان الشعور بالأمن النفسي نتيجة التعلق الزائد بالشبكة الإلكترونية.
- –ظهور مشاكل دراسية طلابية كالهرب من المدرسة التأخر الغياب، فقدان دافعية.
- –ظهور مشاكل نفسية كالقلق والاكتئاب وشرود الذهن والتوتر.
- –عدم القدرة على تحمل المسؤولية الذاتية والاجتماعية.

الإدمان الإلكتروني له تأثيرات على الجملة العصبية إذ يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي مما يؤدي إلى ضعف ردود الفعل. وقد تحدث توترات عصبية بسبب الإفراز المفرط لهرمون الكورترول (هرمون الإجهاد والتعب)، وهرمون الأدرنالين والنور أدرينالين، فيولد ذلك سرعة الغضب والعدوانية، وظهور اضطرابات نفسية وعقلية.

الإدمان الإلكتروني يحدث لدى الشخص المنعزل اجتماعيا، يدفعه لتبني هويات متنوعة لا تتوافق مع الهوية المعيشية للأفراد وذلك لأن الفضاء الإلكتروني يقدم نماذج وأساليب حياة قد لا تتناسب مع قيم المجتمع المحلي مما

يؤدي إلى تغيير في طريقة التفكير تغيير في أنماط السلوك تغيير الواقع الاجتماعي كما أنه قد يقود إلى الانحراف. (**مواهبة، مغادشة، و غجاني، 2023، صفحة 24**).

– المبحث الثاني: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

– المطلب الاول: مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

على الرغم من حداثة ظهور شبكات التواصل الاجتماعي إلا أنها أظهرت تطوراً بشكل كبير وواضح ولذلك تنوعت أشكالها وتعددت الاستخدامات في خلال فترة زمنية قصيرة، فقد بدأت بالظهور منذ عام 1955 وكان أول ظهور لشبكات التواصل الاجتماعي عندما صمم "راندي كونرادر" الذي يعد أول موقع للتواصل وقد امتاز بخصائص شعبية وقوائم الأصدقاء، وتوالت المواقع التي تم اعتمادها على الصفحات الشخصية والتواصل والرسائل بين الأصدقاء، ومع بداية منذ 2005 قام موقع Myspace والذي يعد من أوائل الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم، ثم ظهر من بعده الفيس بوك الذي بدأ في الانتشار المتوازي مع Myspace إلى أن صار يتصدر قائمة مواقع التواصل الاجتماعي في العالم

وتعد وسائل التواصل الاجتماعي من أحدث التطورات التي ظهرت على الانترنت والتي صاحبها ظهور العديد من تكنولوجيا ويب، ويشير العديد من المختصين في علم الانترنت بأن وسائل التواصل الاجتماعي تمثل قفزة كبيرة للتواصل من خلال الشبكة العنكبوتية بشكل تفاعلي أكبر من السابق بكثير عندما كان التواصل محدوداً بمشاركة كميات قليلة جدا من المعلومات وسيطرة أكبر من مديري البيانات

عرف ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنها الاستخدام المفرط وهو أقرب ما يكون إلى الإدمان، ويجمع بينهم تغير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدرة والوحدة التي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الانترنت. كما عرفه بأنه الاستخدام المتواصل والمستمر لمواقع التواصل الاجتماعي عدة مرات في

اليوم الواحد ولمدة زمنية ليست قصيرة، لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام لإحساسه بأعراض مشابهة لتلك التي يعيشها مدمن المخدرات أو الكحول (**حسن القحطاني، 2022، صفحة 697**)

–المطلب الثاني: اسباب الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل من الانترنت سببا في الإدمان:

السرية: إن الإمكانية التي يوفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعور لطيفا بالسيطرة إلى جانب ذلك، فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا تعتبر تحقيقا لحلم جامح بالنسبة للكثير من الناس.

الراحة: الانترنت هو وسيلة مريحة للغاية. وهو يتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت السفر، أو استعمال المبررات من أجل استعماله هذا التسيير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم نكن لنقدر على تحصيلها بدون الانترنت.

الهروب: فإن الانترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير إنسان مثالي أمام شاشة الانترنت ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء ويستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة وأن يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي الحقيقي.

ويرى البعض أن هناك أسباب أخرى تجعل من مواقع الانترنت سبب للإدمان وهي:

- تكوين أصدقاء جدد والإثارة الذهنية وأنانية الحصول على المعرفة والمعلومات وإغراء القوي لقضاء الانترنت وإشباع حاجة الاطمئنان والتفريغ.
- عدم القدرة على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية.
- زيادة وقت الفراغ وعدم استثماره بهوايات متنوعة.
- عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة لسبب الخجل أو الانطواء أو الشعور بالفراغ النفسي والوحدة والهروب من الواقع بالضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخر.

- المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب القلق، اضطرابات النوم والتلعثم الهروب الاجتماعي وغيرها من الاضطرابات والأمراض النفسية.
- الشعور بالاغتراب النفسي والهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض أنواعا من القيود على الأفعال والكلام مما يدفع الشخص إلى الانفصال عن نفسه والدخول في شخصية أخرى من خياله والذي يعمل على عدم نضج الشخص ويعوق نموه النفسي.
- الافتقاد إلى الحب والبحث عنه من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

وتؤكد بعض الدراسات أن الاستخدام المبالغ فيه لمواقع التواصل الاجتماعي يسبب إدمان نفسي قريب من طبيعة الإدمان على المواد المخدرة ويعزى الإدمان إلى اضطرابات تستدل عليها بوجود الظواهر التالية:

التحمل: وبعد من مظاهر الإدمان حيث يميل المدمن إلى زيادة الجرعة لإشباع الرغبة التي كان يريد إشباعها وكذلك مدمن الانترنت فإنه يزيد من ساعات الاستخدام بالإفراط لإشباع رغبته المتزايدة إلى الانترنت.

الانسحاب: يعاني المدمن من أعراض نفسية وجسمية عند حرمانه من المخدر، وكذاك مدمن الانترنت، فإنه يعاني عند انقطاع اتصاله بالشبكة من التوتر النفسي والحركي، والقلق، وتركز تفكيره على الانترنت بشكل قهري وأحلام وتخيلات مرتبطة بالإنترنت وينتج عن إدمان الانترنت سلبيات كثيرة بالنسبة للمدمن مثل السهر والأرق وآلام الرقبة والظهر والتهاب العين. (**ايمان و موسوني، ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بالاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي، 2022، صفحة 19**)

– المطلب الثالث: أضرار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

يلحق بمدمني الإنترنت عدة أضرار وآثار سلبية يمكن تلخيصها فيما يلي:

أضرار صحية جسدية:

كاضطراب النوم، والاضطرابات الغذائية، وأمراض العيون، والخمول، والسمنة، وترهل الجسد، الأمر الذي يؤدي لمضاعفات جمة منها أمراض القلب والدماغ، والصداع المستمر.

أضرار صحية نفسية:

وجد أن إدمان الكمبيوتر والإنترنت يسبب نوبات من الاكتئاب الحاد، ويزيد من عزلة الشخص، وتفاقم مشاكل الشخص العائلية والمادية والمهنية، مما يسبب في تفاقم حالته النفسية.

أضرار أسرية:

تتأثر العلاقات العائلية والعاطفية بالأنترنت حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع أسرته وأقربائه، وتقل الثقة بين الزوجين. (**مطماطي و طوشيشيات، ادمان الانترنت و علاقته باضطراب النوم لدى الشاب الجزائري، 2022، الصفحات 29–30**)

أضرار اجتماعية:

العزلة والوحدة هي واحدة من خصائص مدمن الكمبيوتر فالوقت الطويل الذي يقضيه أمام الكمبيوتر يقلل من نشاطه الاجتماعي، هذا يؤثر بالتأكيد على علاقاته الاجتماعية كثيرا وقد يجعله يخسر تماما بعضا من علاقاته.

أضرار مهنية:

لا يستطيع الموظف أن يقوم بعمله كاملا بسبب ما يلتهمه الانترنت من وقت وصحة.

أضرار دراسية وأكاديمية:

وجد أن إدمان الانترنت كان السبب في رسوب أو طرد طلاب كانوا من المتفوقين في المدارس والكليات.

أضرار أخلاقية وتربوية:

تتداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الانترنت مع النتائج فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الآخر وفي الاستمرارية وفي النتائج أيضا.

أضرار مادية:

سواء نتيجة الصرف بكثرة على شراء الأجهزة أو فواتير الاشتراك في اشتراكات شركات الاتصالات أو نتيجة الاشتراك في المواقع للحصول على مواد مرئية أو مسموعة. (**مطماطي و طوشيشيات، ادمان الانترنت و علاقته باضطراب النوم لدى الشاب الجزائري، 2022، الصفحات 29-30**)

– المطلب الرابع: اثار الادمان على الصحة النفسية.

مشكلات نفسية:

الوسائل الإلكترونية تقدم عالم وهمي قد يتسبب في آثار نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم فتؤدي إلى تقليل مقدرة الفرد أن يخلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش وتتخلص الآثار النفسية في:

-فقدان الشعور بالأمن النفسي نتيجة التعلق الزائد بالشبكة الإلكترونية.

-ظهور مشاكل دراسية طلابية كالهرب من المدرسة التأخر الغياب، فقدان دافعية.

-ظهور مشاكل نفسية كالقلق، والاكتئاب، وشرود الذهن، والتوتر.

-عدم القدرة على تحمل المسؤولية الذاتية والاجتماعية.

الإدمان الإلكتروني له تأثيرات على الجملة العصبية إذ يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي مما يؤدي إلى ضعف ردود الفعل. وقد تحدث توترات عصبية بسبب الإفراز المفرط لهرمون الكورتيزول (هرمون الإجهاد والتعب)، وهرمون الأدرنالين والنور أدرينالين، فيولد ذلك سرعة الغضب والعدوانية، وظهور اضطرابات نفسية وعقلية.

الإدمان الإلكتروني يحدث لدى الشخص المنعزل اجتماعيا، يدفعه لتبني هويات متنوعة لا تتوافق مع الهوية المعيشية للأفراد وذلك لأن الفضاء الإلكتروني يقدم نماذج وأساليب حياة قد لا تتناسب مع قيم المجتمع المحلي مما يؤدي إلى تغيير في طريقة التفكير، تغيير في أنماط السلوك تغيير الواقع الاجتماعي. كما أنه قد يقود إلى الانحراف. (**مواهبة، مغادشة، و غجاني، 2023، صفحة 24**).

الجانب التطبيقي

تمهيد:

قبل التطرق إلى عرض النتائج التي توصلنا إليها في الجانب التطبيقي من دراستنا، يجدر بنا التذكير بحجم العينة التي قدرت بـ120 مفردة، وقد تم توزيعها بشكل مباشر وعشوائي على طلبة جامعة مولود معمري – تيزي وزو، عبر مختلف التخصصات والمستويات الجامعية، وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين استخدام موقع "تيك توك" والإدمان الرقمي من جهة، وتأثيره على الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين من جهة أخرى.

وقد بدأنا في توزيع الاستمارات مع نهاية شهر أفريل، وبالتحديد بتاريخ 26 أفريل 2025، وتم استرجاعها في الفترة الممتدة إلى غاية 10 ماي من السنة نفسها. في البداية، قمنا بتوزيع 120 استمارة على 120 طالبًا وطالبة، كما أشرنا سابقًا، وقد حرصنا بقدر الإمكان على أن يشمل التوزيع مختلف الكليات والمستويات (ليسانس، ماستر، دكتوراه)، الأمر الذي جعلنا نواجه بعض الصعوبات في جمع الاستمارات من كافة المستجوبين، وذلك راجع إلى تردد البعض أو عدم اهتمامهم، مما أدى إلى تأخير طفيف في مباشرة التحليل الميداني للدراسة.

إلا أننا في النهاية تمكنا من استرجاع كامل الاستمارات الموزعة، وهو ما أتاح لنا الشروع في عملية التفريغ اليدوي للبيانات، من خلال بناء بطاقة إحصائية شاملة، تم فيها رصد وتحليل مختلف المتغيرات المدروسة.

وقد اعتمدنا في تحليل البيانات على ثلاث متغيرات أساسية هي: الجنس، السن، المستوى الدراسي، كما قمنا بتعزيز الجانب الكمي بتحليل كيفي مفصل، استنادًا إلى ملاحظاتنا الميدانية أثناء التوزيع والتفاعل المباشر مع الطلبة، مما ساعد على فهم أعمق لسلوكياتهم الرقمية.

سنتناول في هذا الفصل تحليل النتائج الكمية والكيفية للبيانات الميدانية، والتي من خلالها نسعى إلى عرض النتائج الجزئية الخاصة بكل محور من محاور الدراسة، لننتهي بتقديم خلاصة عامة تتضمن النتائج النهائية للدراسة الوصفية التحليلية التي اعتمدناها.

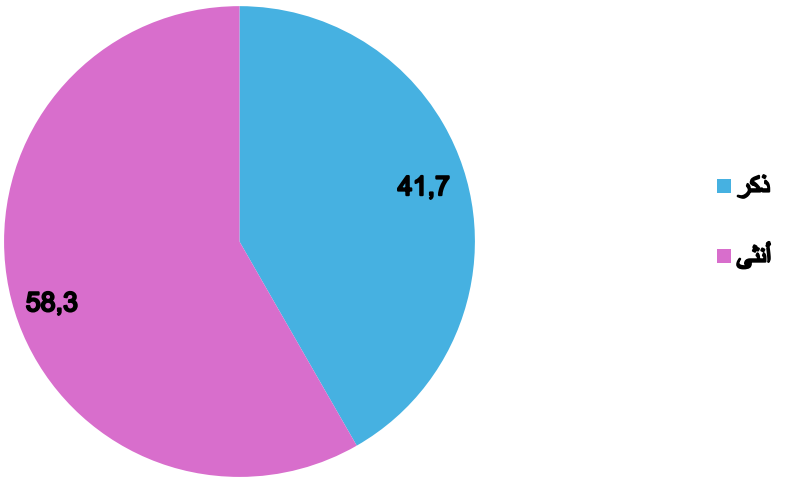
1-التحليل الإحصائي وعرض النتائج:

أ- التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة:

الجدول رقم (01): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة(%)
ذكر	50	%41,7
أنثى	70	%58,3
المجموع	120	%100,0

شكل رقم (01):رسم توضيحي يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس



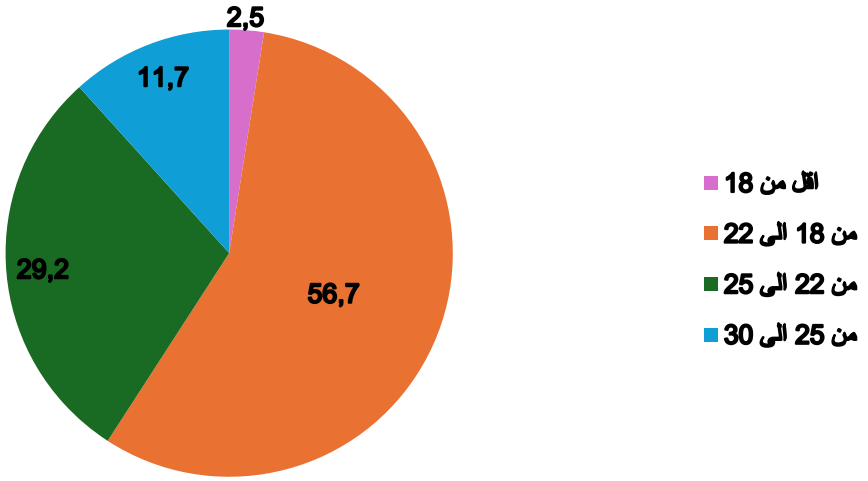
يوضح الجدول أعلاه توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس، حيث نكتشف في البيانات أن أغلب أفراد العينة من فئة الإناث حيث بلغ عددهم (70) مفردة من أصل (120) مفردة ما يعادل (58.3%) ثم تليها فئة الذكور حيث بلغ عددهم (50) أي ما يعادل (41.7%).

يُفهم من هذه المعطيات أن فئة الإناث أكثر حضورًا في هذه الدراسة، وهو ما يمكن ربطه بعدة عوامل، أبرزها أن الفتيات غالبًا ما يُظهرن اهتمامًا أكبر بالقضايا النفسية والاجتماعية، وخاصة ما يتعلق بالعلاقات الرقمية وآثارها، كما أنهن أكثر تفاعلًا عادةً مع الاستبيانات البحثية، لاسيما حين تكون المواضيع ذات صلة مباشرة بتجاربهن الشخصية أو اليومية. في المقابل، تمثّل نسبة الذكور مشاركة لا يُستهان بها، وتشير إلى وعيهم المتزايد بموضوع الإدمان الرقمي، وإن كان حضورهم أقل عدديًا. يعكس هذا التفاوت ميلًا نسبيًا لدى الفتيات للانخراط في الفضاء الرقمي بشكل أعمق، ما قد يجعل من تجربتهن مع تيك توك أكثر ارتباطًا بالتأثيرات النفسية والاجتماعية.

الجدول رقم (02):يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن:

السن	التكرار	النسبة(%)
أقل من 18	3	%2,5
من 18 إلى 22	68	%56,7
من 23 الى 25	35	%29,2
اكثر من 25	14	%11,7
المجموع	120	%100,0

شكل رقم(02):رسم توضيحي يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن



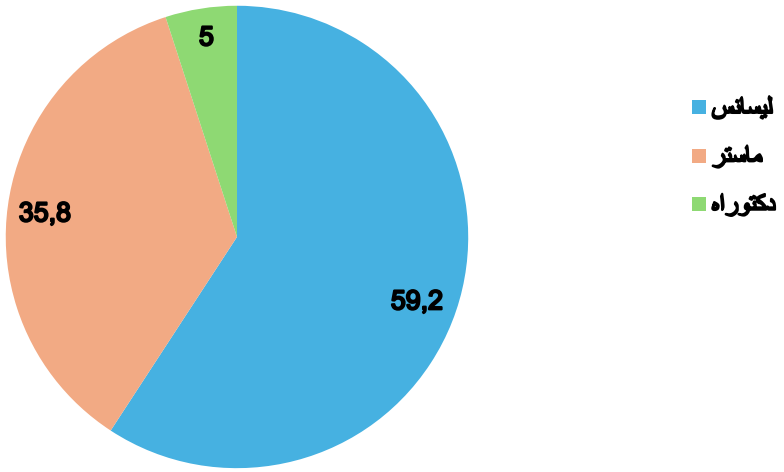
يوضح الجدول أعلاه توزيع مفردات العينة حسب متغير السن، حيث نكتشف في البيانات أن أغلب أفراد العينة من الفئة العمرية التي تتراوح أعمارهم بين 18 سنة إلى 22 سنة حيث بلغ عددهم (68) مفرد من أصل (120) مفردة أي ما يعادل (56.7%) ثم تليها الفئة العمرية من 23 الى 25 سنة التي تمثلت في (35) مفردة أي ما يقدر ب (29.2%) ثم الفئة العمرية اكثر من 25سنة التي تمثلت ب (14) مفرد أي ما يقدر ب (11.7%).

تكشف هذه النتائج أن أغلب المشاركين في الدراسة ينتمون إلى الشريحة الشبابية النشطة في الوسط الجامعي، والتي تُعتبر الأكثر استخدامًا وتفاعلًا مع موقع تيك توك. فالفئة من 18 إلى 22 عامًا تُعد في بداية أو وسط المسار الجامعي، حيث يميل الأفراد عادةً إلى استكشاف الفضاء الرقمي بشكل واسع بحثًا عن الترفيه أو الانتماء الاجتماعي. في المقابل، تُظهر الفئات الأكبر سنًا (اكثر من 25سنة) تراجعًا عدديًا، ما قد يعكس تطوّرًا في أولوياتهم الحياتية، أو وعيًا أكبر بمخاطر الاستخدام المفرط. أما الفئة دون 18 سنة، فقد سجلت تمثيلًا هامشيًا، وهو أمر طبيعي بالنظر إلى أن الدراسة موجهة أساسًا إلى فئة الشباب الجامعي.

الجدول رقم (03): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي:

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة(%)
ليسانس	71	%59,2
ماستر	43	%35,8
دكتوراه	6	%5,0
المجموع	120	%100,0

شكل رقم(03):رسم توضيحي يمثل توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي



تبين بيانات الجدول أعلاه توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الدراسي، حيث تصدر مستوى ليسانس بعدد قدره (71) مفردة ما يعادل (59.2%) تليها مستوى ماستر ب (43) مفردة ما يقدر ب (35.8%) ومن ثم مستوى دكتوراه الذي بلغ عدد أفرادها (6) مفردة ما يقابلها (5.0%).

توضح هذه البيانات أن الدراسة ركّزت أساسًا على الفئة التي لا تزال في مراحلها الجامعية الأولى، وهي الفئة التي غالبًا ما تُظهر استخدامًا أعلى لمواقع التواصل الاجتماعي من الناحية الزمنية والانفعالية، بسبب تداخل عوامل مثل قلة الخبرة الرقمية، أو التأثر بالمحتوى الترفيهي، أو حتى السعي لبناء هوية رقمية. في المقابل، تُعد نسبة طلبة الماستر أيضًا معتبرة، وتشير إلى انخراطهم في الظاهرة محل الدراسة، لكن بدرجة قد تختلف في طبيعتها عن مستوى الليسانس. أما العدد المحدود لطلبة الدكتوراه فقد يُعزى إلى طبيعة انشغالاتهم البحثية أو المهنية، أو إلى وعيهم العالي بمخاطر الإدمان الرقمي، ما يجعلهم أكثر تحفظًا أو أقل تفاعلًا مع هذه المنصات مقارنة بالمستويات الجامعية الدنيا.

ثانيا: محاور الدراسة

المحور الاول: استخدام الشباب الجامعي لموقع التيك توك بجامعة مولود معمري تيزي وزو

الجدول رقم (04): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من عدد مرات فتح موقع تيك توك يوميًا.

كم مرة تفتح موقع تيك توك في اليوم؟	التكرار	النسبة(%)
مرة واحدة	28	%23,3
من 2 إلى 5 مرات	59	%49,2
أكثر من 5 مرات	33	%27,5
المجموع	120	%100,0

يوضح هذا الجدول عدد مرات فتح أفراد العينة لموقع تيك توك خلال اليوم. وقد أظهرت النتائج أن الفئة الأكثر تكرارًا هي "من 2 إلى 5 مرات" بعدد (59) مفردة، أي ما نسبته (49.2%) من العينة، تليها فئة "أكثر من 5 مرات" بعدد (33) مفردة بنسبة (27.5%)، ثم فئة "مرة واحدة" بعدد (28) مفردة تمثل (23.3%).

تشير هذه النتائج إلى أن حوالي 77% من أفراد العينة يفتحون موقع تيك توك أكثر من مرة يوميًا، وهو ما يعكس درجة عالية من التفاعل وربما الاعتماد على الموقع ضمن الروتين اليومي. الفئة التي تستخدم الموقع أكثر من 5 مرات يوميًا تمثل ما يزيد عن الربع، ما قد يكون مؤشرًا مقلقًا حول إمكانية الإفراط في الاستخدام. أما الفئة التي تفتح الموقع مرة واحدة يوميًا فقط، فتمثل أقلية نسبية، وهو ما قد يعكس استخدامًا أكثر ضبطًا أو ربما عدم اهتمام متكرر بالمحتوى. تعكس هذه البيانات وجود ميل واضح لدى الشباب الجامعي إلى التردد اليومي المتكرر على تيك توك، وهو ما يستوجب مزيدًا من الدراسة حول الدوافع والسياقات النفسية والاجتماعية لهذا السلوك، خصوصًا عند النظر إلى الآثار المحتملة على التركيز، الوقت، والصحة النفسية.

الجدول رقم (05): الجدول يوضح استخدام موقع التيك توك أثناء الدراسة أو العمل.

هل تستخدم موقع التيك توك أثناء الدراسة أو العمل؟	التكرار	النسبة(%)
نعم	17	%14,2
أحياناً	63	%52,5
نادراً	30	%25,0
لا	10	%8,3
المجموع	120	%100,0

يوضح هذا الجدول مدى استخدام أفراد العينة لموقع التيك توك أثناء فترات الدراسة أو العمل. وقد جاءت فئة "أحيانًا" في المرتبة الأولى بعدد (63) مفردة، بنسبة (52.5%)، تليها فئة "نادراً" بعدد (30) مفردة تمثل

(25.0%)، ثم فئة "نعم" بعدد (17) مفردة بنسبة (14.2%)، وأخيرًا فئة "لا" بعدد (10) مفردات بنسبة (8.3%).

تشير هذه النتائج إلى أن الغالبية الكبرى من أفراد العينة (نحو 67.5%) يستخدمون موقع التيك توك خلال الدراسة أو العمل إما أحيانًا أو نادرًا، مما يدل على تسلل هذا السلوك إلى بيئات يفترض فيها التركيز والانضباط. كما أن نسبة من يستخدمونه بشكل دائم (14.2%) ليست ضئيلة، وقد تمثل نمطًا من أنماط التشتت أو الإدمان الرقمي. في المقابل، فإن فئة "لا" التي تمثل فقط (8.3%) تعكس قلة من الأفراد الذين يمتنعون تمامًا عن استخدام موقع التيك توك أثناء هذه الفترات، مما قد يشير إلى وعي عالٍ بأهمية الفصل بين الترفيه والعمل أو الالتزام الدراسي. تُبرز هذه النتائج أهمية التوعية بمخاطر الاستخدام المفرط أو غير الملائم لمواقع التواصل، خاصة أثناء أوقات تتطلب تركيزًا ذهنيًا ومعرفيًا، مثل أوقات الدراسة أو العمل.

الجدول رقم (06): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من الشعور بقضاء وقت أطول من المتوقع على موقع التيك توك .

هل تشعر أنك تقضي وقتًا أطول عبر موقع التيك توك مما كنت تنوي؟	التكرار	النسبة(%)
نعم	43	%35,8
أحياناً	55	%45,8
نادراً	4	%3,3
لا	18	%15,0
المجموع	120	%100,0

يوضح هذا الجدول مدى شعور أفراد العينة بأنهم يقضون وقتًا أطول من المخطط له عند استخدام موقع التيك توك. وقد احتلت فئة "أحيانًا" المرتبة الأولى بعدد (55) مفردة تمثل (45.8%) من العينة، تليها فئة "نعم" بـ(43) مفردة بنسبة (35.8%)، ثم فئة "لا" بعدد (18) مفردة بنسبة (15.0%)، وأخيرًا فئة "نادراً" بعدد (4) مفردات بنسبة (3.3%).

تشير النتائج إلى أن ما يقارب 82% من أفراد العينة (نعم + أحيانًا) يقرّون بأنهم يقضون وقتًا أطول من الذي كانوا ينوونه على موقع التيك توك، ما يعكس نمطًا شائعًا من فقدان السيطرة على الوقت أثناء الاستخدام. وهذا دليل واضح على احتمالية وجود سلوك إدماني أو على الأقل انجذاب قوي إلى المحتوى الذي يُقدّمه الموقع.أما الفئة التي لا تشعر بذلك (فئة "لا" و"نادراً") فتمثل نسبة صغيرة (18.3%)، وهي تعكس مستوى أعلى من الوعي أو القدرة على التنظيم الذاتي في التعامل مع المنصة.هذه النتائج تُبرز الحاجة إلى تعزيز مهارات إدارة الوقت والوعي الرقمي لدى الشباب الجامعي، نظرًا لأن الاستخدام غير المخطط له قد يرتبط بمضاعفات نفسية مثل التوتر أو تشتت الانتباه، ويؤثر سلبًا على الأنشطة الأكاديمية أو الاجتماعية.

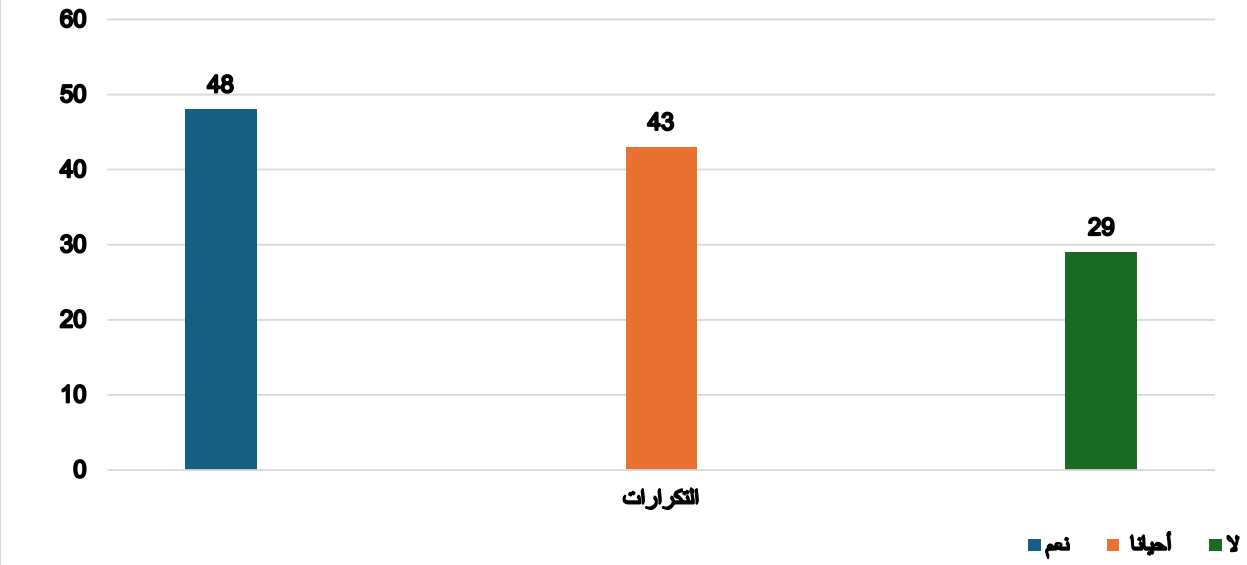
الجدول رقم (07): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من اللجوء التلقائي لموقع التيك توك أثناء الشعور بالملل أو القلق.

هل تلاحظ انك تلجأ لموقع التيك توك تلقائيا عند الشعور بالملل أو القلق؟	التكرار	النسبة(%)
نعم	48	%40,0
أحياناً	43	%35,8
لا	29	%24,2
المجموع	120	%100,0

يوضح هذا الجدول مدى اعتماد أفراد العينة على موقع التيك توك كوسيلة للهروب أو الترفيه عند الشعور بالملل أو القلق. وقد جاءت فئة "نعم" في المرتبة الأولى بعدد (48) مفردة بنسبة (40.0%)، تليها فئة "أحيانًا" بعدد (43) مفردة تمثل (35.8%)، ثم فئة "لا" بـ (29) مفردة بنسبة (24.2%).

تشير هذه النتائج إلى أن حوالي 76% من أفراد العينة يستخدمون موقع التيك توك – بشكل دائم أو متقطع – كآلية تلقائية للتعامل مع مشاعر الملل أو القلق. هذا النمط يُظهر علاقة وثيقة بين استخدام المنصة والحالة النفسية، مما قد يعكس نوعًا من الاعتماد النفسي أو السلوكي الذي قد يتطور إلى إدمان رقمي إذا لم يُضبط. من ناحية أخرى، فإن ما يقرب من ربع العينة (24.2%) لا يستخدمون المنصة كرد فعل على التوتر أو الفراغ العاطفي،

شكل رقم(04):رسم توضيحي يمثل اللجوء إلى التيك توك عند الشعور بالملل أو القلق



مما قد يعكس وعيًا ذاتيًا أكبر أو توجّهًا لاستخدام بدائل أخرى لمواجهة هذه المشاعر .تُبرز هذه النتائج أهمية تناول الجوانب النفسية في تحليل استخدام موقع التيك توك، إذ يبدو أن الكثير من الأفراد يلجؤون إليه كوسيلة للتخفيف الفوري من الضغوط، ما قد يكرّس سلوكًا تجنبيًا بديلًا عن التعامل المباشر مع الأسباب الحقيقية للقلق أو الملل.

الجدول رقم (08): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من قضاء وقت طويل على موقع التيك توك دون إدراك.

أقضي ساعات طويلة على موقع التيكتوك دون أن أشعر؟	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	35	%29,2
أوافق	52	%43,3
محايد	13	%10,8
لا أوافق	15	%12,5
لا أوافق بشدة	5	%4,2
المجموع	120	%100,0

يوضح هذا الجدول إدراك أفراد العينة للوقت الذي يقضونه على موقع التيك توك. وقد جاءت فئة "أوافق" في المرتبة الأولى بعدد (52) مفردة، بنسبة (43.3%)، تليها فئة "أوافق بشدة" بعدد (35) مفردة بنسبة (29.2%)، ثم "محايد" بعدد (13) مفردة بنسبة (10.8%)، تليها "لا أوافق" بـ (15) مفردة تمثل (12.5%)، وأخيرًا "لا أوافق بشدة" بعدد (5) مفردات بنسبة (4.2%).

تشير النتائج إلى أن نسبة كبيرة من أفراد العينة (72.5%) تقرّ بأنها تقضي وقتًا طويلًا على موقع التيك توك دون أن تشعر، ما يُعد مؤشرًا واضحًا على وجود نمط استخدام غير واعٍ، يرتبط غالبًا بالإدمان الرقمي وفقدان الإحساس بالوقت. أما الفئة "المحايدة" (10.8%) فقد تعكس حالة من الغموض في وعي الذات، أو عدم انتباه المستخدمين لمدى انشغالهم الفعلي بالموقع. في المقابل، فإن نسبة الرافضين لهذه العبارة (لا أوافق + لا أوافق بشدة) تمثل فقط (16.7%)، ما يدل على أن السيطرة على مدة الاستخدام لا تُعد سمة سائدة بين أفراد العينة. تُبرز هذه

النتائج الحاجة إلى ترسيخ ثقافة الوعي الرقمي وتشجيع المستخدمين على تقييم وقتهم على المواقع الترفيهية مثل التيك توك، وذلك للحفاظ على التوازن النفسي والزمني، خاصة في أوساط الشباب الجامعي المعرض أكثر لهذا النوع من الاستنزاف الزمني غير الملحوظ.

الجدول رقم (09): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من الشعور بالقلق أو التوتر عند عدم استخدام موقع التيك توك.

أشعر بالقلق أو التوتر إذا لم استخدم موقع التيك توك؟	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	1	%0,8
أوافق	25	%20,8
محايد	26	%21,7
لا أوافق	35	%29,2
لا أوافق بشدة	33	%27,5
المجموع	120	%100,0

يوضح هذا الجدول مدى ارتباط استخدام موقع التيك توك بالشعور بالراحة النفسية لدى أفراد العينة، وقد جاءت فئة "لا أوافق" في المرتبة الأولى بعدد (35) مفردة بنسبة (29.2%)، تليها "لا أوافق بشدة" بـ (33) مفردة تمثل (27.5%)، ثم فئة "محايد" بـ (26) مفردة بنسبة (21.7%)، تليها "أوافق" بـ (25) مفردة بنسبة (20.8%)، وأخيرًا "أوافق بشدة" بـ (1) مفردة فقط بنسبة (0.8%).

تشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة (56.7%) لا يربطون استخدام موقع التيك توك بالشعور بالقلق أو التوتر، ما قد يدل على أن الاستخدام لديهم لا يزال ضمن حدود السيطرة النفسية، ولا يشكل عامل ضغط أو إدمان ظاهر. من جهة أخرى، فإن فئة المؤيدين (أوافق + أوافق بشدة) تمثل ما نسبته (21.6%)، وهي نسبة لا يُستهان بها، تعكس وجود حالات من الاعتماد النفسي على الموقع كوسيلة للتهدئة أو كآلية هروب من المشاعر السلبية. أما نسبة "المحايدين" (21.7%)، فقد تعكس ترددًا أو غموضًا في إدراك العلاقة بين المشاعر السلبية واستخدام الموقع، ما قد يستوجب المزيد من التوعية حول الإشارات النفسية الخفية للإدمان الرقمي. بشكل عام، تُظهر هذه النتائج أن هناك وعيًا نسبيًا لدى أغلب المستخدمين بعدم الربط المباشر بين غياب استخدام موقع التيك توك وظهور مشاعر القلق، لكن لا يمكن إغفال الفئة المتأثرة التي قد تكون أكثر عرضة لتطور نمط استخدام نفسي – تعويضي، يستوجب المتابعة.

الجدول رقم (10): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير موقع التيك توك على الراحة النفسية بشكل ملحوظ.

موقع التيك توك يؤثر على راحتي النفسية بشكل ملحوظ؟	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	15	%12,5
أوافق	26	%21,7
محايد	23	%19,2
لا أوافق	33	%27,5
لا أوافق بشدة	23	%19,2
المجموع	120	%100,0

يوضح هذا الجدول مدى إدراك أفراد العينة لتأثير موقع التيك توك على راحتهم النفسية. وقد جاءت فئة "لا أوافق" في المرتبة الأولى بعدد (33) مفردة بنسبة (27.5%)، تليها فئة "أوافق" بعدد (26) مفردة بنسبة (21.7%)، ثم فئتا "محايد" و"لا أوافق بشدة" بالتساوي بعدد (23) مفردة لكل منهما بنسبة (19.2%)، وأخيرًا "أوافق بشدة" بـ (15) مفردة تمثل (12.5%).

تشير هذه النتائج إلى أن ما يقرب من 34.2% من أفراد العينة (أوافق + أوافق بشدة) يرون أن موقع التيك توك يؤثر سلبًا أو بوضوح على راحتهم النفسية، وهي نسبة معتبرة، وتدل على وجود أثر نفسي ملموس لدى فئة من المستخدمين قد يكون مرتبطًا بالإفراط في التصفح، المقارنة الاجتماعية، أو الانشغال الذهني المستمر بالمحتوى. في المقابل، فإن فئة غير المؤيدين (لا أوافق + لا أوافق بشدة) تمثل نسبة أكبر (46.7%)، ما يدل على أن شريحة واسعة لا تشعر بتأثير نفسي مباشر أو ملحوظ لاستخدامهم للموقع. أما فئة "المحايدين" التي تمثل (19.2%)، فقد تعكس

حالة من الغموض في تفسير المشاعر النفسية أو عدم وعي واضح بالأثر العاطفي المرتبط بالاستخدام. بصورة عامة، تُظهر النتائج تباينًا في المواقف، ما يشير إلى أن تجربة استخدام موقع التيك توك وتأثيرها النفسي ليست موحدة، وقد تختلف باختلاف نمط الاستخدام، الشخصية، والظروف النفسية لكل فرد. وهذا ما يدعو إلى مزيد من البحث النوعي لفهم كيفيات التأثير وآلياته النفسية بشكل أعمق.

المحور الثاني: العلاقة بين الاستخدام المكثف لموقع التيك توك والاضطرابات النفسية لدى الشباب الجامعي

الجدول رقم (11): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير الاستخدام الطويل لموقع التيك توك على ظهور أعراض نفسية مثل القلق والاكتئاب.

لاحظت أن استخدامك الطويل لموقع التيك توك أدى إلى تغيرات في حالتك النفسية كالقلق والاكتئاب	التكرار	النسبة (%)
أوافق بشدة	24	%20,0
أوافق	24	%20,0
محايد	13	%10,8
لا أوافق	25	%20,8
لا أوافق بشدة	34	%28,3
المجموع	120	%100,0

يعرض هذا الجدول تقييم أفراد العينة لأثر الاستخدام المطوّل لموقع التيك توك على حالتهم النفسية. وقد

جاءت فئة "لا أوافق بشدة" في المرتبة الأولى بعدد (34) مفردة بنسبة (28.3%)، تليها فئة "لا أوافق" بعدد (25) مفردة بنسبة (20.8%)، ثم فئتا "أوافق بشدة" و"أوافق" متساويتان بعدد (24) مفردة لكل منهما بنسبة (20.0%)، وأخيرًا فئة "محايد" بـ (13) مفردة بنسبة (10.8%).

تشير هذه النتائج إلى أن 40% من أفراد العينة يقرّون بوجود تغيّرات نفسية سلبية مرتبطة باستخدامهم الطويل لموقع التيك توك، كالشعور بالقلق أو الاكتئاب، ما يُعد مؤشرًا مهمًا على احتمال وجود تأثيرات نفسية ضارة ناتجة عن الاستخدام المكثف. في المقابل، فإن 49.1% من المشاركين (لا أوافق + لا أوافق بشدة) لا يرون رابطًا بين الاستخدام المفرط للموقع وظهور أعراض نفسية، مما قد يدل إما على وعي ذاتي إيجابي، أو على غياب الانتباه للأعراض النفسية التي قد تكون تدريجية وغير ملحوظة. أما الفئة "المحايدة" (10.8%) فقد تُمثل أفرادًا مترددين في الربط بين حالتهم النفسية واستخدامهم للموقع، أو ممن لم يتأملوا بعد في التأثير طويل المدى لهذا الاستخدام. تُبرز هذه النتائج أهمية النظر في البُعد النفسي عند تحليل استخدام موقع التيك توك، خاصة مع تزايد نسبة المؤيدين لتأثيره النفسي السلبي، وهو ما يستوجب تعزيز التوعية بخطر الإفراط في استخدام المنصات الرقمية وآثاره على الصحة النفسية، لا سيما لدى الشباب الجامعي.

الجدول رقم (12): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير الاستخدام المفرط لموقع التيك توك قبل النوم على صعوبة النوم.

الاستخدام المفرط لموقع تيك توك قبل النوم يمكن أن يسبب صعوبة في النوم	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	15	%12,5
أوافق	30	%25,0
محايد	25	%20,8
لا أوافق	29	%24,2
لا أوافق بشدة	21	%17,5
المجموع	120	%100,0

يوضح هذا الجدول مواقف أفراد العينة تجاه أثر استخدام موقع التيك توك قبل النوم على جودة النوم. وقد جاءت فئة "أوافق" أولًا بعدد (30) مفردة بنسبة (25.0%)، تليها فئة "لا أوافق" بـ (29) مفردة بنسبة (24.2%)، ثم "محايد" بـ (25) مفردة بنسبة (20.8%)، تليها "لا أوافق بشدة" بـ (21) مفردة بنسبة (17.5%)، وأخيرًا "أوافق بشدة" بـ (15) مفردة بنسبة (12.5%).

تشير النتائج إلى أن نسبة المؤيدين للفكرة (أوافق + أوافق بشدة) بلغت (37.5%)، وهي نسبة تُعبّر عن وعي معتبر لدى فئة من الأفراد بتأثير استخدام موقع التيك توك على صعوبات النوم، وقد تكون مرتبطة بالتعرض للضوء الأزرق، أو الانشغال الذهني بالمحتوى الترفيهي قبل النوم. في المقابل، بلغت نسبة غير المؤيدين (لا أوافق + لا أوافق بشدة) ما مجموعه (41.7%)، وهي نسبة تقارب النصف، ما يدل على أن هناك فئة كبيرة لا تشعر بتأثير مباشر لهذا الاستخدام على نومها، ربما نتيجة لعادات نوم منتظمة أو عدم الربط بين الأرق والسلوك الرقمي الليلي.

أما نسبة "المحايدين" (20.8%)، فهي تعبّر عن فئة متذبذبة أو غير حاسمة، قد تحتاج إلى توعية أكثر حول التأثيرات غير المباشرة للاستخدام الليلي للتطبيقات، خاصة تلك التي تتطلب انتباهاً بصريًا وتُحفّز الدماغ بشكل مستمر. بوجه عام، تُظهر هذه النتائج انقسامًا نسبيًا بين المؤيدين والمعارضين، وهو ما يشير إلى أهمية تعزيز الدراسات التوعوية حول أثر استخدام المنصات الرقمية على النوم، خاصة في الأوقات المتأخرة من الليل.

الجدول رقم (13): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير الانشغال بموقع التيك توك على القدرة على التركيز في الأنشطة اليومية.

تعاني من انشغال شديد بموقع تيك توك مما يؤثر على تركيزك في الأنشطة اليومية	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	17	%14,2
أوافق	45	%37,5
محايد	25	%20,8
لا أوافق	20	%16,7
لا أوافق بشدة	13	%10,8
المجموع	120	%100,0

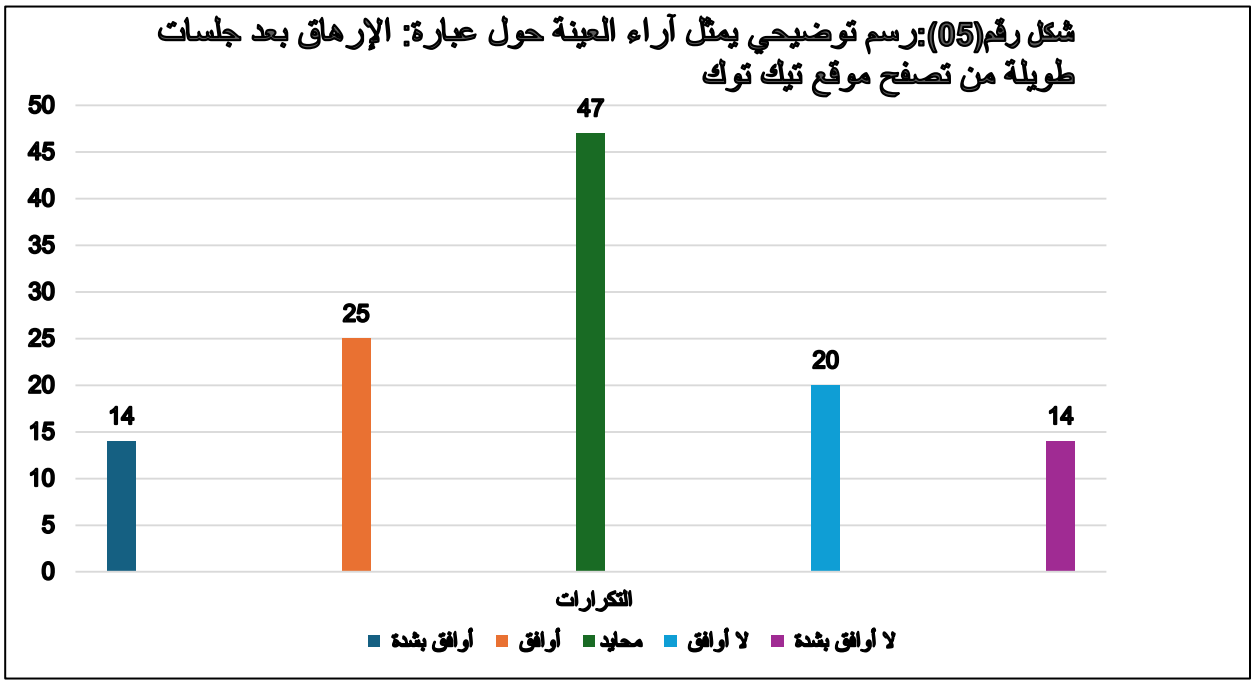
يوضح هذا الجدول مواقف أفراد العينة تجاه تأثير الانشغال بموقع التيك توك على التركيز اليومي. وقد جاءت فئة "أوافق" أولًا بعدد (45) مفردة بنسبة (37.5%)، تليها فئة "محايد" بعدد (25) مفردة بنسبة (20.8%)، ثم "أوافق بشدة" بـ (17) مفردة بنسبة (14.2%)، تليها "لا أوافق" بـ (20) مفردة بنسبة (16.7%)، وأخيرًا "لا أوافق بشدة" بـ (13) مفردة بنسبة (10.8%).

تشير هذه النتائج إلى أن ما نسبته (51.7%) من أفراد العينة (أوافق + أوافق بشدة) يعترفون بوجود انشغال ملحوظ بموقع التيك توك يؤثر على قدرتهم على التركيز في أنشطتهم اليومية، ما يعكس وجود تأثير سلبي مباشر لهذا النمط من الاستخدام على جوانب الحياة اليومية مثل الدراسة، العمل، أو العلاقات الاجتماعية. في المقابل، فإن نسبة المعارضين (لا أوافق + لا أوافق بشدة) بلغت (27.5%)، وهي أقل من النصف، ما قد يشير إلى أن هذه الفئة لا تشعر بتأثير واضح، إما بسبب التحكم الجيد في الاستخدام أو ضعف الوعي بالتأثير التدريجي لهذا الانشغال على الأداء الذهني. أما الفئة "المحايدة" التي تمثل (20.8%)، فقد تدل على وجود تردد في تحديد العلاقة بين الانشغال بالموقع ومشاكل التركيز، وربما تعبّر عن فئة غير متأكدة أو لم تقم بتقييم تأثير ذلك على حياتها اليومية. بشكل عام، تُظهر النتائج أن أكثر من نصف العينة تدرك أن لموقع التيك توك أثرًا على الانتباه والتركيز، وهو ما يُعد مؤشرًا مهمًا على ضرورة توعية الشباب الجامعي بطرق تنظيم وقت الاستخدام، وتجنّب الانشغال المفرط الذي قد ينعكس سلبًا على الكفاءة اليومية والأداء الذهني.

الجدول رقم (14): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير تصفح موقع التيك توك لفترات طويلة على الشعور بالإرهاق والتعب.

ينتابني شعور بالإرهاق والتعب بعد جلسات طويلة من تصفح موقع التيك توك.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	14	%11,7
أوافق	25	%20,8
محايد	47	%39,2
لا أوافق	20	%16,7
لا أوافق بشدة	14	%11,7

المجموع	120	%100,0



يوضح هذا الجدول آراء أفراد العينة بشأن شعورهم بالإرهاق والتعب بعد قضاء وقت طويل في تصفح موقع التيك توك. وقد جاءت فئة "محايد" في المرتبة الأولى بعدد (47) مفردة بنسبة (39.2%)، تليها فئة "أوافق" بعدد (25) مفردة بنسبة (20.8%)، ثم فئتا "أوافق بشدة" و"لا أوافق بشدة" بعدد متساوٍ (14) مفردة لكل منهما بنسبة (11.7%)، وأخيرًا فئة "لا أوافق" بعدد (20) مفردة بنسبة (16.7%).

تشير النتائج إلى أن مجموع المؤيدين للفكرة (أوافق + أوافق بشدة) بلغ (32.5%)، مما يعكس وجود وعي لدى ثلث العينة تقريبًا بوجود ارتباط بين تصفح موقع التيك توك لفترات طويلة والشعور بالإرهاق الجسدي أو الذهني، وقد يرتبط هذا التعب بالإجهاد البصري، التشتت الذهني، أو قلة الراحة. أما نسبة المعارضين (لا أوافق + لا أوافق بشدة) فبلغت (28.4%)، وهي قريبة من نسبة المؤيدين، ما يشير إلى وجود انقسام واضح في المواقف، إذ قد ترى هذه الفئة أن استخدام الموقع لا يسبب لها إرهاقًا يُذكر، أو أنها لا تقضي وقتًا كافيًا لتشعر بذلك. ومع ذلك،

فإن النسبة الأعلى كانت لفئة "محايد" (39.2%)، مما يدل على أن هناك ترددًا أو عدم وعي كافٍ بالتأثيرات الجسدية المحتملة المرتبطة بالاستخدام المفرط، وقد تكون هذه الفئة بحاجة إلى تحفيز للتأمل في تجاربها الشخصية أو إلى توعية بمخاطر الاستخدام المتواصل دون راحة. بوجه عام، تعكس النتائج أهمية تسليط الضوء على الجانب الجسدي والنفسي المرتبط باستخدام منصات التواصل، وضرورة إدماج هذا البعد في الحملات التوعوية الخاصة بالصحة الرقمية.

الجدول رقم (15): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير المحتوى والمقارنة مع الآخرين على المزاج أثناء استخدام موقع التيك توك.

أعاني من تقلبات في المزاج نتيجة تفاعلي مع المحتوى أو المقارنات مع الآخرين على هذه المنصة.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	19	%15,8
أوافق	46	%38,3
محايد	43	%35,8
لا أوافق	9	%7,5
لا أوافق بشدة	3	%2,5
المجموع	120	%100,0

يوضح هذا الجدول مدى تأثر أفراد العينة نفسيًا من خلال التفاعل مع المحتوى أو المقارنة مع الآخرين أثناء استخدام موقع التيك توك. وقد جاءت فئة "أوافق" في المرتبة الأولى بعدد (46) مفردة بنسبة (38.3%)، تليها فئة "محايد" بعدد (43) مفردة بنسبة (35.8%)، ثم "أوافق بشدة" بعدد (19) مفردة بنسبة (15.8%)، تليها "لا

أوافق" بـ (9) مفردات بنسبة (7.5%)، وأخيرًا "لا أوافق بشدة" بـ (3) مفردات فقط تمثل (2.5%).

تشير النتائج إلى أن ما نسبته (54.1%) من أفراد العينة (أوافق + أوافق بشدة) يقرّون بوجود تأثير نفسي واضح يتمثل في تقلبات المزاج، نتيجة التفاعل مع محتوى المنصة أو مقارنتهم لأنفسهم بالآخرين، وهو ما يعكس بُعدًا نفسيًا حساسًا يتصل بثقافة المقارنة الرقمية والتمثيلات المثالية على مواقع التواصل. بينما شكّلت فئة "المحايدين" نسبة مرتفعة أيضًا (35.8%)، مما قد يدل على عدم وضوح الرابط بين تقلب المزاج والمحتوى الرقمي بالنسبة لهم، أو أنهم يفتقرون إلى الوعي الكافي بهذه العلاقة رغم التأثيرات المحتملة. أما نسبة المعارضين (لا أوافق + لا أوافق بشدة) فبلغت فقط (10%)، وهي نسبة منخفضة، مما يدل على أن الإنكار أو رفض الفكرة لا يشكل تيارًا سائدًا بين أفراد العينة. تؤكد هذه النتائج أن أكثر من نصف المشاركين في الدراسة يربطون بين استخدام موقع التيك توك والحالة المزاجية، مما يستدعي التفكير في إدراج برامج دعم نفسي رقمي، وزيادة الوعي بمخاطر المحتوى المقارن والمؤثر على الصحة النفسية، خاصة في أوساط الشباب.

المحور الثالث: العلاقة بين الوقت الذي يقضيه الشباب الجامعي على موقع التيك توك ومؤشرات الصحة النفسية:

الجدول رقم (16): الجدول يوضح عدد الساعات التي يقضيها أفراد العينة يوميًا على موقع التيك توك.

كم ساعة تقضي يوميًا على موقع التيك توك؟	التكرار	النسبة(%)
أقل من ساعة	**27**	**%22,5**
من 1 إلى 2 ساعة	**45**	**%37,5**
من 3 إلى 4 ساعات	**29**	**%24,2**
أكثر من 4 ساعات	**19**	**%15,8**
المجموع	**120**	**%100,0**

يوضح هذا الجدول توزيع أفراد العينة حسب عدد الساعات اليومية التي يقضونها في استخدام موقع التيك

توك. وقد جاءت فئة "من 1 إلى 2 ساعة" في المرتبة الأولى بعدد (45) مفردة بنسبة (37.5%)، تليها فئة "من 2 إلى 4 ساعات" بعدد (29) مفردة بنسبة (24.2%)، ثم فئة "أقل من ساعة" بعدد (27) مفردة بنسبة (22.5%)، وأخيرًا فئة "أكثر من 4 ساعات" بعدد (19) مفردة بنسبة (15.8%).

تشير هذه النتائج إلى أن ما يقارب ثلاثة أرباع العينة (61.7%) يقضون ما بين ساعة إلى أربع ساعات يوميًا على الموقع، وهو وقت يُعتبر مرتفعًا نسبيًا، خاصة إذا لم يكن مصحوبًا بهدف واضح أو محتوى هادف. أما نسبة الذين يقضون أكثر من 4 ساعات يوميًا (15.8%) فهي لافتة، وتعكس حالة من الاستخدام المكثف قد تدخل ضمن نطاق الاستخدام المفرط، مما يثير القلق بشأن التأثيرات المحتملة على التوازن اليومي والصحة النفسية. في المقابل، فإن نسبة من يقضون أقل من ساعة يوميًا بلغت (22.5%)، وهو مؤشر إيجابي نسبيًا يدل على وجود فئة من المستخدمين القادرين على تنظيم وقتهم الرقمي. تؤكد هذه النتائج الحاجة إلى مزيد من التوعية بخصوص إدارة الوقت الرقمي وتحديد الأولويات اليومية، خاصة وأن فئة الشباب تمثل الشريحة الأكثر استهلاكًا للمحتوى على هذه المنصات.

الجدول رقم (17): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير الاستخدام الطويل لموقع التيك توك على حالتهم النفسية.

هل تشعر بتغير في حالتك النفسية بعد قضاء وقت طويل على موقع التيك توك؟	التكرار	النسبة(%)
نعم	47	%39,2
إلى حد ما	50	%41,7
لا	21	%17,5
غير محدد / أخرى	2	%1,7
المجموع	120	%100,0

يوضح هذا الجدول آراء أفراد العينة حول العلاقة بين استخدامهم الطويل لموقع التيك توك وتأثر حالتهم

النفسية. وقد جاءت فئة "إلى حد ما" في المرتبة الأولى بعدد (50) مفردة بنسبة (41.7%)، تليها فئة "نعم" بعدد (47) مفردة بنسبة (39.2%)، بينما عبّر (21) مفردًا عن رفضهم للفكرة بـ"لا" بنسبة (17.5%)، في حين سجّلت فئة "غير محدد / أخرى" أقل نسبة بعدد (2) مفردتين تمثل (1.7%).

تشير النتائج إلى أن حوالي (81%) من المشاركين (نعم + إلى حد ما) يقرّون بوجود تغير نفسي ملحوظ أو جزئي بعد الاستخدام الطويل للموقع، وهو ما يعكس إدراكًا واسعًا لوجود تأثير نفسي – سواء سلبي أو غامض – ناتج عن الانغماس في محتوى التيك توك لفترات مطوّلة. النسبة "المترددة" (إلى حد ما) والتي مثلت (41.7%) قد تعبّر عن تجارب شخصية غير حاسمة أو تأثيرات غير منتظمة، بينما تؤكد فئة "نعم" بشكل صريح تأثرهم الواضح، ما يُعزز الطرح القائل بأن الاستخدام المكثف قد يرتبط بتقلبات نفسية أو شعور بالقلق أو الإدمان. أما نسبة المعارضين (17.5%) فهي محدودة، ما يعني أن الأقلية فقط لا ترى أي علاقة بين الاستخدام الطويل وتغير الحالة النفسية. تُعد هذه النتائج مؤشرًا قويًا على أهمية دمج موضوعات الصحة النفسية في النقاشات المرتبطة باستخدام مواقع التواصل، مع التركيز على بناء وعي ذاتي لدى المستخدمين حول أثر الوقت الطويل المستغرق على المنصة.

الجدول رقم (18): الجدول يوضح محاولات أفراد العينة في تقليل استخدامهم لموقع التيك توك.

هل سبق أن حاولت تقليل الاستخدام؟	التكرار	النسبة(%)
نعم ونجحت	**13**	**%10,8**
نعم ولم أنجح	**87**	**%72,5**
لم أحاول	**20**	**%16,7**
المجموع	**120**	**%100,0**

يُظهر هذا الجدول توجهات أفراد العينة نحو تقليل استخدامهم لموقع التيك توك. وقد جاءت النسبة الأعلى

ضمن فئة "نعم ولم أنجح" بـ (87) مفردة تمثل (72.5%)، تليها فئة "لم أحاول" بـ (20) مفردة بنسبة (16.7%)، وأخيرًا فئة "نعم ونجحت" بـ (13) مفردة تمثل فقط (10.8%).

تشير هذه النتائج بوضوح إلى أن الغالبية الكبرى من أفراد العينة حاولوا تقليل استخدامهم للموقع ولكنهم لم ينجحوا في ذلك، ما يعكس وجود نوع من الاعتمادية السلوكية أو الصعوبة في الانضباط الذاتي أمام جاذبية المحتوى وسهولة الوصول إليه. أما النسبة التي لم تحاول تقليل الاستخدام إطلاقًا (16.7%)، فقد تدل إما على غياب الوعي بالمشكلة أو على عدم وجود دافع حقيقي لتغيير السلوك. في المقابل، فإن النسبة التي نجحت في تقليل الاستخدام (10.8%) تُمثّل فئة صغيرة لكنها مهمة، وقد تستفيد من دعم وتوعية مستمرة لتثبيت السلوك الإيجابي. تسلّط هذه النتائج الضوء على أهمية تصميم استراتيجيات تدخل فعّالة تستهدف تعزيز التحكم الذاتي في الاستخدام، من خلال التثقيف الرقمي، وتوفير أدوات إدارة الوقت، وتقديم نماذج إيجابية من الأقران.

الجدول رقم (19): الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول تحسّن حالتهم النفسية عند تقليل استخدام موقع التيك توك.

هل تعتقد أن حالتك النفسية تتحسن عند تقليل الاستخدام؟	التكرار	النسبة(%)
نعم	58	%48,3
لا	29	%24,2
لا فرق	33	%27,5
المجموع	120	%100,0

يعرض هذا الجدول مواقف أفراد العينة بشأن أثر تقليل استخدام موقع التيك توك على حالتهم النفسية. وقد جاءت فئة "نعم" في الصدارة بعدد (58) مفردة تمثل (48.3%)، تليها فئة "لا فرق" بعدد (33) مفردة بنسبة (27.5%)، ثم فئة "لا" بـ (29) مفردة تمثل (24.2%).

تشير هذه النتائج إلى أن ما يقارب نصف المشاركين يرون أن تقليل الاستخدام يرتبط بتحسّن نفسي ملموس، وهو ما يعكس وعيًا لدى هذه الفئة بالتأثير النفسي السلبي المحتمل للإفراط في استخدام المنصة، سواء من حيث القلق، التوتر، أو اضطراب النوم والمزاج. من جهة أخرى، فإن نسبة غير قليلة (27.5%) ترى أن تقليل الاستخدام لا يحدث فارقًا، ما قد يرتبط بطبيعة المحتوى المتابع أو بالقدرة الشخصية على التنظيم الذاتي دون تأثر نفسي واضح. أما فئة "لا" التي شكلت (24.2%)، فقد تعبّر عن أفراد يرون في استخدام التيك توك نوعًا من الترفيه أو التنفيس النفسي، وبالتالي لا يشعرون بتحسّن عند تقليله، بل ربما يرونه عامل توازن لحالتهم النفسية. هذه النتائج تعزز أهمية التوعية بتأثير الاستخدام المفرط، وتدعو إلى تشجيع استراتيجيات الاستخدام المعتدل، مع احترام الفروقات الفردية في التجربة النفسية.

الجدول رقم (20): الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير تقليل عدد ساعات استخدام موقع التيك توك على الحالة النفسية.

هل تعتقد أن تقليل عدد ساعات الاستخدام يمكن أن يحسن من حالتك النفسية؟	**التكرار**	**النسبة(%)**
نعم	**56**	**%46,7**
لا	**34**	**%28,3**
لست متأكدًا	**30**	**%25,0**
المجموع	**120**	**%100,0**

يوضح هذا الجدول تصورات أفراد العينة بشأن العلاقة بين تقليل استخدام موقع التيك توك والتحسن في الحالة النفسية. وقد تصدرت فئة "نعم" النتائج بعدد (56) مفردة تمثل (46.7%)، تليها فئة "لا" بعدد (34) مفردة بنسبة (28.3%)، ثم فئة "لست متأكدًا" بـ (30) مفردة بنسبة (25.0%).

تشير هذه النتائج إلى أن قرابة نصف المشاركين يعتقدون أن تقليل عدد ساعات الاستخدام يمكن أن يؤدي إلى تحسن نفسي، وهو ما يعكس إدراكًا واضحًا للأثر السلبي المحتمل للاستخدام المطوّل، كالقلق، ضعف التركيز، أو اضطرابات المزاج. في المقابل، فإن نسبة "لا" (28.3%) تمثل فئة ترى أن تقليص مدة الاستخدام لا يرتبط بتحسّن نفسي، وقد يُعزى ذلك إلى تجاربهم الخاصة مع المنصة، أو اعتبار استخدامها جزءًا من روتين يومي لا يسبّب ضررًا مباشرًا. أما فئة "لست متأكدًا" (25%) فتمثل شريحة متذبذبة في وعيها أو غير خاضعة لتجارب واضحة تُمكّنها من الحكم، وهو ما يدل على أهمية التوجيه والإرشاد المرتبط بالاستخدام المعتدل وآثاره النفسية. هذه البيانات تدعم توجهات التوعية التي تُبرز أهمية تقنين ساعات الاستخدام كعامل محتمل لتحسين الراحة النفسية، خاصة بين الفئات الشابة.

الجدول رقم (21) : الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير الاستخدام المفرط لموقع التيك توك على الصحة النفسية سلبا.

الاستخدام المفرط لموقع التيك توك يمكن أن يؤثر على صحتك النفسية سلبًا.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	67	%55,8
أوافق	24	%20,0
محايد	29	%24,2
المجموع	120	%100,0

يعكس هذا الجدول مواقف أفراد العينة تجاه الآثار النفسية السلبية المحتملة للاستخدام المفرط لموقع التيك توك. وقد جاءت أعلى نسبة في فئة "أوافق بشدة" بـ (67)مفردة تمثل (55.8%)، تليها فئة "أوافق" بـ (24) مفردة تمثل (20.0%)، ثم فئة "محايد" بـ (29)مفردة تمثل (24.2%)، بينما لم تُسجَّل أية إجابة في فئتي "لا أوافق" و" لا أوافق بشدة."

تشير هذه النتائج إلى أن ما يقارب 76% من العينة يقرّون بتأثير سلبي واضح للاستخدام المفرط لموقع تيك توك على الصحة النفسية، وهو ما يعكس وعيًا متزايدًا لدى الطلبة الجامعيين بالمخاطر النفسية المرتبطة بالإفراط في استخدام المنصات الرقمية، خاصة من حيث التوتر، القلق، ضعف التركيز أو اضطرابات النوم. من جهة أخرى، فإن النسبة المحايدة (24.2%) ليست صغيرة، وقد تعكس تحفظًا لدى بعض الأفراد، أو غياب تجربة شخصية مباشرة تؤكد هذا التأثير، أو أنهم لم يلحظوا انعكاسات نفسية ملموسة رغم استخدامهم الطويل للمنصة. غياب تام لأي نسبة في فئة الرفض يدل على إجماع شبه كامل على وجود أثر سلبي محتمل للاستخدام المفرط لموقع تيك توك على الصحة النفسية. تكشف نتائج هذا الجدول عن وعي قوي لدى الشباب الجامعي بالمخاطر النفسية للإفراط في استخدام موقع تيك توك، مما يدعم فكرة أن حملات التوعية الرقمية والوقاية النفسية قد تجد صدى إيجابيًا في هذه الفئة، نظرًا لتوفّر قابلية الاعتراف بالمشكلة كخطوة أولى نحو معالجتها.

الجدول رقم (22): يوضح الجدول العلاقة بين مدة استخدام تيك توك ومستوى الشعور بالإرهاق أو التوتر لدى أفراد العينة.

كلما زاد الوقت الذي أستخدم فيه موقع تيك توك، زاد شعوري بالإرهاق أو التوتر	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	33	%27,5
أوافق	39	%32,5
محايد	44	%36,7
لا أوافق	4	%3,3

المجموع	**120**	**%100,0**

يوضح الجدول أعلاه العلاقة بين زيادة الوقت المستغرق في استخدام موقع تيك توك وشعور أفراد العينة بالإرهاق أو التوتر، حيث نجد أن عدد الموافقين بلغ (39)مفردة بنسبة (32.5%)، تليها فئة "أوافق بشدة" بعدد (33)مفردة بنسبة .(27.5%)أما المحايدون فقد شكّلوا أكبر فئة عددية بـ (44)مفردة، أي بنسبة .(36.7%) في المقابل، عبّر فقط (4)مفردات عن رفضهم لهذه العبارة بنسبة (3.3%)، ولم تُسجل أية حالة في خانة "لا أوافق بشدة."

يتبيّن لنا من خلال هذه البيانات أن معظم أفراد العينة يميلون بدرجات مختلفة إلى الربط بين الاستخدام الطويل لموقع تيك توك وبين شعورهم بالتوتر أو الإرهاق، وهو ما يدل على أن جزءًا كبيرًا منهم يدرك التأثير النفسي الناتج عن الاستخدام المفرط لهذا النوع من التطبيقات. أما ارتفاع نسبة المحايدين، فقد يُعزى إلى عدم وضوح الأثر بالنسبة لهم أو صعوبة تقييم العلاقة بين التوتر والاستخدام الرقمي، أو ربما يعود ذلك إلى التحفّظ الشخصي أو عدم الاهتمام الكافي بهذه المسألة. في حين أن نسبة الرافضين كانت شبه منعدمة، مما يؤكد أن الرفض الصريح لهذا التأثير نادر في صفوف العينة، وربما يدل ذلك على وعي متزايد لدى الشباب الجامعي بالتأثيرات النفسية المرتبطة بالتكنولوجيا، حتى وإن لم يعترفوا بها بشكل مباشر دائمًا. تبيّن من خلال الجدول أن هناك ميلاً عامًا لدى الشباب الجامعي للاعتراف بوجود علاقة بين مدة استخدام تيك توك والشعور بالتعب أو التوتر، وهو ما يُعزّز أهمية التوعية الرقمية، خصوصًا في فئة عمرية ترتبط حياتها اليومية والجامعية باستخدام مكثف ومستمر لهذه التطبيقات.

الجدول رقم(23): الجدول يوضح العلاقة بين الاستخدام المطوّل لموقع التيك توك وانخفاض التركيز أو النشاط لدى أفراد العينة.

يقل تركيزي أو نشاطي بعد استخدام طويل لموقع التيك توك.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	4	%3,3
أوافق	48	%40,0
محايد	50	%41,7
لا أوافق	18	%15,0
المجموع	120	%100,0

يوضح الجدول أعلاه العلاقة بين مدة استخدام موقع التيك توك والشعور بانخفاض في التركيز أو النشاط، حيث تبيّن أن الفئة الأكبر من المستجيبين كانت محايدة، بعدد (50)مفردة بنسبة (41.7%)، تليها فئة "أوافق" بعدد (48)مفردة بنسبة (40.0%)، ثم فئة "لا أوافق" بعدد (18)مفردة بنسبة (15.0%)، وأخيرًا فئة "أوافق بشدة" بعدد (4)مفردات فقط بنسبة (3.3%)، في حين لم تُسجَّل أية استجابة في فئة "لا أوافق بشدة" (نسبة 0%).

يتبين من خلال هذه المعطيات أن أكثر من 43%من أفراد العينة يتفقون، بدرجات متفاوتة، على أن الاستخدام الطويل لموقع التيك توك يرتبط بانخفاض في التركيز أو النشاط الذهني، مما يعكس إدراكًا متزايدًا لدى بعض الشباب الجامعي لتأثير هذا النوع من السلوك الرقمي على وظائفهم الذهنية. أما النسبة المرتفعة للمحايدين، فقد تُعزى إلى عدم وضوح العلاقة بالنسبة لهم، أو لصعوبة ملاحظة هذا التأثير بشكل مباشر، خصوصًا إذا لم يكن

الاستخدام متواصلًا يوميًا، أو لأن بعض الأفراد لا يربطون بين حالة الإرهاق الذهني واستخدام المنصات الرقمية .في المقابل، فإن نسبة "لا أوافق" تمثل أقلية واضحة، مما يدل على أن الرفض التام لهذا التأثير محدود، وقد يعود إلى قدرة بعض الطلبة على تنظيم وقتهم أو عدم تأثرهم النفسي بمحتوى الموقع. تعكس نتائج الجدول أن فئة معتبرة من الطلبة الجامعيين ترى بأن قضاء وقت طويل على موقع التيك توك قد يؤدي إلى ضعف في التركيز أو النشاط الذهني، وهو ما يستدعي التفكير في التوعية باستخدام أكثر توازنًا لهذه المنصات، خصوصًا في فترات الامتحانات أو الدراسة المكثفة.

المحور الرابع: العلاقة بين عوامل العزلة الاجتماعية وإدمان موقع التيك توك وتأثيره على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي

الجدول رقم (24): الجدول يوضّح العلاقة بين استخدام موقع التيك توك وتفضيل قضاء الوقت على المنصات الرقمية بدلاً من التفاعل الواقعي.

أفضل قضاء الوقت على موقع التيك توك بدلًا من التفاعل المباشر مع الآخرين	التكرار	النسبة(%)
موافق	43	%35.83
محايد	41	%34.16
غير موافق	36	%30
المجموع	120	%100,0

يوضح الجدول أعلاه مواقف أفراد العينة تجاه تفضيلهم التفاعل عبر موقع التيك توك ومواقع التواصل الاجتماعي على حساب التفاعل الواقعي مع الآخرين.وقد بيّنت النتائج أن النسبة الأكبر من المستجيبين كانوا من فئة "موافق"، بعدد (43)مفردة تمثل (35.83%)، تليها فئة "محايد "بعدد (41)مفردة بنسبة (34.16%)، ثم

فئة "غير موافق "بعدد (36)مفردة بنسبة .(30%)ولم تُسجّل أية استجابات في فئتي "موافق بشدة" أو "غير موافق بشدة"، مما يشير إلى أن الإجابات تم تجميعها في ثلاث فئات رئيسية.

يتبيّن من هذه المعطيات أن نسبة معتبرة من الشباب الجامعي تفضّل قضاء وقتها على المنصات الرقمية، ومنها موقع التيك توك، بدلاً من التفاعل الواقعي، وهو ما يعكس ميلًا اجتماعيًا نحو الانعزال أو تفضيل التفاعل الافتراضي على التفاعل المباشر، خاصة في ظل العادات الرقمية الجديدة. في المقابل، وجود نسبة كبيرة من المحايدين (أكثر من 34%) قد يدل على تردد في الحسم، أو أن البعض يوازن بين التفاعل الواقعي والافتراضي حسب السياق. بينما تظهر فئة "غير موافق" بنسبة 30%، وهي أيضًا نسبة غير بسيطة، ما يشير إلى أن شريحة من الشباب ما زالت تفضّل العلاقات الواقعية وتُدرك قيمتها. تعكس النتائج انقسامًا واضحًا بين مؤيدين للتفاعل الرقمي ومتمسكين بالتفاعل الواقعي، مع ميل طفيف لصالح المنصات الرقمية. وهو ما يُعزز الحاجة إلى تعزيز ثقافة التوازن بين العالم الافتراضي والعلاقات الاجتماعية المباشرة، خاصة في أوساط الشباب الجامعي.

الجدول رقم (25): الجدول يوضح العلاقة بين عدم استخدام موقع التيك توك ومشاعر الوحدة أو العزلة لدى أفراد العينة.

أشعر بالوحدة أو الانعزال عندما لا أستخدم موقع التيك توك أو غيره من التطبيقات.	التكرار	النسبة(%)
موافق	41	%34,2
محايد	28	%23,3
غير موافق	51	%42,5
المجموع	120	%100,0

يعرض الجدول أعلاه مواقف أفراد العينة تجاه العلاقة بين الامتناع عن استخدام موقع التيك توك أو التطبيقات المشابهة، وشعورهم بالوحدة أو الانعزال. وقد أظهرت النتائج أن الفئة الأكبر من العينة كانت من فئة "غير موافق"، بعدد (51)مفردة تمثل نسبة (42.5%)، تليها فئة "موافق" بعدد (41)مفردة بنسبة (34.2%)، ثم فئة "محايد" بعدد (28)مفردة، بنسبة (23.3%).

تشير هذه النتائج إلى أن ما يقارب نصف أفراد العينة لا يربطون بين غياب استخدام موقع التيك توك والشعور بالوحدة أو العزلة، وهو ما يدل على أن عدداً كبيرًا من الشباب لا يعتمدون على هذا النوع من التطبيقات لتعويض التواصل الاجتماعي الواقعي. في المقابل، فإن نسبة الذين وافقوا على وجود هذا الشعور بلغت أكثر من 34%، وهي نسبة غير قليلة، وقد تدل على أن فئة معينة من الشباب الجامعي تشعر بنوع من الارتباط النفسي أو العاطفي باستخدام هذه المنصات، ما قد يشير إلى بداية سلوك اعتيادي أو شبه إدماني.

أما الفئة المحايدة، والتي بلغت نسبتها 23.3%، فقد تكون غير قادرة على تمييز هذا الأثر بدقة، أو أن موقفها متذبذب بين فترات شعور طبيعي بالوحدة وفترات أخرى لا تربطها باستخدام التطبيقات. تُبرز النتائج أن استخدام موقع التيك توك لا يُشكّل، بالنسبة لأغلبية أفراد العينة، بديلًا أساسيًا للتواصل الاجتماعي الحقيقي، غير أن نسبة لا يُستهان بها من المستجيبين تربط بين غياب الاستخدام وظهور مشاعر الوحدة، ما يعكس أهمية مراقبة الاستخدام النفسي لهذه التطبيقات ومدى تعلّق بعض المستخدمين بها على المستوى العاطفي.

الجدول رقم (26): الجدول يوضح العلاقة بين الانشغال بموقع التيك توك وتراجع المشاركة في الأنشطة الجماعية أو العائلية لدى أفراد العينة.

أقلل من مشاركتي في الأنشطة الجماعية أو العائلية بسبب انشغالي بموقع التيك توك.	التكرار	النسبة(%)
موافق	27	%22,5
محايد	56	%46,7
غير موافق	37	%30,8
المجموع	120	%100,0

يوضح الجدول أعلاه مواقف أفراد العينة من تأثير الانشغال بموقع التيك توك على مستوى مشاركتهم في الأنشطة العائلية أو الجماعية.وقد أظهرت النتائج أن نسبة (46.7%)من أفراد العينة عبّروا عن موقف محايد (56 مفردة)، تليها فئة "غير موافق" بنسبة (30.8%)بعدد (37)مفردة، ثم فئة "موافق" بنسبة (22.5%)وعدد (27)مفردة. ولم تُسجل أية استجابة في فئة "موافق بشدة" أو "غير موافق بشدة."

تشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة لم يعبّروا بوضوح عن موقف مؤيد أو رافض لتأثير التيك توك على علاقتهم بالمحيط الاجتماعي الواقعي، وهو ما قد يُفهم على أنه تذبذب أو تردّد في تقدير حجم هذا التأثير، أو عدم رغبة في الاعتراف بتأثيره على الحياة اليومية الخاصة، خصوصًا في العلاقات الاجتماعية القريبة مثل العائلة.ورغم أن نسبة الموافقة ليست كبيرة، إلا أن أكثر من خمس العينة أقرّوا بأن انشغالهم بموقع التيك توك يُقلّل من مشاركتهم

الاجتماعية، وهو ما يشير إلى بوادر تأثير انعزالي قد ينعكس على توازن العلاقات الشخصية والاجتماعية لدى بعض الشباب الجامعي.أما الرافضون لهذا التصريح، فيُحتمل أنهم يتمتعون بقدرة تنظيمية أكبر في حياتهم اليومية، أو أنهم يفصلون بين الفضاء الرقمي والحياة الاجتماعية بشكل واضح.يُظهر الجدول أن موقع التيك توك لا يُعدّ سببًا مباشراً واضحًا لتراجع التفاعل الاجتماعي لدى أغلبية العينة، لكن وجود نسبة من الموافقة يدفع إلى التفكير في أثر الاستخدام المتزايد لهذه المنصات على ديناميكية العلاقات الواقعية، خصوصًا ضمن بيئة أسرية أو جماعية.

الجدول رقم (27): الجدول يوضح العلاقة بين استخدام موقع التيك توك وتفضيل التعبير الذاتي عبره بدلًا من المواجهة أو الحوار المباشر لدى أفراد العينة.

ألاحظ أنني أصبحت أفضل التعبير عن نفسي على موقع التيك توك بدلًا من المواجهة أو الحوار المباشر.	التكرار	النسبة(%)
موافق	25	%20,8
محايد	37	%30,8
غير موافق	58	%48,3
المجموع	120	%100,0

يوضح الجدول أعلاه اتجاهات أفراد العينة حول مسألة تفضيل التعبير عن الذات عبر موقع التيك توك بدلاً من التفاعل أو المواجهة الواقعية. وقد جاءت أعلى نسبة في فئة "غير موافق "بـ (58)مفردة تمثل (48.3%)، تليها فئة "محايد" بعدد (37)مفردة بنسبة (30.8%)، ثم فئة "موافق" بعدد (25)مفردة بنسبة (20.8%)، فيما لم تُسجل أي إجابة ضمن فئتي "موافق بشدة" أو "غير موافق بشدة."

تُظهر هذه النتائج أن ما يقارب نصف أفراد العينة يرفضون فكرة تفضيل التعبير عن الذات عبر موقع التيك توك على حساب التفاعل الواقعي، ما يعكس تمسّكًا واضحًا لدى نسبة كبيرة من الطلبة الجامعيين بأهمية المواجهة

والحوار المباشر، رغم انغماسهم في الفضاء الرقمي. وفي المقابل، فإن نسبة الموافقة (20.8%)، رغم أنها الأقل، لا يمكن إهمالها، إذ تشير إلى وجود فئة من الشباب أصبحت تميل إلى التعبير الرقمي، ربما بسبب شعور بالراحة، أو تجنّب الإحراج، أو البحث عن القبول الافتراضي، وهو ما قد يُفهم كعلامة على تحوّل في أنماط التفاعل لدى بعضهم. أما المحايدون، والذين مثّلوا حوالي الثلث، فقد يكون تردّدهم ناتجًا عن مزجهم بين الطريقتين (الرقمية والمباشرة)، أو عدم وعيهم الكافي بالتغيرات التي طرأت على سلوكهم في هذا السياق. تعكس النتائج أن الأغلبية لا ترى أن التعبير عن الذات على موقع التيك توك يمكن أن يُعوّض التفاعل الواقعي، لكن وجود نسبة موافقة معتبرة يدعو إلى التوقف عند ظاهرة التحوّل نحو التعبير الافتراضي، خاصة في فئة الشباب الجامعي، لما لها من انعكاسات على مهارات التواصل والعلاقات الشخصية.

الجدول رقم (28) : الجدول يوضح العلاقة بين استخدام موقع التيك توك والشعور بالقرب من الآخرين في الفضاء الرقمي أكثر من العلاقات الواقعية.

أشعر أنني أقرب إلى الأشخاص على موقع التيك توك من أصدقائي في الحياة الواقعية	التكرار	النسبة(%)
موافق	21	%17,5
محايد	33	%27,5
غير موافق	66	%55,0
المجموع	120	%100,0

يعرض الجدول أعلاه آراء أفراد العينة بشأن شعورهم بالانتماء أو القرب من أشخاص على موقع التيك توك مقارنة بأصدقائهم في الواقع.وقد أظهرت النتائج أن الغالبية من المستجيبين كانوا في فئة "غير موافق "بعدد (66) مفردة بنسبة (55.0%)، تليها فئة "محايد" بعدد (33)مفردة بنسبة (27.5%)، ثم فئة "موافق" بعدد (21) مفردة تمثل (17.5%)من العينة، ولم تُسجَّل أي استجابة ضمن فئتي "موافق بشدة" أو "غير موافق بشدة."

تشير هذه النتائج إلى أن أكثر من نصف العينة لا تشعر بأن علاقاتها عبر موقع التيك توك أقرب أو أعمق من علاقاتها الواقعية، وهو ما يدل على تماسُك اجتماعي واقعي ما يزال يحتفظ بأولويته لدى الطلبة الجامعيين، رغم انتشار التفاعل الرقمي في حياتهم. وفي المقابل، فإن نسبة الموافقة، وإن كانت محدودة، تدل على وجود فئة من الشباب ترى في التفاعل عبر موقع التيك توك فرصة لبناء علاقات بديلة أو مريحة أكثر، وهو ما قد يُعزى إلى طبيعة المنصة، أو إلى وجود صعوبات في بناء علاقات واقعية متينة. أما الفئة المحايدة، والتي تمثل أكثر من الربع، فقد تعكس حالة من التردد، أو ربما مزجًا بين الشعور بالارتياح في التفاعل الرقمي والحفاظ على علاقات واقعية قائمة. تؤكد النتائج أن العلاقات الواقعية لا تزال تحظى بمكانة أقوى لدى أغلب الشباب الجامعي مقارنة بعلاقاتهم على موقع التيك توك، ومع ذلك فإن ظهور نسبة من الشباب الذين يشعرون بالقرب الرقمي أكثر من الواقعي يستدعي التفكير في كيفية تأثير المنصات على أنماط الارتباط والانتماء الاجتماعي.

الجدول رقم (29) : الجدول يوضح العلاقة بين قضاء وقت طويل على موقع التيك توك وتراجع التفاعل الواقعي مع الأصدقاء والعائلة لدى أفراد العينة.

لاحظت أن تفاعلي الواقعي مع الأصدقاء والعائلة تراجع بسبب قضاء وقت طويل على موقع التيك توك.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	25	%20,8
أوافق	37	%30,8
محايد	58	%48,3
المجموع	120	%100,0

يوضح الجدول أعلاه آراء أفراد العينة حول أثر الاستخدام المطوّل لموقع التيك توك على العلاقات الواقعية داخل المحيط الاجتماعي، كالعائلة والأصدقاء. وقد أظهرت النتائج أن النسبة الأكبر من العينة كانت من فئة "محايد"، بعدد (58)مفردة تمثل (48.3%)، تليها فئة "أوافق" بعدد (37)مفردة بنسبة (30.8%)، ثم فئة "أوافق بشدة" بعدد (25)مفردة بنسبة (20.8%)، دون تسجيل أية استجابة في فئتي "لا أوافق" أو "لا أوافق بشدة."

تشير هذه النتائج إلى أن أكثر من نصف أفراد العينة (51.6%) يوافقون بدرجات متفاوتة على أن التفاعل الواقعي مع العائلة والأصدقاء قد تراجع بسبب الوقت الطويل الذي يُقضى على موقع التيك توك. وهو ما يعكس إدراكًا ذاتيًا لدى بعض الشباب بأن التفاعل الرقمي بدأ يأخذ مكان العلاقات الواقعية.

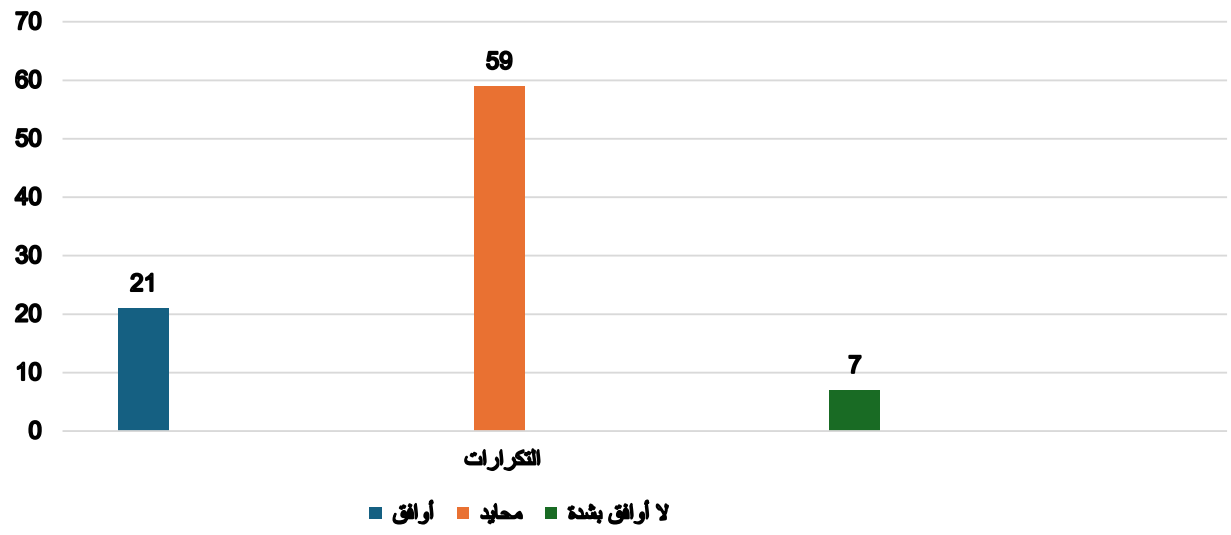
أما الفئة المحايدة التي شكّلت ما يقارب النصف، فقد تعكس حالة تردّد أو صعوبة في تقييم هذا التأثير، أو أن التراجع في التفاعل الواقعي لم يكن ملحوظًا بالنسبة لهم، أو متأثرًا بعوامل أخرى مثل الانشغال الدراسي أو ظروف

شخصية.عدم وجود أي نسبة في خانة الرفض قد يدل على أن الفكرة غير مرفوضة من قبل العينة، حتى وإن لم تكن مؤكدة تمامًا لدى الجميع. تُظهر النتائج أن قضاء وقت طويل على موقع التيك توك قد يساهم في تقليص التفاعل الاجتماعي الواقعي لدى الشباب الجامعي، لا سيما في العلاقات العائلية أو الصداقات، وهو ما يفتح المجال لمزيد من الدراسات حول أثر التوازن الرقمي على الحياة الاجتماعية اليومية.

الجدول رقم (30): الجدول يوضح العلاقة بين الاستخدام المستمر لموقع التيك توك والشعور بالعزلة الاجتماعية لدى أفراد العينة.

أشعر بالعزلة الاجتماعية بسبب قلّة تواصلي مع الآخرين نتيجة استخدامي المستمر لموقع التيك توك.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	33	%27,5
أوافق	21	%17,5
محايد	59	%49,2
لا أوافق بشدة	7	%5,8
المجموع	120	%100,0

شكل رقم(06):رسم توضيحي يمثل آراء العينة حول عبارة: العزلة الاجتماعية بسبب استخدام تيك توك



يعرض الجدول أعلاه مواقف أفراد العينة تجاه العلاقة بين الاستخدام المستمر لموقع التيك توك والإحساس بالعزلة الاجتماعية الناتجة عن قلة التفاعل الواقعي مع الآخرين. وقد جاءت النسبة الأكبر في فئة "محايد"، بعدد (59)مفردة تمثل (49.2%)من إجمالي العينة، تليها فئة "أوافق بشدة" بعدد (33)مفردة بنسبة (27.5%)، ثم فئة "أوافق" بعدد (21)مفردة بنسبة (17.5%)، وأخيرًا فئة "لا أوافق بشدة" بعدد (7)مفردات بنسبة (5.8%). في حين لم تُسجَّل أي استجابة في فئة "لا أوافق."

تشير هذه النتائج إلى أن حوالي 45%من العينة توافق بدرجات متفاوتة على أن الاستخدام المستمر لموقع التيك توك يُقلّل من تواصلهم مع الآخرين ويُشعرهم بالعزلة الاجتماعية، وهو ما يُظهر بوادر تأثير اجتماعي سلبي لهذه المنصة في حياة بعض المستخدمين، خاصة في ظل تزايد الاعتماد على التفاعل الرقمي بدل الواقعي. أما النسبة

الكبيرة للمحايدين، والتي تُمثل تقريبًا نصف العينة، فقد تُشير إلى تردّد أو عدم وعي كافٍ بحجم هذا التأثير، أو إلى ميل بعض الأفراد للفصل بين استخدامهم للموقع وحياتهم الاجتماعية.

ومن الملفت أن فئة "لا أوافق بشدة" سجّلت نسبة 5.8%فقط، ما يعكس أن الرفض القاطع لفكرة العزلة الناتجة عن تيك توك ضعيف جدًا، مما يعزز فرضية التأثير الاجتماعي السلبي ولو بدرجات متفاوتة. تُبرز النتائج وجود علاقة محتملة بين الاستخدام المكثف لموقع التيك توك ومشاعر العزلة لدى بعض الشباب الجامعي، وهو ما يستدعي تعزيز التوعية بضرورة التوازن بين العالم الرقمي والتواصل الواقعي، للحفاظ على الصحة النفسية والاجتماعية.

الجدول رقم(31): الجدول يوضح العلاقة بين استخدام موقع التيك توك كوسيلة للهروب من المشكلات أو التفاعل الاجتماعي لدى أفراد العينة

أستخدم موقع التيك توك كوسيلة للهروب من مشاكلي أو من التفاعل مع محيطي الاجتماعي.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	43	%35,8
أوافق	29	%24,2
محايد	16	%13,3
لا أوافق	19	%15,8
لا أوافق بشدة	13	%10,8
المجموع	120	%100,0

يعرض الجدول أعلاه مواقف أفراد العينة تجاه مدى استخدامهم لموقع التيك توك كوسيلة للهروب من المشاكل أو لتجنّب التفاعل الاجتماعي.وقد أظهرت النتائج أن فئة "أوافق بشدة "كانت الأكبر، بعدد (43)مفردة بنسبة (35.8%)، تليها فئة "أوافق" بعدد (29)مفردة بنسبة (24.2%)، ثم فئة "لا أوافق" بعدد (19)مفردة

بنسبة (15.8%)، وفئة "لا أوافق بشدة" بعدد (13)مفردة بنسبة (10.8%)، أما فئة "محايد" فقد جاءت في المرتبة الأخيرة بـ (16)مفردة فقط بنسبة (13.3%).

تشير هذه النتائج إلى أن ما يزيد عن 60%من أفراد العينة يعترفون بشكل مباشر أو ضمني بأنهم يستخدمون موقع التيك توك كوسيلة للهروب، سواء من مشكلات شخصية أو من تفاعل اجتماعي لا يشعرون بالارتياح فيه. هذه النسبة المرتفعة تسلط الضوء على الدور النفسي البديل الذي تؤديه هذه المنصة لدى فئة من الشباب الجامعي. في المقابل، تُظهر نسبة "لا أوافق" و" لا أوافق بشدة" التي تُمثل مجموعها (26.6%)وجود فئة ترى في استخدامها لموقع التيك توك مجرد ترفيه أو عادة يومية لا ترتبط بتجنّب الواقع أو الهروب منه. أما فئة المحايدين، والتي مثّلت نسبة (13.3%)، فقد تدل على تردّد في الاعتراف بهذا النوع من الاستخدام، أو عدم وعي واضح بالأسباب النفسية الكامنة وراء سلوكهم الرقمي. تعكس نتائج الجدول أن نسبة معتبرة من الشباب الجامعي قد تستخدم موقع التيك توك كآلية للهروب أو التخفيف من ضغوط الحياة الواقعية، مما يدعو إلى الانتباه إلى الوظائف النفسية التعويضية التي تلعبها هذه المنصات الرقمية، خاصة عند غياب الدعم الاجتماعي أو ضعف مهارات التواصل الواقعي.

المحور الخامس: العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى التعليمي وسلوك الإدمان على موقع التيك توك وتأثيره النفسي لدى الشباب الجامعي

الجدول رقم (32): الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول التفاعل بين الجنسين مع موقع التيك توك.

أرى أن الفتيات أكثر تفاعلًا مع موقع التيك توك من الذكور.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	6	%5,0
أوافق	34	%28,3
محايد	27	%22,5
لا أوافق	39	%32,5
لا أوافق بشدة	14	%11,7
المجموع	120	%100,0

يعرض الجدول أعلاه آراء أفراد العينة حول مدى تفوق الفتيات في التفاعل مع موقع التيك توك مقارنة بالذكور. وقد جاءت أعلى نسبة في فئة "لا أوافق "بعدد (39)مفردة بنسبة (32.5%)، تليها فئة "أوافق" بعدد (34)مفردة بنسبة (28.3%)، ثم فئة "محايد" بعدد (27)مفردة تمثل (22.5%)، تليها فئة "لا أوافق بشدة" بعدد (14)مفردة بنسبة (11.7%)، وأخيرًا فئة "أوافق بشدة" بعدد (6)مفردات بنسبة .(5.0%)

تشير هذه النتائج إلى أن أكثر من 44%من أفراد العينة لا يتفقون مع الرأي القائل بأن الفتيات أكثر تفاعلاً مع موقع التيك توك من الذكور، ما يعكس تصورًا عامًا لدى شريحة واسعة بأن الاهتمام بالموقع موزّع إلى حد ما بين الجنسين، أو أن التفاعل لم يعد يُرتبط بجنس المستخدم بقدر ما يرتبط بالاهتمام بالمحتوى الرقمي. في المقابل،

فإن نسبة الموافقين (أوافق + أوافق بشدة) تمثّل معًا (33.3%)من العينة، وهي نسبة معتبرة، وتدل على أن هناك فئة من الطلبة ترى أن الإناث أكثر ميلًا للتفاعل على المنصة، ربما نتيجة طبيعة المحتوى، أو لطريقة استخدام المنصة في تقديم الذات والتعبير. أما الفئة المحايدة، والتي بلغت نسبتها (22.5%)، فقد تُشير إلى غياب تصور واضح لدى البعض، أو إلى عدم رغبتهم في الحكم على التفاعل الرقمي من منظور النوع الاجتماعي. تشير النتائج إلى وجود تفاوت في التصورات الاجتماعية المتعلقة بكيفية استخدام موقع التيك توك بين الجنسين، مع ميل طفيف لدى بعض الشباب للاعتقاد بأن التفاعل أكبر من طرف الفتيات، في حين ترى النسبة الأكبر أنه لا فرق جوهري، ما يعكس تزايد الحياد أو الموضوعية في تقييم السلوك الرقمي لدى الشباب الجامعي.

الجدول رقم (33): الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول تأثير محتوى موقع التيك توك نفسيًا على الإناث مقارنة بالذكور.

أعتقد أن الإناث يتأثرن نفسيًا أكثر من الذكور بمحتوى موقع التيك توك	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	24	%20,0
أوافق	46	%38,3
محايد	28	%23,3
لا أوافق	13	%10,8
لا أوافق بشدة	9	%7,5
المجموع	120	%100,0

يعكس الجدول أعلاه مواقف أفراد العينة بشأن الفروق النفسية بين الذكور والإناث في التفاعل مع محتوى موقع التيك توك. وقد بيّنت النتائج أن أعلى نسبة جاءت في فئة "أوافق"، بعدد (46)مفردة تمثل (38.3%)، تليها فئة "أوافق بشدة" بـ (24)مفردة بنسبة (20.0%)، ثم فئة "محايد" بـ (28)مفردة بنسبة (23.3%)، تليها فئة "لا أوافق" بـ (13)مفردة بنسبة (10.8%)، وأخيرًا فئة "لا أوافق بشدة" بـ (9)مفردات بنسبة (7.5%).

تشير هذه المعطيات إلى أن ما يزيد عن 58%من أفراد العينة يتفقون بدرجات متفاوتة على أن الإناث أكثر تأثرًا نفسيًا بمحتوى التيك توك مقارنة بالذكور، وهو ما يعكس تصورات اجتماعية رائجة حول حساسية الفتيات للمضامين العاطفية أو المثيرة للمقارنة الاجتماعية، المنتشرة على هذه المنصة.

في المقابل، فإن نسبة غير قليلة من المستجيبين إما رفضوا هذا الطرح أو كانوا محايدين (أكثر من (40%، مما يدل على أن جزءًا من الشباب يرى التأثر النفسي لا يرتبط بالضرورة بالنوع الاجتماعي، وإنما قد يتوقف على طبيعة الاستخدام أو مدى التعرض للمحتوى المثير أو المزعج نفسيًا. الفئة المحايدة قد تشمل أفرادًا يُقرّون بوجود التأثير لكن لا يستطيعون الجزم بالفروق بين الجنسين، أو أن تجربتهم الشخصية لم تُظهر تباينًا واضحًا في هذا الجانب. تعكس النتائج تصوّرًا عامًا لدى غالبية أفراد العينة بأن الإناث أكثر عرضة للتأثر النفسي بمحتوى التيك توك، وهو ما يمكن تفسيره بخصائص المحتوى الشائع في المنصة، أو بسلوكيات التفاعل المختلفة بين الذكور والإناث. ومع ذلك، فإن وجود نسبة لا يُستهان بها من المحايدين والرافضين يؤكد أن هذه الفرضية ليست محل إجماع.

الجدول رقم(34): الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول مدى إدمان الذكور مقارنة بالإناث على موقع التيك توك.

أشعر أن الذكور أكثر إدمانًا على موقع التيك توك من الإناث.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	51	%42,5
أوافق	41	%34,2
محايد	19	%15,8
لا أوافق	1	%,8
لا أوافق بشدة	8	%6,7
المجموع	120	%100,0

يعرض الجدول أعلاه آراء أفراد العينة حول مدى إدراكهم لفرق في سلوك الإدمان على موقع التيك توك بين الذكور والإناث. وقد أظهرت النتائج أن نسبة (42.5%)من الأفراد وافقوا بشدة على هذه العبارة، أي (51) مفردة، تليهم فئة "أوافق" بعدد (41)مفردة تمثل (34.2%)، ثم فئة "محايد" بـ (19)مفردة بنسبة (15.8%)، يليها فئة "لا أوافق بشدة" بعدد (8)مفردات بنسبة (6.7%)، وأخيرًا فئة "لا أوافق" بمفردة واحدة فقط بنسبة (0.8%).

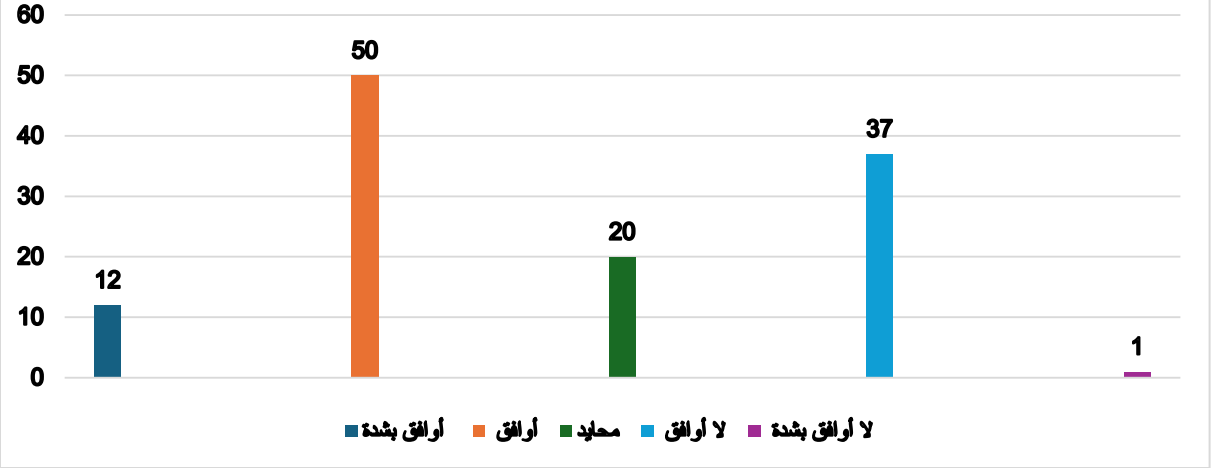
تشير هذه النتائج إلى أن هناك اتفاقًا واسعًا داخل العينة على أن الذكور أكثر عرضة للإدمان على موقع التيك توك مقارنة بالإناث، حيث عبّر أكثر من 76%عن موافقتهم بدرجات متفاوتة، وهي نسبة قوية تُظهر وجود انطباع عام لدى الشباب الجامعي بأن الذكور يقضون وقتًا أطول أو يستخدمون المنصة بشكل أكثر قهرية. وفي

المقابل، فإن نسبة الرافضين ضعيفة جدًا، ما يعكس ضعف التأييد للفكرة المعاكسة .أما فئة المحايدين، والتي تمثل حوالي 15.8%، فقد تدل على عدم وضوح الصورة لدى بعض الأفراد أو عدم ملاحظتهم لفروق واضحة في سلوك الاستخدام بين الجنسين. تُبرز النتائج أن جزءًا كبيرًا من العينة يرى أن الذكور هم الفئة الأكثر إدمانًا على موقع التيك توك، ما قد يكون راجعًا إلى طبيعة استخدامهم للموقع أو مدى اندماجهم فيه بشكل أكبر. هذا التصور قد يحمل أبعادًا اجتماعية أو نفسية، تتطلب مزيدًا من البحث الميداني لفهم خلفياته ودقته.

الجدول رقم(35) : الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول اختلاف تأثير موقع التيك توك على المزاج حسب الفئة العمرية للمستخدمين.

ألاحظ أن تأثير موقع التيك توك على المزاج يختلف حسب عمر المستخدم.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	12	%10,0
أوافق	50	%41,7
محايد	20	%16,7
لا أوافق	37	%30,8
لا أوافق بشدة	1	%0,8
المجموع	120	%100,0

شكل رقم(07):
رسم توضيحي يمثل آراء العينة حول عبارة: تأثير موقع تيك توك على المزاج يختلف حسب العمر



يعرض هذا الجدول مواقف أفراد العينة من مدى ارتباط التأثير النفسي لموقع التيك توك بالفئة العمرية للمستخدم. وقد أظهرت النتائج أن فئة "أوافق "جاءت في المرتبة الأولى بعدد (50)مفردة تمثل (41.7%)، تليها فئة "لا أوافق" بعدد (37)مفردة بنسبة (30.8%)، ثم فئة "محايد" بعدد (20)مفردة بنسبة (16.7%)، تليها فئة "أوافق بشدة" بـ (12)مفردة بنسبة (10.0%)، وأخيرًا فئة "لا أوافق بشدة" بمفردة واحدة فقط بنسبة (0.8%).

تشير هذه النتائج إلى أن حوالي 51.7%من أفراد العينة يوافقون (بدرجات متفاوتة) على أن تأثير موقع التيك توك على المزاج يتغير حسب سن المستخدم، وهو ما يُعبّر عن وعي لدى نسبة معتبرة من الطلبة الجامعيين بأن العمر قد يكون عاملًا مهمًا في كيفية التفاعل النفسي مع محتوى المنصة.

من جهة أخرى، فإن نسبة غير قليلة من المستجيبين (حوالي 31.6%)لا يوافقون على هذه الفرضية، ما يعني أنهم يرون أن التأثير النفسي للموقع عام ولا يختلف كثيرًا حسب العمر. أما الفئة المحايدة، والتي شكّلت حوالي 16.7%،

فقد تكون غير قادرة على ملاحظة هذا الفرق، أو تفتقر إلى تجربة تتيح المقارنة بين الفئات العمرية المختلفة. تُظهر النتائج أن هناك انقسامًا في تصورات الشباب الجامعي حول تأثير العمر على الاستجابة النفسية لمحتوى التيك توك، لكن الغالبية ترى أن السن عامل مهم يجب أخذه بعين الاعتبار، مما يُعطي هذا الجانب بعدًا مهمًا في فهم الديناميكيات النفسية المرتبطة باستخدام المنصات الرقمية.

الجدول رقم (36): الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول مدى تأثر المستخدمين الأصغر سنًا بالعلاقات الافتراضية على موقع التيك توك.

أعتقد أن المستخدمين الأصغر سنًا يتأثرون أكثر بالعلاقات الافتراضية على موقع التيك توك.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	29	%24,2
أوافق	40	%33,3
محايد	26	%21,7
لا أوافق	18	%15,0
لا أوافق بشدة	7	%5,8
المجموع	120	%100,0

يعرض هذا الجدول مواقف أفراد العينة تجاه العلاقة بين السن ومدى تأثر المستخدمين بالعلاقات الافتراضية على موقع التيك توك. وقد أظهرت النتائج أن فئة "أوافق" جاءت أولًا بعدد (40)مفردة بنسبة (33.3%)، تليها فئة "أوافق بشدة" بعدد (29)مفردة بنسبة (24.2%)، ثم فئة "محايد" بـ (26)مفردة تمثل (21.7%)، تليها فئة "لا أوافق" بعدد (18)مفردة بنسبة (15.0%)، وأخيرًا فئة "لا أوافق بشدة" بعدد (7)مفردات بنسبة (5.8%).

تشير هذه النتائج إلى أن حوالي 57.5%من العينة يعتقدون بأن المستخدمين الأصغر سنًا أكثر تأثرًا بالعلاقات الرقمية التي يتم بناؤها على التيك توك، وهو ما يعكس تصوّرًا اجتماعيًا شائعًا بأن الفئة الأصغر عمرًا أكثر قابلية للتأثر العاطفي والنفسي بالعلاقات غير الواقعية أو السريعة التي توفرها منصات مثل تيك توك. وفي المقابل، تُظهر نسبة المعارضين (20.8%) وجود فئة ترى أن التأثر بالعلاقات الافتراضية ليس حكرًا على فئة عمرية محددة، بل ربما يرتبط بشخصية الفرد أو طريقة استخدامه للمنصة.

أما المحايدون (21.7%)، فقد يعكس موقفهم عدم تأكد أو غياب تجارب مباشرة تتيح لهم الحُكم الموضوعي على هذا التأثير، أو ملاحظتهم لمواقف متباينة من الواقع. تُظهر نتائج الجدول أن أغلب الشباب الجامعي يعتقدون أن الفئات الأصغر سنًا أكثر حساسية للعلاقات الافتراضية التي تُبنى عبر موقع التيك توك، ما يدعو إلى مزيد من التوعية والتأطير النفسي والتربوي لهذه الفئة، من أجل تجنّب الآثار السلبية المحتملة لهذه العلاقات على التوازن العاطفي والاجتماعي.

الجدول رقم (37): الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول وجود فروق في استخدام موقع التيك توك بين طلبة الليسانس وطلبة الماستر.

أعتقد أن هناك فروقًا في استخدام موقع التيك توك بين طلبة الليسانس وطلبة الماستر.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	40	%33,3
أوافق	51	%42,5
محايد	22	%18,3
لا أوافق	7	%5,8
المجموع	120	%100,0

يعرض الجدول أعلاه مواقف أفراد العينة من وجود فروق سلوكية في استخدام موقع التيك توك بين طلبة الليسانس وطلبة الماستر. وقد جاءت أعلى نسبة في فئة "أوافق" بعدد (51)مفردة بنسبة (42.5%)، تليها فئة "أوافق بشدة" بعدد (40)مفردة بنسبة (33.3%)، ثم فئة "محايد" بـ (22)مفردة بنسبة (18.3%)، وأخيرًا فئة "لا أوافق" بعدد (7)مفردات فقط تمثل (5.8%)، في حين لم تُسجَّل أية إجابة في خانة "لا أوافق بشدة."

تشير هذه النتائج إلى أن ما يقارب 76%من أفراد العينة يعتقدون بوجود فروق فعلية في استخدام موقع التيك توك حسب المستوى الدراسي، وهو ما يمكن تفسيره بارتباط سلوك الاستخدام بالعمر، أو بدرجة النضج الأكاديمي، أو حتى بانشغالات الطلبة المختلفة حسب المرحلة. الفئة المحايدة (18.3%) قد تعكس عدم وضوح الفرق في محيطهم الجامعي، أو عدم اهتمامهم بمقارنة سلوكيات الطلبة حسب المستوى الدراسي. أما الفئة المعارضة (5.8%) فهي قليلة جدًا، ما يدل على أن الرفض لفكرة وجود فروق يعتبر نادرًا داخل العينة. تُظهر النتائج وجود تصور عام لدى أغلب الطلبة بأن هناك اختلافًا في سلوك استخدام موقع التيك توك بين طلبة الليسانس وطلبة الماستر، وهو ما يمكن أن يشكل مدخلًا مهمًا لتحليل استخدام المنصات الرقمية حسب مراحل التكوين الجامعي، وتأثيرها على الوقت، والاهتمام، وحتى الصحة النفسية.

الجدول رقم(38) : الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول علاقة المستوى الدراسي بإمكانية الوقوع في إدمان موقع التيك توك.

أرى أن المستوى الدراسي العالي يقلل من احتمالية الوقوع في الإدمان على موقع التيك توك	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	40	%33,3
أوافق	53	%44,2
محايد	12	%10,0
لا أوافق	4	%3,3
لا أوافق بشدة	11	%9,2
المجموع	120	%100,0

يعرض هذا الجدول مواقف أفراد العينة من مدى تأثير ارتفاع المستوى الدراسي على تقليل خطر الإدمان على موقع التيك توك. وقد أظهرت النتائج أن فئة "أوافق" جاءت أولًا بعدد (53)مفردة تمثل (44.2%)، تليها فئة "أوافق بشدة" بـ (40)مفردة بنسبة (33.3%)، ثم فئة "لا أوافق بشدة" بعدد (11)مفردة بنسبة (9.2%)، تليها فئة "محايد" بعدد (12)مفردة بنسبة (10.0%)، وأخيرًا فئة "لا أوافق" بـ (4)مفردات فقط تمثل (3.3%).

تشير هذه المعطيات إلى أن أكثر من 77% من المشاركين يرون أن المستوى الدراسي العالي قد يُساهم في الحماية من الوقوع في إدمان موقع تيك توك، ما يعكس تصوّرًا سائدًا بأن التحصيل الأكاديمي مرتبط بالوعي الرقمي، وضبط السلوك، وإدارة الوقت. في المقابل، فإن النسبة الصغيرة التي لم توافق (حوالي 12.5%) قد تكون من فئة ترى أن الإدمان الرقمي لا يميّز بين المستويات الدراسية، بل قد يتأثر بعوامل أخرى مثل الضغط النفسي، أو الإغراءات التقنية، أو حتى البيئة الاجتماعية. أما فئة المحايدين، والتي تمثل (10.0%)، فقد تعكس حالة من عدم الجزم بوجود علاقة واضحة، أو ربما لغياب الملاحظة المباشرة لهذه الفروق في محيطهم الجامعي. تشير نتائج هذا الجدول إلى أن غالبية أفراد العينة يرون أن ارتفاع المستوى الدراسي قد يكون عاملًا واقيًا من الوقوع في الإدمان على موقع التيك توك، وهو ما يفتح المجال للتفكير في أهمية تعزيز الوعي الأكاديمي والإعلامي الرقمي ضمن المناهج الجامعية.

الجدول رقم (39) : الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول علاقة التقدّم في المستوى الدراسي بزيادة استخدام موقع التيك توك.

ألاحظ أن الطلبة في المستويات الجامعية المتقدّمة يستخدمون موقع التيك توك بشكل أكثر وعيًا.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	9	%7,5
أوافق	32	%26,7
محايد	47	%39,2
لا أوافق	25	%20,8
لا أوافق بشدة	7	%5,8
المجموع	120	%100,0

يعرض هذا الجدول تصورات أفراد العينة بخصوص ما إذا كان التقدّم في المستوى الدراسي يرتبط باستخدام أكثر وعيًا لموقع التيك توك. وقد جاءت أعلى نسبة في فئة "محايد "بـ (47)مفردة، تمثل (39.2%)، تليها فئة "أوافق" بـ (32)مفردة بنسبة (26.7%)، ثم "لا أوافق" بعدد (25)مفردة بنسبة (20.8%)، تليها "أوافق بشدة" بـ (9)مفردات بنسبة (7.5%)، وأخيرًا "لا أوافق بشدة" بعدد (7)مفردات بنسبة (5.8%).

تشير هذه النتائج إلى أن غالبية الأفراد لا يملكون رأيًا حاسمًا حول هذه العبارة، بدليل أن النسبة الأعلى كانت في فئة المحايدين(39.2%) ، ما قد يدل على غياب ملاحظات دقيقة حول الفروق في سلوك استخدام المنصة بين طلبة الليسانس والماستر، أو أن وعي المستخدمين لا يرتبط بالضرورة بالمستوى الأكاديمي فقط. أما فئة الموافقين بدرجات متفاوتة (أوافق + أوافق بشدة)، فقد بلغت (34.2%)، وهي نسبة معتدلة تعكس وجود فئة ترى أن التقدّم في التعليم يُنتج سلوكًا رقميًا أكثر نضجًا أو وعيًا. وفي المقابل، تمثل الفئة الرافضة (لا أوافق + لا أوافق بشدة) ما مجموعه (26.6%)، وهي أيضًا نسبة معتبرة، تشير إلى أن البعض لا يربط وعي استخدام تيك توك بالمستوى الدراسي، بل قد يربطه بعوامل شخصية أو ثقافية. تعكس هذه النتائج تنوعًا في تصورات الشباب الجامعي حول العلاقة بين المستوى الدراسي ودرجة الوعي في استخدام موقع تيك توك، مع ميل طفيف إلى الاعتقاد بوجود ارتباط، يقابله تحفظ أو حياد كبير. الأمر الذي يُبرز الحاجة إلى دراسات معمّقة أكثر حول العلاقة بين التحصيل العلمي والوعي الرقمي لدى الطلبة.

الجدول رقم(40): الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول مدى قدرة الفئة العمرية الأكبر على التحكم في وقت استخدامها لموقع التيك توك.

أعتقد أن الفئة العمرية الأكبر تكون أكثر تحكمًا في الوقت الذي تقضيه على موقع التيك توك.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	25	%20,8
أوافق	49	%40,8
محايد	35	%29,2
لا أوافق	8	%6,7
لا أوافق بشدة	3	%2,5
المجموع	120	%100,0

يوضح هذا الجدول مدى اقتناع أفراد العينة بوجود علاقة بين العمر والتحكم في الوقت المستغرق على منصة تيك توك. وقد أظهرت النتائج أن فئة "أوافق" جاءت أولًا بعدد (49)مفردة بنسبة (40.8%)، تليها فئة "محايد" بعدد (35)مفردة بنسبة (29.2%)، ثم فئة "أوافق بشدة" بـ (25)مفردة تمثل (20.8%)، تليها فئة "لا أوافق" بـ (8)مفردات بنسبة (6.7%)، وأخيرًا "لا أوافق بشدة" بـ (3)مفردات بنسبة (2.5%).

تشير هذه النتائج إلى أن أكثر من 61% من أفراد العينة يتفقون على أن الفئة العمرية الأكبر لديها قدرة أكبر على إدارة وقت استخدام التيك توك، ما يدل على تصوّر شائع أن النضج العمري يُسهم في ضبط سلوك الاستخدام الرقمي والتحكم الذاتي. من جهة أخرى، فإن نسبة "المحايدين" (29.2%) تعبّر عن فئة مترددة، ربما تفتقر إلى ملاحظة واضحة أو لم تشهد تجارب ملموسة تؤكد أو تنفي ذلك. أما نسبة المعارضين (لا أوافق + لا أوافق بشدة) التي بلغت مجموعها (9.2%)، فهي ضعيفة، ما يدل على أن

الرفض للفكرة لا يمثل تيارًا غالبًا داخل العينة. تُظهر النتائج وجود قناعة راسخة لدى أغلب الشباب الجامعي بأن الفئة الأكبر سنًا تتعامل مع موقع تيك توك بنوع من النضج والتحكم الزمني، ما قد يعود إلى تجارب أكثر، أو وعي أكبر بالمخاطر النفسية أو ضياع الوقت. ويُعد هذا مؤشرًا مهمًا يمكن استثماره في حملات التوعية، مستندين إلى هذه الفئة كقدوة في ترشيد الاستخدام الرقمي.

الجدول رقم (41) : الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول العلاقة بين المستوى التعليمي وقدرة الطالب على مقاومة الإدمان الرقمي.

أعتقد أن المستوى التعليمي ينعكس على قدرة الطالب في مقاومة الإدمان الرقمي.	التكرار	النسبة(%)
أوافق بشدة	17	%14,2
أوافق	56	%46,7
محايد	22	%18,3
لا أوافق	25	%20,8
المجموع	120	%100,0

يعرض الجدول آراء أفراد العينة حول ما إذا كان المستوى التعليمي يؤثر في قدرة الطالب على مقاومة الإدمان الرقمي، خاصة على منصات مثل "موقع التيك توك." وقد جاءت فئة "أوافق" أولًا بنسبة (46.7%)أي (56) مفردة، تليها فئة "لا أوافق" بـ (25)مفردة بنسبة (20.8%)، ثم "محايد" بـ (22)مفردة تمثل (18.3%)، ثم "أوافق بشدة" بـ (17)مفردة بنسبة .(14.2%)ولم تُسجل حالات في خانة "لا أوافق بشدة"، وهو ما يُفسّر عدم إدراجها ضمن الجدول.

تشير النتائج إلى أن ما يقارب 60.9%من أفراد العينة يتفقون على أن المستوى التعليمي يؤثر إيجابيًا في مقاومة الإدمان الرقمي، أي أن الوعي الأكاديمي والتقدم في الدراسة يُعززان القدرة على التحكم الذاتي والحدّ من الاستخدام القهري للمنصات الرقمية. في المقابل، بلغت نسبة الرافضين (20.8%)وهي نسبة لا يُستهان بها، وتدل على وجود من يرى أن الإدمان الرقمي قد لا يرتبط بالضرورة بمستوى الطالب الأكاديمي، بل قد يتعلق بعوامل شخصية أو نفسية أخرى مثل الملل، الضغط، أو غياب التوجيه.

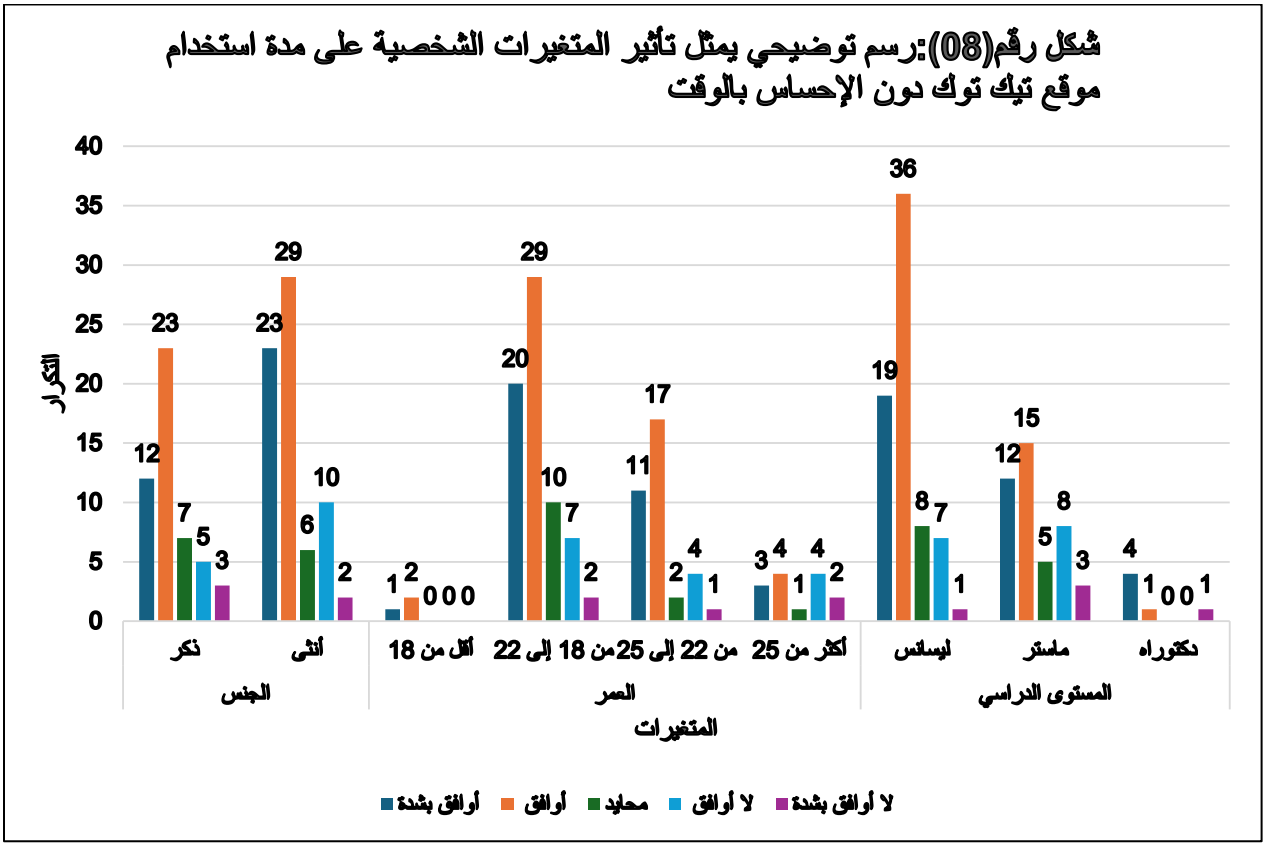
أما فئة المحايدين (18.3%)، فقد تشير إلى غياب قناعة راسخة لدى البعض، أو عدم قدرتهم على ملاحظة تأثير فعلي للمستوى الدراسي على سلوك زملائهم الرقمي. تعكس هذه النتائج اعتقادًا لدى أغلب الشباب الجامعي أن التحصيل الأكاديمي قد يُقلّل من قابلية الفرد للوقوع في فخ الإدمان الرقمي، وهو ما يمكن استثماره في تصميم برامج توعية رقمية تعتمد على دعم المسار التعليمي كوسيلة وقائية.

ب–التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة:

الجدول رقم (42): يوضح العلاقة بين الجنس، السن، والمستوى الدراسي وميل الشباب الجامعي لقضاء ساعات طويلة على موقع تيك توك دون الإحساس بالوقت.

أقضي ساعات طويلة على موقع تيك توك دون أن أشعر بالوقت		أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق		لا أوافق بشدة		المجموع	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	12	34,3%	23	44,2%	7	53,8%	5	33,3%	3	60,0%	50	41,7%
	أنثى	23	65,7%	29	55,8%	6	46,2%	10	66,7%	2	40,0%	70	58,3%
	المجموع	35	100,0%	52	100,0%	13	100,0%	15	100,0%	5	100,0%	120	100,0%
العمر	أقل من 18	1	2,9%	2	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	20	57,1%	29	55,8%	10	76,9%	7	46,7%	2	40,0%	68	56,7%
	من 23 الى 25	11	31,4%	17	32,7%	2	15,4%	4	26,7%	1	20,0%	35	29,2%
	اكثر من 25	3	8,6%	4	7,7%	1	7,7%	4	26,7%	2	40,0%	14	11,7%
	المجموع	35	100,0%	52	100,0%	13	100,0%	15	100,0%	5	100,0%	120	100,0%
المستوى الدراسي	ليسانس	19	54,3%	36	69,2%	8	61,5%	7	46,7%	1	20,0%	71	59,2%
	ماستر	12	34,3%	15	28,8%	5	38,5%	8	53,3%	3	60,0%	43	35,8%
	دكتوراه	4	11,4%	1	1,9%	0	0,0%	0	0,0%	1	20,0%	6	5,0%
	المجموع	35	100,0%	52	100,0%	13	100,0%	15	100,0%	5	100,0%	120	100,0%

شكل رقم(08):رسم توضيحي يمثل تأثير المتغيرات الشخصية على مدة استخدام موقع تيك توك دون الإحساس بالوقت



يبين الجدول أعلاه وجود تفاوت واضح في استجابات العينة تجاه العبارة، حسب متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي. فمن حيث الجنس، بلغ عدد الذكور الذين وافقوا بشدة على العبارة 12 طالبًا (34.3%)، بينما كان عدد الإناث في نفس الفئة 23 طالبة (65.7%)، ما يشير إلى أن نسبة أعلى من الإناث يشعرن بأنهن يقضين وقتًا طويلاً على تيك توك دون شعور بالزمن. وفي فئة "أوافق"، نجد 23 ذكرًا (44.2%) و29 أنثى (55.8%)، وهي أعلى نسبة بين كل الفئات، ما يدل على شيوع الظاهرة لدى الطرفين. أما فئة "محايد"، فتمثلت بـ 7 ذكور (53.8%) و6 إناث (46.2%)، ما يعكس وجود نسبة من العينة تتخذ موقفًا مترددًا أو غير حاسم تجاه العبارة.

في حين أن عدد الذكور الذين لا يوافقون بلغ 5 (33.3%) مقابل 10 من الإناث (66.7%)، وبلغ عدد الرافضين بشدة 3 ذكور (60%) و2 إناث(40%) .

تشير هذه الأرقام إلى أن الإناث أكثر انغماسًا في استخدام تيك توك مقارنة بالذكور، من حيث المدة والشعور بفقدان الوقت. ويمكن تفسير ذلك بكون فئة كبيرة من الإناث يجدن في هذه المنصة مساحة للتعبير عن الذات، ومتابعة المحتوى المتعلق بالجمال والموضة والترفيه، وهو ما يجذب اهتمامهن ويدفعهن للبقاء لفترات أطول. أما الذكور، رغم وجود نسبة معتبرة منهم بين "الموافقين"، إلا أنهم أقل من الإناث في فئة "أوافق بشدة"، ما قد يشير إلى اختلاف نوع المحتوى المفضل، أو إلى وعي زمني نسبي أعلى. ويُحتمل أيضًا أن تكون الفتيات أكثر حساسية تجاه الزمن الضائع، وهو ما يظهر في تصريحهن بأن الوقت يمر دون إدراك.

أما فيما يخص العمر، فإن الفئة العمرية من 18إلى 22 سنة هي الأكثر تمثيلًا بين الموافقين بشدة، حيث بلغ عددهم 20 (57.1%)، تليها الفئة من 23 الى 25 سنة بعدد 11 (31.4%)، ثم الفئة الأكبر من 25 سنة بعدد 3 فقط (8.6%)، وأخيرًا من هم أقل من 18 سنة بعدد 1(2.9%) . وفي فئة "أوافق"، نجد نفس الترتيب: من 18 إلى 22 سنة يمثلون 29 مفردة (55.8%)، من 23 الى 25 سنة بـ17 مفردة (32.7%)، اكثر من 25سنة بـ4 (7.7%)، وأقل من 18 بـ2 فقط(3.8%) . أما المحايدون، فقد توزعوا كالتالي: 10 من 18 إلى 22 سنة (76.9%)، 2 من 23 الى 25 سنة (15.4%)، 1 من اكثر من 25سنة (7.7%)، و0 من أقل من 18. في فئة "لا أوافق"، نجد 7 من 18 إلى 22 سنة (46.7%)، 4 من 23 الى 25 (26.7%)، 4 من اكثر من 25(26.7%)، و0 من أقل من 18. وأخيرًا، في فئة "لا أوافق بشدة"، 2 من 18 إلى 22 (40%)، 1 من 23 الى 25 (20%)، 2 من اكثر من 25(40%)، و0 من أقل من 18.

من الواضح أن الشباب في المرحلة العمرية من 18 إلى 22 سنة هم الأكثر عرضة لاستخدام تيك توك لساعات طويلة دون شعور بالوقت. يمكن تفسير ذلك بكون هذه المرحلة تمثل سنًّا انتقاليًا ما بين المراهقة وبداية النضج، حيث يكون الانغماس في الأنشطة الرقمية أعلى بسبب وفرة الوقت نسبياً، خاصة لدى الطلبة الجامعيين، وضعف التزاماتهم العائلية أو المهنية. كما أن هذه الفئة أكثر تأثرًا بالمحتوى الرائج والتحديات اليومية، وهو ما يجعلهم

أكثر تفاعلاً واندماجًا في المحتوى المتجدد باستمرار، مقابل الفئات الأكبر سنًا التي ربما تكون أكثر وعيًا بقيمة الوقت أو أكثر انشغالًا بمسؤوليات أخرى.

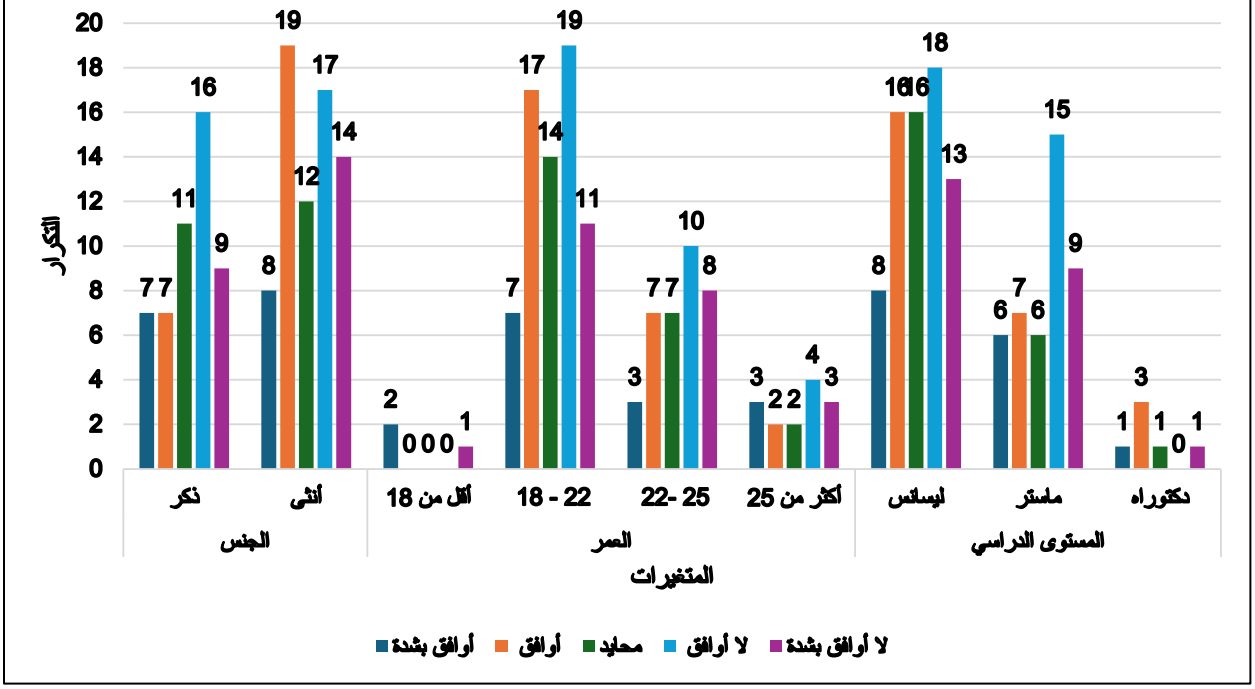
أما من حيث المستوى الدراسي، فنلاحظ أن فئة الليسانس هي الأكثر تمثيلًا في كل الفئات تقريبًا. في فئة "أوافق بشدة"، بلغ عددهم 19 (54.3%)، تليها فئة الماستر بـ12 (34.3%)، ثم الدكتوراه بـ4 فقط (11.4%). في فئة "أوافق"، نجد 36 من الليسانس (69.2%)، 15 من الماستر (28.8%)، و1 فقط من الدكتوراه(1.9%) . في فئة "محايد"، توزعت كالآتي: 8 من الليسانس (61.5%)، 5 من الماستر (38.5%)، و0 من الدكتوراه. في فئة "لا أوافق"، 7 من الليسانس (46.7%)، 8 من الماستر (53.3%)، و0 من الدكتوراه. وفي فئة "لا أوافق بشدة"، سجلت فئة الليسانس مفردة واحدة فقط (20%)، الماستر 3 (60%)، والدكتوراه 1 (20%).

تشير هذه النتائج إلى أن طلبة الليسانس هم الأكثر استخدامًا المكثف لموقع تيك توك دون إدراك للزمن. وهذا أمر متوقع بالنظر إلى طبيعة هذه المرحلة الدراسية التي غالبًا ما تتسم بانفتاح اجتماعي أكبر، واهتمام أكبر بالمظاهر الثقافية والترفيهية على حساب التنظيم الذاتي. كما أن طلبة الدكتوراه، رغم قلتهم، أظهروا وعيًا زمنيًا أعلى، وهذا ربما راجع لطبيعة التزاماتهم العلمية وضغط البحث. أما طلبة الماستر، فتوزعت آراؤهم بشكل أكثر توازنًا، مما قد يعكس مرحلة وسطى بين الانفتاح والانضباط. وهكذا، يعكس المستوى الدراسي مستوى مختلفًا من الانشغال الذهني والتفرغ الزمني الذي ينعكس على مدة استخدام تيك توك.

الجدول رقم (43): يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى تأثير موقع تيك توك على الصحة النفسية.

		اوافق بشدة		اوافق		محايد		لا اوافق		لا اوافق بشدة		المجموع	
	تأثير موقع تيك توك على الصحة النفسية	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	7	46,7%	7	26,9%	11	47,8%	16	48,5%	9	39,1%	50	41,7%
	أنثى	8	53,3%	19	73,1%	12	52,2%	17	51,5%	14	60,9%	70	58,3%
	المجموع	15	100,0%	26	100,0%	23	100,0%	33	100,0%	23	100,0%	120	100,0%
العمر	أقل من 18	2	13,3%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,3%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	7	46,7%	17	65,4%	14	60,9%	19	57,6%	11	47,8%	68	56,7%
	من 23 الى 25	3	20,0%	7	26,9%	7	30,4%	10	30,3%	8	34,8%	35	29,2%
	اكثر من 25	3	20,0%	2	7,7%	2	8,7%	4	12,1%	3	13,0%	14	11,7%
	المجموع	15	100,0%	26	100,0%	23	100,0%	33	100,0%	23	100,0%	120	100,0%
المستوى الدراسي	ليسانس	8	53,3%	16	61,5%	16	69,6%	18	54,5%	13	56,5%	71	59,2%
	ماستر	6	40,0%	7	26,9%	6	26,1%	15	45,5%	9	39,1%	43	35,8%
	دكتورا ه	1	6,7%	3	11,5%	1	4,3%	0	0,0%	1	4,3%	6	5,0%
	المجموع	15	100,0%	26	100,0%	23	100,0%	33	100,0%	23	100,0%	120	100,0%

شكل رقم(09): رسم توضيحي يمثل العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى تأثير موقع تيك توك على الصحة النفسية



يُظهر الجدول أعلاه مدى إدراك الشباب الجامعي لتأثير استخدام موقع تيك توك على صحتهم النفسية، وذلك بالاستناد إلى متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي حيث حسب متغير الجنس نلاحظ أن فئة الذكور جاءت موزعة كالتالي: 7 ذكور وافقوا بشدة على أن تيك توك يؤثر على صحتهم النفسية بنسبة 46.7% من هذه الفئة، و7 ذكور أيضًا أبدوا موافقتهم بنسبة 26.9%، بينما 11 منهم كانوا محايدين (47.8%)، في حين رفض 16 شخصًا هذا التأثير بنسبة 48.5%، وأخيرًا رفض 9 منهم بشدة ذلك بنسبة 39.1%. من جهة أخرى، نجد أن فئة الإناث سجلت نسبًا أعلى في الموافقة، إذ وافقت بشدة 8 طالبات (53.3%)، و19 وافقن بنسبة 73.1%، و12 محايدات بنسبة 52.2%، في حين عارضت 17 طالبة (51.5%)، ورفضت بشدة 14 بنسبة 60.9%

يتضح أن الإناث يظهرن ميولًا أعلى نحو الإقرار بالتأثير النفسي السلبي لموقع تيك توك، مقارنة بالذكور، الذين بدوا أكثر تحفظًا أو إنكارًا لهذا الأثر. وقد يُعزى ذلك إلى الطبيعة التفاعلية والعاطفية الأكبر عند الإناث، أو انخراطهن في استخدام الموقع بمستوى أكثر كثافة.

حسب متغير السن، فيما يتعلق بالسن، نلاحظ أن الفئة الأقل من 18 سنة جاءت ضعيفة التمثيل، حيث وافق منهم بشدة 2 فقط بنسبة 13.3%، بينما لم يوافق أحد في باقي الخانات. الفئة من 18 إلى 22 سنة شكّلت النسبة الأكبر، إذ وافق 7 بشدة (46.7%)، و17 وافقوا (65.4%)، و14 كانوا محايدين (60.9%)، بينما عارض 19 منهم (57.6%)، و11 رفضوا بشدة بنسبة 47.8%. الفئة من 23 الى 25 سنة جاءت موزعة بشكل متقارب: 3 وافقوا بشدة (20%)، 7 وافقوا (26.9%)، و7 محايدين (30.4%)، مقابل 10 معارضين (30.3%)، و8 معارضين بشدة (34.8%). أما الفئة فوق 25 سنة، فقد وافق منها 3 بشدة (20%)، و2 وافقوا (7.7%)، و2 محايدين (8.7%)، و4 عارضوا (12.1%)، و3 رفضوا بشدة(13%)

يبدو أن الفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة هي الأكثر إدراكًا لتأثير تيك توك على الصحة النفسية، وربما يعود ذلك إلى كونهم الأكثر تفاعلاً واستخدامًا للتطبيق. بينما تتسم الفئات الأكبر سنًا بنوع من الوعي الرقمي أو التحكم في استخدام التطبيق.

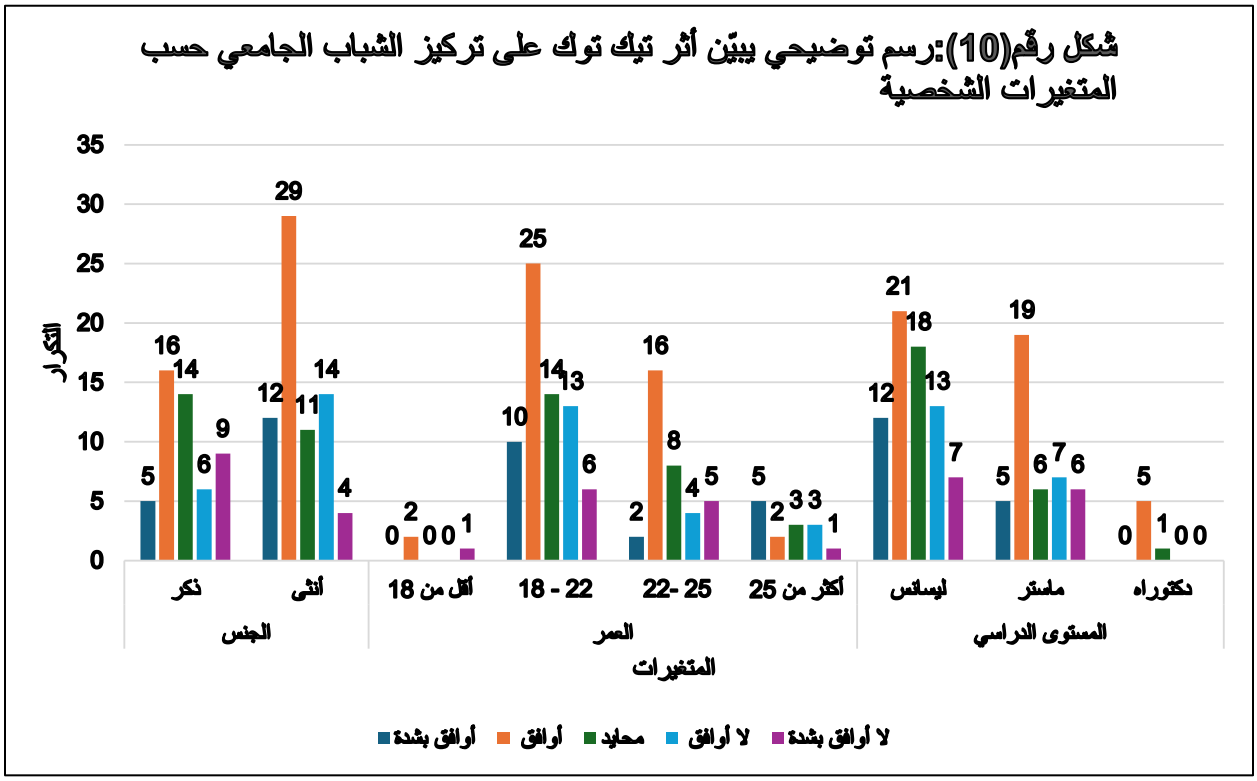
حسب متغير المستوى الدراسي، تُظهر البيانات أن طلبة الليسانس وافق منهم بشدة 8 (53.3%)، و16 وافقوا (61.5%)، و16 محايدين (69.6%)، و18 معارضين (54.5%)، و13 معارضين بشدة (56.5%). أما طلبة الماستر فوافق 6 منهم بشدة (40%)، و7 وافقوا (26.9%)، و6 محايدين (26.1%)، و15 معارضين (45.5%)، و9 رفضوا بشدة (39.1%). طلبة الدكتوراه وافق منهم بشدة 1 فقط (6.7%)، و3 وافقوا (11.5%)، و1 محايد (4.3%)، بينما لم يعارض أحد، لكن عارض بشدة 1 فقط(4.3%) .

حسب المستوى الدراسي نلاحظ أن فئة الليسانس تُعدّ الأكثر إقرارًا بتأثير تيك توك على صحتهم النفسية، مقارنةً بطلبة الماستر والدكتوراه. ويُحتمل أن يكون طلبة الليسانس أقل قدرة على تنظيم وقتهم الرقمي، أو أكثر انخراطًا العاطفي والمزاجي بالتطبيق، بينما قد يتمتع ذوو المستويات العليا بدرجة أكبر من التحكم أو الوعي الرقمي.

الجدول رقم (44): يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى تأثير الانشغال الشديد بموقع التيك توك على تركيز الشباب الجامعي في الأنشطة اليومية.

أعاني من انشغال شديد بموقع التيك توك مما يؤثر على تركيزي بالأنشطة اليومية.		أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق		لا أوافق بشدة		المجموع	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	5	29,4%	16	35,6 %	14	56,0 %	6	30,0 %	9	69,2 %	50	41,7 %
	أنثى	12	70,6%	29	64,4 %	11	44,0 %	14	70,0 %	4	30,8 %	70	58,3 %
	المجموع	17	100%	45	100%	25	100%	20	100 %	13	100%	120	100%
العمر	أقل من 18	0	0,0%	2	4,4%	0	0,0%	0	0,0 %	1	7,7%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	10	58,8%	25	55,6 %	14	56,0 %	13	65,0 %	6	46,2 %	68	56,7 %
	من 23 الى 25	2	11,8%	16	35,6 %	8	32,0 %	4	20,0 %	5	38,5 %	35	29,2 %
	اكثر من 25	5	29,4%	2	4,4%	3	12,0 %	3	15,0 %	1	7,7%	14	11,7 %
	المجموع	17	100%	45	100%	25	100%	20	100 %	13	100%	120	100%
المستوى الدراسي	ليسانس	12	70,6%	21	46,7 %	18	72,0 %	13	65,0 %	7	53,8 %	71	59,2 %
	ماستر	5	29,4%	19	42,2 %	6	24,0 %	7	35,0 %	6	46,2 %	43	35,8 %
	دكتوراه	0	0,0%	5	11,1 %	1	4,0%	0	0,0 %	0	0,0%	6	5,0%
	المجموع	17	100%	45	100%	25	100%	20	100 %	13	100%	120	100%

شكل رقم(10):رسم توضيحي يبيّن أثر تيك توك على تركيز الشباب الجامعي حسب المتغيرات الشخصية



حسب متغير الجنس، بيّنت النتائج أن من بين الذكور، (5) منهم وافقوا بشدة على العبارة بنسبة (29.4%)، و(16) وافقوا بنسبة (35.6%)، و(14) كانوا محايدين بنسبة (56.0%)، بينما (6) لا يوافقون بنسبة (30.0%)، و(9) لا يوافقون بشدة بنسبة (69.2%) من الذكور. بالمقابل، صرحت (12) أنثى بموافقتها الشديدة على العبارة بنسبة (70.6%)، و(29) وافقن بنسبة (64.4%)، و(11) محايدات بنسبة (44.0%)، و(14) لا يوافقن بنسبة (70.0%)، و(4) لا يوافقن بشدة بنسبة(30.8%) .

من الواضح أن نسبة الإناث اللواتي يشعرن بانشغال شديد بموقع التيك توك كانت أعلى من الذكور، سواء في خانة "أوافق بشدة" أو "أوافق"، مما قد يُفسر بأنهن أكثر تفاعلاً مع طبيعة المحتوى الترفيهي والاجتماعي الذي يتيحه تيك توك. كما أن نسبة الإناث في خانة "لا أوافق" كانت أيضًا أعلى، وهو ما قد يشير إلى وجود وعي متزايد

بالمشكلة لدى بعضهن. أما الذكور، فقد ظهرت نسبة أعلى في خانة "لا أوافق بشدة"، مما قد يعكس ثقة أكبر في قدرتهم على تنظيم وقتهم أو استخدامهم المختلف للمنصة.

حسب متغير العمر، بالنسبة للفئة أقل من 18 سنة، لم يُسجل أي فرد موافقة شديدة أو حيادية، في حين وافق (2) بنسبة (4.4%) ورفض (1) بشدة بنسبة (7.7%). في فئة 18 إلى 22 سنة، وافق بشدة (10) بنسبة (58.8%)، و(25) وافقوا بنسبة (55.6%)، و(14) محايدين بنسبة (56.0%)، و(13) لا يوافقون بنسبة (65.0%)، و(6) لا يوافقون بشدة بنسبة (46.2%). أما الفئة من 23 الى 25 سنة، فبلغ عدد الموافقين بشدة (2) بنسبة (11.8%)، و(16) وافقوا بنسبة (35.6%)، و(8) محايدين بنسبة (32.0%)، و(4) لا يوافقون بنسبة (20.0%)، و(5) لا يوافقون بشدة بنسبة (38.5%). وأخيرًا، فئة اكثر من 25سنة، وافق بشدة (5) بنسبة (29.4%)، و(2) وافقوا بنسبة (4.4%)، و(3) محايدين بنسبة (12.0%)، و(3) لا يوافقون بنسبة (15.0%)، و(1) لا يوافق بشدة بنسبة(7.7%) .

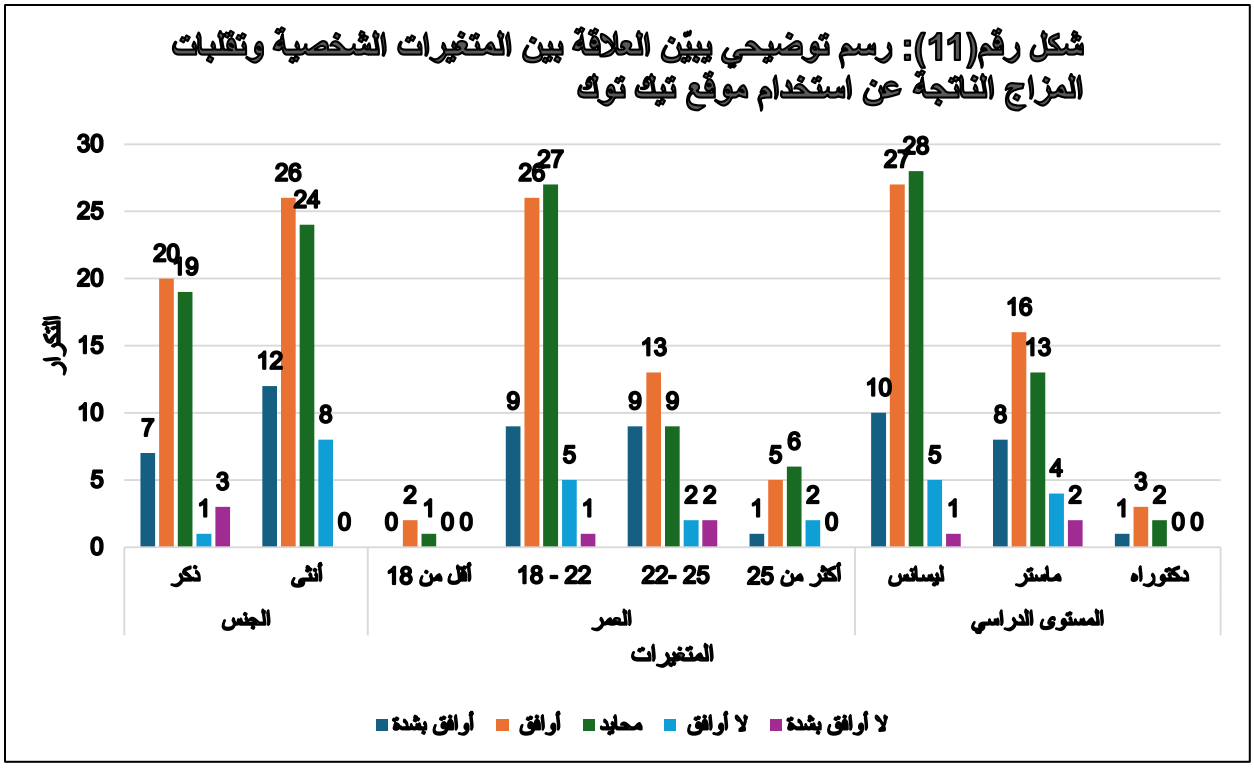
يُلاحظ أن الفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة تمثل النسبة الأعلى في الموافقة على العبارة، مما يدل على أن هذه الشريحة تعاني بشكل أكبر من التشتت والانشغال الذهني الناجم عن الاستعمال المفرط لموقع تيك توك، وربما بسبب اندماجهم الكبير في البيئة الرقمية أو ضعف مهارات إدارة الوقت. في المقابل، الفئة العمرية من 23 الى 25 سنة أبدت توازنًا أكبر في الإجابات، بينما الفئة الأكبر سنًا (اكثر من 25سنة) تظهر وعيًا نسبيًا وانقسامًا بين الموافقة والمعارضة، وهو ما قد يشير إلى نضج أكبر في التفاعل مع الموقع أو إلى مسؤولياتهم الحياتية التي تحد من الاستخدام.

حسب متغير المستوى الدراسي، في فئة الليسانس، وافق بشدة (12) بنسبة (70.6%)، و(21) وافقوا بنسبة (46.7%)، و(18) محايدين بنسبة (72.0%)، و(13) لا يوافقون بنسبة (65.0%)، و(7) لا يوافقون بشدة بنسبة (53.8%). أما في مستوى الماستر، فقد وافق بشدة (5) بنسبة (29.4%)، و(19) وافقوا بنسبة (42.2%)، و(6) محايدين بنسبة (24.0%)، و(7) لا يوافقون بنسبة (35.0%)، و(6) لا يوافقون بشدة بنسبة (46.2%). وأخيرًا، في مستوى الدكتوراه، لم يسجل أي موافقة شديدة أو رفض شديد، ولكن (5) وافقوا بنسبة (11.1%)، و(1) كان محايدًا بنسبة(4.0%) .

تكشف النتائج أن طلبة الليسانس هم الفئة الأكثر شعورًا بتأثير تيك توك على قدرتهم على التركيز، وربما يُعزى ذلك إلى صغر سنهم أو انغماسهم في العالم الرقمي بشكل أعمق. بينما تظهر فئة الماستر وعيًا نسبيًا وتوزعًا متوازنًا في الإجابات، مع استمرار وجود نسبة مقلقة من المعاناة. أما طلبة الدكتوراه، فقد كانت مشاركتهم محدودة، مما يعكس انشغالهم في البحث أو استخدامهم الأقل للتطبيق، كما أن غياب الرفض الشديد قد يعكس تحفظًا أو وعيًا أكبر بالتأثيرات النفسية.

الجدول رقم (45) : يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي وبين تقلبات المزاج نتيجة التفاعل مع المحتوى أو المقارنة مع الآخرين على منصة تيك توك.

أشعر بتقلبات مزاجية بسبب تفاعلي مع محتوى تيك توك أو مقارنة نفسي بالآخرين.		أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق		لا أوافق بشدة		المجموع (	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	7	36,8 %	20	43,5 %	19	44,2 %	1	11,1 %	3	100,0 %	50	41,7 %
	أنثى	12	63,2 %	26	56,5 %	24	55,8 %	8	88,9 %	0	0,0%	70	58,3 %
	المجموع	19	100%	46	100%	43	100%	9	100%	3	100%	120	100%
العمر	أقل من 18	0	0,0%	2	4,3%	1	2,3%	0	0,0%	0	0,0%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	9	47,4 %	26	56,5 %	27	62,8 %	5	55,6 %	1	33,3%	68	56,7 %
	من 23 الى 25	9	47,4 %	13	28,3 %	9	20,9 %	2	22,2 %	2	66,7%	35	29,2 %
	اكثر من 25	1	5,3%	5	10,9 %	6	14,0 %	2	22,2 %	0	0,0%	14	11,7 %
	المجموع	19	100%	46	100%	43	100%	9	100%	3	100%	120	100%
المستوى الدراسي	ليسانس	10	52,6 %	27	58,7 %	28	65,1 %	5	55,6 %	1	33,3%	71	59,2 %
	ماستر	8	42,1 %	16	34,8 %	13	30,2 %	4	44,4 %	2	66,7%	43	35,8 %
	دكتوراه	1	5,3%	3	6,5%	2	4,7%	0	0,0%	0	0,0%	6	5,0%
	المجموع	19	100%	46	100%	43	100%	9	100%	3	100%	120	100%



حسب متغير الجنس، تُظهر البيانات أن الذكور الذين وافقوا بشدة على العبارة بلغ عددهم (7) بنسبة (36.8%)، بينما (20) وافقوا بنسبة (43.5%)، و(19) محايدون بنسبة (44.2%). أما الذين لم يوافقوا فكان عددهم (1) بنسبة (11.1%)، و(3) لم يوافقوا بشدة بنسبة (100.0%) من الذكور. أما الإناث فقد وافق بشدة (12) منهن بنسبة (63.2%)، و(26) وافقن بنسبة (56.5%)، و(24) محايدات بنسبة (55.8%)، و(8) لم يوافقن بنسبة (88.9%)، ولم تسجل أي أنثى في خانة "لا أوافق بشدة."

يُظهر التحليل أن نسبة كبيرة من الإناث عبّرن عن معاناتهن من تقلبات في المزاج بسبب التفاعل أو المقارنة على منصة تيك توك، وهو ما يعكس تأثرًا نفسيًا أكبر بهذه الظاهرة مقارنة بالذكور. قد يُعزى هذا إلى طبيعة استخدامهن للتطبيق، الذي يغلب عليه الطابع الشخصي أو العاطفي، أو لحساسية اجتماعية أكبر تجاه المقارنة بالمظهر والمكانة. بالمقابل، يميل الذكور إلى الانقسام بين الموافقة والمحايدة، مما قد يدل على تعاملهم الأكثر تحفظًا أو

وعيًا بآليات تأثير المحتوى عليهم، بينما نسبة "لا أوافق بشدة" ظهرت فقط لدى الذكور مما يؤكد تفاوت التصورات والتجارب حسب الجنس.

حسب متغير السن، في الفئة أقل من 18 سنة، لم يُسجل أي فرد ضمن خانة "أوافق بشدة" أو "لا أوافق بشدة"، بينما وافق (2) فقط بنسبة (4.3%) و(1) كان محايدًا بنسبة (2.3%). الفئة من 18 إلى 22 سنة كانت الأكثر تمثيلًا حيث وافق بشدة (9) بنسبة (47.4%)، و(26) وافقوا بنسبة (56.5%)، و(27) كانوا محايدين بنسبة (62.8%)، بينما (5) لم يوافقوا بنسبة (55.6%)، و(1) لم يوافق بشدة بنسبة (33.3%). أما الفئة من 23 الى 25 سنة، فوافق بشدة (9) بنسبة (47.4%)، و(13) وافقوا بنسبة (28.3%)، و(9) كانوا محايدين بنسبة (20.9%)، و(2) لم يوافقوا بنسبة (22.2%)، و(2) لم يوافقوا بشدة بنسبة (66.7%). وفي فئة اكثر من 25سنة، وافق بشدة (1) بنسبة (5.3%)، و(5) وافقوا بنسبة (10.9%)، و(6) محايدين بنسبة (14.0%)، و(2) لم يوافقوا بنسبة (22.2%)، ولم تُسجل حالات "لا أوافق بشدة."

يتضح من النتائج أن الفئة العمرية ما بين 18 إلى 22 سنة هي الأكثر تأثرًا بمحتوى تيك توك من حيث تقلبات المزاج، حيث سجّلت أعلى نسب الموافقة والحياد. هذه الفئة غالبًا ما تكون أكثر تفاعلًا مع الشبكات الاجتماعية وأكثر عرضة للتأثر بالمظاهر والتجارب التي تعرضها المنصة. أما الفئة من 23 الى 25 سنة، فتظهر انقسامًا واضحًا، وهو ما قد يعكس تراجعًا نسبيًا في التفاعل العاطفي مع المنصة. أما الفئة الأكبر سنًا فغالبًا ما تُظهر وعيًا وانخراطًا أقل، مما يفسر النسب المنخفضة للموافقة عندهم.

حسب متغير المستوى الدراسي، طلبة الليسانس كانوا الأعلى من حيث الموافقة الشديدة (10) بنسبة (52.6%)، و(27) وافقوا بنسبة (58.7%)، و(28) كانوا محايدين بنسبة (65.1%)، و(5) لم يوافقوا بنسبة (55.6%)، و(1) لم يوافق بشدة بنسبة (33.3%). أما طلبة الماستر، فقد وافق بشدة (8) بنسبة (42.1%)،

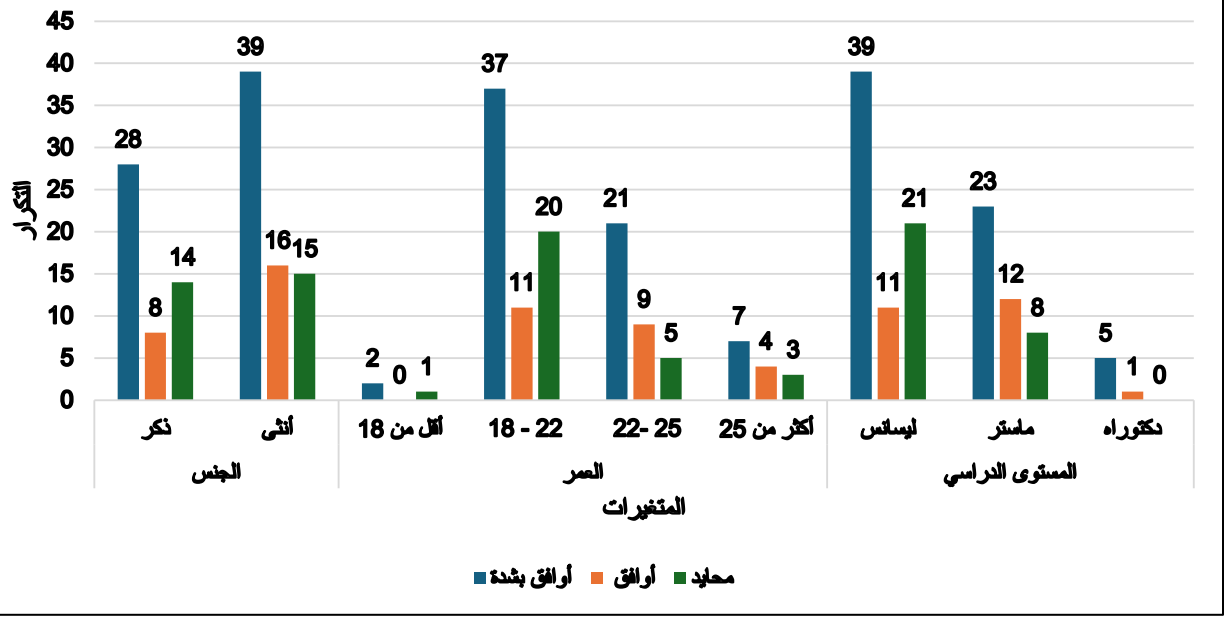
و(16) وافقوا بنسبة (34.8%)، و(13) كانوا محايدين بنسبة (30.2%)، و(4) لم يوافقوا بنسبة (44.4%)، و(2) لم يوافقوا بشدة بنسبة (66.7%). في حين أن طلبة الدكتوراه كانت نسبتهم الأقل إذ لم يُسجَّل إلا (1) وافق بشدة بنسبة (5.3%)، و(3) وافقوا بنسبة (6.5%)، و(2) محايدين بنسبة.(4.7%)

تظهر النتائج أن طلبة الليسانس هم الأكثر تأثرًا بالمقارنات والتفاعل على المنصة، وهو ما يُفهم في ضوء وجودهم في مرحلة عمرية حرجة من حيث بناء الذات والتأثر بالانطباعات الخارجية. أما طلبة الماستر فبدوا أكثر توازنًا وتفاوتًا في آرائهم، وربما يكون ذلك مرتبطًا بزيادة الوعي الرقمي والانشغال بالدراسة والمهام الأكاديمية. بينما تبقى فئة الدكتوراه الأقل تأثيرًا، وهو ما يُعزى إلى انشغالهم الأكاديمي وانخفاض معدل استخدامهم لمواقع الترفيه مثل تيك توك.

الجدول (46): يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى اتفاق الطلبة الجامعيين مع عبارة "الاستخدام المفرط لموقع التيك توك يمكن أن يؤثر على صحتك النفسية سلبًا.

الاستخدام المفرط لموقع التيك توك يمكن أن يؤثر على صحتي النفسية سلبًا.	المتغيرات	أوافق بشدة		أوافق		محايد		المجموع(%)	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	28	41,8%	8	33,3%	14	48,3 %	50	41,7%
	أنثى	39	58,2%	16	66,7%	15	51,7 %	70	58,3%
	المجموع	67	100%	24	100%	29	100%	120	100%
العمر	أقل من 18	2	3,0%	0	0,0%	1	3,4%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	37	55,2%	11	45,8%	20	69,0 %	68	56,7%
	من 23 الى 25	21	31,3%	9	37,5%	5	17,2 %	35	29,2%
	اكثر من 25	7	10,4%	4	16,7%	3	10,3 %	14	11,7%
	المجموع	67	100%	24	100%	29	100%	120	100%
المستوى الدراسي	ليسانس	39	58,2%	11	45,8%	21	72,4 %	71	59,2%
	ماستر	23	34,3%	12	50,0%	8	27,6 %	43	35,8%
	دكتوراه	5	7,5%	1	4,2%	0	0,0%	6	5,0%
	المجموع	67	100%	24	100%	29	100%	120	100%

شكل رقم(12): رسم توضيحي يبيّن العلاقة بين المتغيرات الشخصية ومدى إدراك الشباب الجامعي لتأثير قضاء وقت طويل على تيك توك على الصحة النفسية



حسب متغير الجنس، أظهر الذكور موافقة شديدة على العبارة بنسبة بلغت 41.8% (28 مفردة)، بينما بلغت نسبة الموافقة العادية 33.3% (8 مفردات)، في حين سجل 14 مفردة من الذكور موقفًا محايدًا بنسبة 48.3%. أما الفئات التي عبرت عن رفضها للعبارة (لا أوافق / لا أوافق بشدة) فكانت نسبتها 0%، لذلك لم تُدرج ضمن الجدول. أما الإناث، فقد جاءت النسبة الأعلى أيضًا من حيث الموافقة الشديدة بـ 58.2% (39 مفردة)، وبلغت نسبة "أوافق" 66.7% (16 مفردة)، في حين أن 15 أنثى عبّرن عن موقف محايد بنسبة 51.7%.

يتبين أن غالبية الإناث تعترف بوجود تأثير سلبي واضح نتيجة الاستخدام المفرط لتيك توك على صحتهن النفسية، ويُمكن تفسير ذلك بحساسيتهن المرتفعة تجاه المقارنات الاجتماعية، وميلهن للتفاعل العاطفي مع المحتوى، ما قد يُسبب تقلبات في المزاج أو استنزافًا عاطفيًا. الذكور بدورهم أبدوا أيضًا درجة عالية من الاعتراف، لكنها أقل نسبيًا، ما قد يُعزى إلى اختلاف في نمط الاستخدام، أو تحفظ اجتماعي في الإقرار بالانعكاسات النفسية.

حسب متغير السن، في فئة أقل من 18 سنة، صرّح اثنان فقط بالموافقة الشديدة (3.0%)، ولم يسجل أي فرد "أوافق" أو "محايد." في فئة من 18 إلى 22 سنة، وهي الفئة الأكثر عددًا، وافق بشدة 37 مفردة (55.2%)، و11 بـ "أوافق" (45.8%)، بينما عبّر 20 عن موقف محايد بنسبة.(69.0%) أما فئة من 23 الى 25 سنة، فقد أبدى 21 فردًا موافقة شديدة (31.3%)، و9 "أوافق" (37.5%)، و5 محايدون(17.2%) . وأخيرًا، فئة اكثر من 25سنة أظهرت 7 موافقة شديدة (10.4%)، 4 "أوافق" (16.7%)، و3 محايدين(10.3%) .

تُعد الفئة العمرية 22-18سنة الأكثر تأثرًا واعترافًا بتأثير تيك توك على الصحة النفسية، وهو ما يتماشى مع كونها الفئة الأكثر استخدامًا لهذه المنصة. شباب هذه الفئة غالبًا ما يكونون في مرحلة حساسة نفسيًا وعاطفيًا، ويقضون وقتًا طويلًا على المنصات، ما يضعهم في حالة احتكاك مستمر بمحتوى محفز ومثير، ما يُسبب ضغوطًا عاطفية ونفسية. أما الفئات الأكبر سنًا فقد أظهرت تراجعًا في نسب الموافقة، ما يشير إلى إما وعي أكبر أو انخفاض معدل الاستخدام.

حسب متغير المستوى الدراسي، في مستوى ليسانس، أبدى 39 طالبًا موافقة شديدة (58.2%)، و11 موافقة (45.8%)، بينما سجل 21 موقفًا محايدًا بنسبة 72.4.% في مستوى ماستر، بلغ عدد الموافقة الشديدة 23 (34.3%)، و12 "أوافق" (50.0%)، و8 محايدين (27.6%). أما في الدكتوراه، فقد وافق بشدة 5 مفردات فقط (7.5%)، وواحد فقط وافق (4.2%)، ولم يسجل أي شخص موقفًا محايدًا.

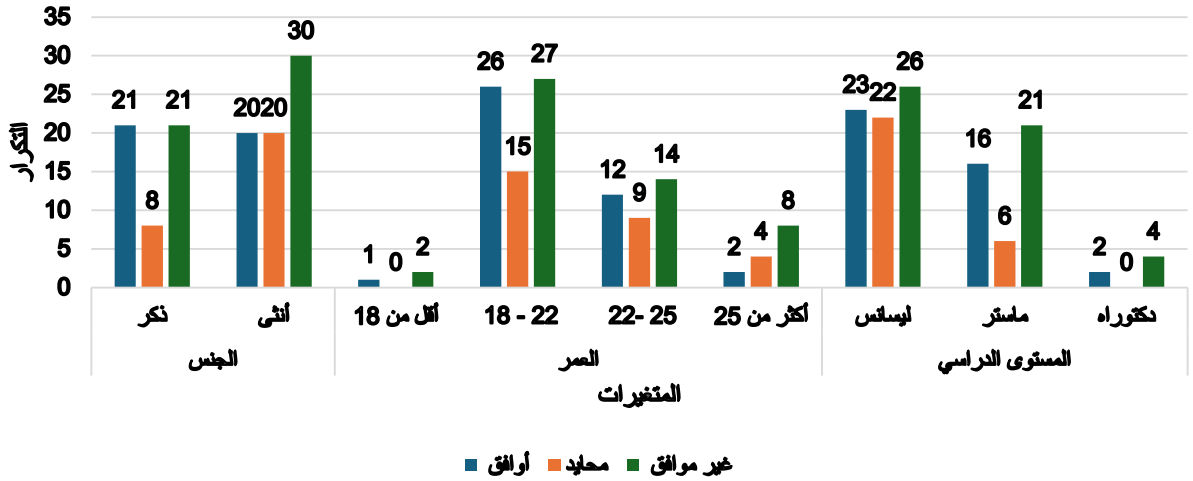
طلبة الليسانس هم الأكثر تصريحًا بتأثرهم النفسي نتيجة الاستخدام المفرط لموقع تيك توك، ويُرجّح أن ذلك يعود إلى كثافة الاستخدام وضعف التحكم الذاتي الرقمي مقارنةً بالمستويات الأعلى. هذا يمكن تفسيره أيضًا بغياب التوجيه الرقمي، أو الطابع الترفيهي والاستهلاكي الذي يميز هذه المرحلة. أما طلبة الدكتوراه، فقد أظهروا أدنى نسبة

تأثر، ربما بحكم الانشغالات العلمية ووعيهم بالتحكم في المحتوى والاستخدام، ما يجعل إدراكهم للمخاطر النفسية مصحوبًا بتصرف رقابي أعلى.

الجدول(47): يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى شعور أفراد العينة بالوحدة أو الانعزال عند عدم استخدام موقع تيك توك أو التطبيقات المشابهة.

أشعر بالوحدة أو الانعزال عندما لا أستخدم موقع تيك توك أو غيره من التطبيقات.		موافق		محايد		غير موافق		المجموع	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	21	51,2%	8	28,6%	21	41,2%	50	41,7%
	أنثى	20	48,8%	20	71,4%	30	58,8%	70	58,3%
	المجموع	41	100%	28	100%	51	100%	120	100%
العمر	أقل من 18	1	2,4%	0	0,0%	2	3,9%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	26	63,4%	15	53,6%	27	52,9%	68	56,7%
	من 23 الى 25	12	29,3%	9	32,1%	14	27,5%	35	29,2%
	اكثر من 25	2	4,9%	4	14,3%	8	15,7%	14	11,7%
	المجموع	41	100%	28	100%	51	100%	120	100%
المستوى الدراسي	ليسانس	23	56,1%	22	78,6%	26	51,0%	71	59,2%
	ماستر	16	39,0%	6	21,4%	21	41,2%	43	35,8%
	دكتوراه	2	4,9%	0	0,0%	4	7,8%	6	5,0%
	المجموع	41	100%	28	100%	51	100%	120	100%

شكل رقم(13): رسم توضيحي يبيّن العلاقة بين متغيرات البيانات الشخصية ومدى شعور أفراد العينة بالوحدة أو الانعزال عند عدم استخدام موقع تيك توك أو التطبيقات المشابهة.



حسب متغير الجنس، من بين الذكور، صرّح 21 فردًا (51.2%) بأنهم يشعرون بالوحدة أو الانعزال عندما لا يستخدمون تيك توك، بينما اختار 8 منهم الإجابة المحايدة بنسبة 28.6%، ورفض 21 آخرون هذه الفكرة بنسبة 41.2%. أما الإناث، فقد جاءت نسبة الموافقات أقل بقليل حيث سجلت 20 مفردة (48.8%) موافقة، و20 أخريات موقفًا محايدًا بنسبة 71.4%، و30 أنثى رفضن العبارة بنسبة 58.8%.

يتضح من هذه النتائج أن كِلا الجنسين يشعران بشكل متفاوت بالوحدة عند الانفصال عن استخدام موقع تيك توك، لكن بنسبة متقاربة، مع ميل أكبر للذكور نحو هذا الشعور. هذا قد يعود إلى أن الذكور يميلون أحيانًا إلى الانشغال بالمحتوى الرقمي على حساب العلاقات الواقعية، في حين أبدت الإناث تحفظًا أكبر، ما يعكس وعيًا أعلى أو انخراطًا أوسع في الحياة الاجتماعية الواقعية. أما النسبة العالية من "المحايدين" لدى الإناث، فقد تشير إلى تردد أو عدم وضوح الرؤية الذاتية تجاه الأثر النفسي للابتعاد عن التطبيقات.

حسب متغير السن، في الفئة العمرية أقل من 18 سنة، أبدى فرد واحد فقط موافقته على العبارة (2.4%)، بينما لم يُسجّل أي موقف محايد، ورفضها اثنان بنسبة 3.9%. أما في الفئة من 18 إلى 22 سنة، فقد جاءت النسبة الأعلى في الموافقة بـ 26 مفردة (63.4%)، و15 محايدًا (53.6%)، و27 غير موافقين (52.9%). الفئة من 23 الى 25 سنة، عبّر 12 منهم عن الموافقة (29.3%)، و9 محايدين (32.1%)، و14 غير موافقين(27.5%) . أما الفئة اكثر من 25سنة، فسجّلت أضعف نسبة موافقة بـ 2 أفراد فقط (4.9%)، و4 محايدين (14.3%)، و8 رافضين(15.7%) .

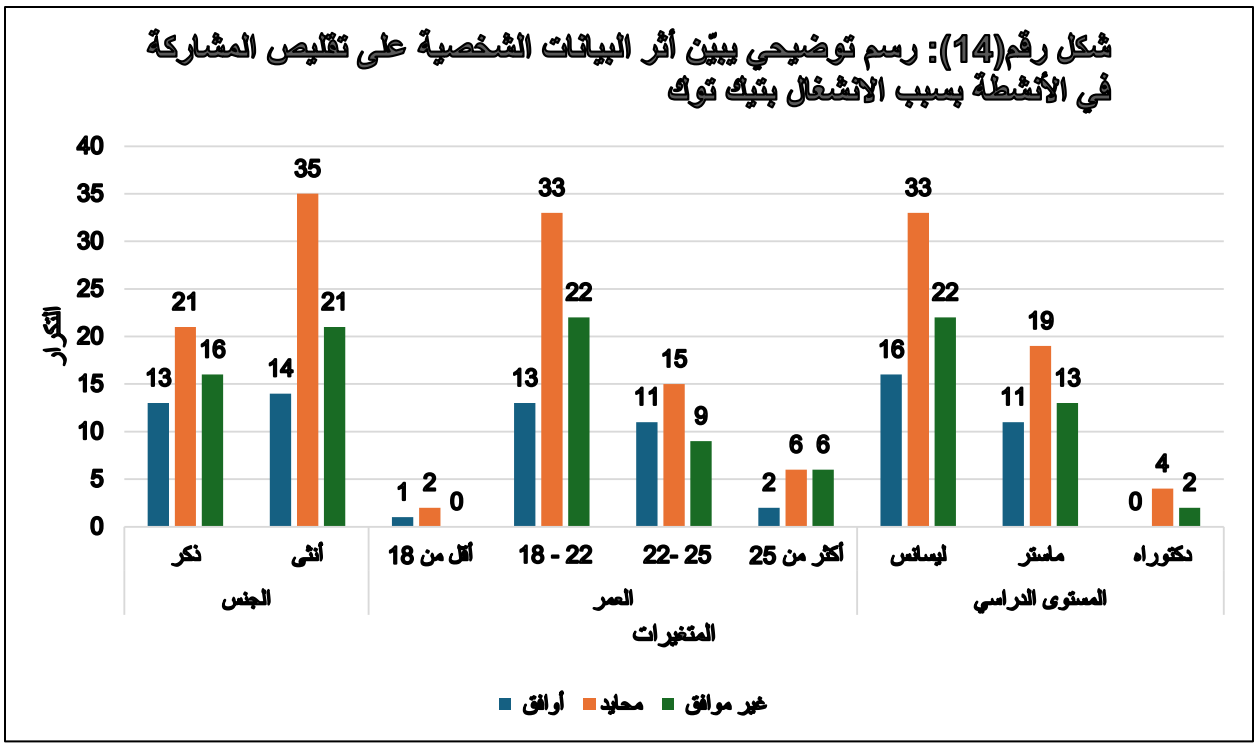
تشير النتائج إلى أن فئة 22-18سنة هي الأكثر عرضة للشعور بالوحدة أو الانعزال عند التوقف عن استخدام تيك توك. هذا الأمر قد يُفسّر بانخراطهم الكبير في الفضاء الرقمي، حيث يشكّل العالم الافتراضي جزءًا أساسيًا من تفاعلاتهم اليومية. أما الفئات الأكبر سنًا، فتبدو أقل تأثرًا، ما يعكس مستوى من النضج الرقمي أو التوازن بين الواقع والافتراضي، وربما أيضًا استقرارًا اجتماعيًا أكبر خارج العالم الرقمي.

حسب متغير المستوى الدراسي، في مستوى الليسانس، صرّح 23 طالبًا بالموافقة على العبارة (56.1%)، و22 موقفًا محايدًا (78.6%)، و26 رفضوا العبارة بنسبة 51.0%. في مستوى الماستر، أبدى 16 طالبًا موافقتهم (39.0%)، و6 محايدين فقط (21.4%)، بينما رفض 21 آخرون العبارة(41.2%) . أما في مستوى الدكتوراه، فقد عبّر فقط فردان عن الموافقة (4.9%)، بينما لم يُسجّل أي موقف محايد، ورفض 4 طلاب العبارة(7.8%) .

يتبين أن طلبة الليسانس هم الأكثر تأثرًا نفسيًا بالابتعاد عن التطبيقات، وهذا قد يكون مرتبطًا بحداثة تجربتهم الجامعية والاندماج في المجتمع الرقمي بشكل أكبر. بينما في الماستر تنخفض النسبة تدريجيًا، أما في الدكتوراه فالتأثير شبه منعدم، وهو ما يدل على ارتفاع الوعي الرقمي والقدرة على التحكم في السلوك الرقمي وتقدير التفاعل الواقعي بشكل أوضح.

الجدول رقم (48) : يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى تقليل أفراد العينة من مشاركتهم في الأنشطة الجماعية أو العائلية بسبب الانشغال بموقع التيك توك.

أقلل من مشاركتي في الأنشطة الجماعية أو العائلية بسبب انشغالي بموقع التيك توك		موافق		محايد		غير موافق		المجموع	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	13	48,1%	21	37,5%	16	43,2%	50	41,7%
	أنثى	14	51,9%	35	62,5%	21	56,8%	70	58,3%
	المجموع	27	100%	56	100%	37	100%	120	100%
العمر	أقل من 18	1	3,7%	2	3,6%	0	0,0%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	13	48,1%	33	58,9%	22	59,5%	68	56,7%
	من 23 الى 25	11	40,7%	15	26,8%	9	24,3%	35	29,2%
	اكثر من 25	2	7,4%	6	10,7%	6	16,2%	14	11,7%
	المجموع	27	100%	56	100%	37	100%	120	100%
المستوى الدراسي	ليسانس	16	59,3%	33	58,9%	22	59,5%	71	59,2%
	ماستر	11	40,7%	19	33,9%	13	35,1%	43	35,8%
	دكتوراه	0	0,0%	4	7,1%	2	5,4%	6	5,0%
	المجموع	27	100%	56	100%	37	100%	120	100%



حسب متغير الجنس، في فئة الذكور، عبّر 13 منهم عن الموافقة على العبارة (48.1%)، و21 منهم كانوا محايدين (37.5%)، بينما رفض 16 منهم ذلك بنسبة(43.2%) . أما في فئة الإناث، فكانت نسبة الموافقات (51.9%) أي 14 مفردة، وبلغ عدد المحايدات 35 بنسبة (62.5%)، فيما رفضت 21 مفردة العبارة بنسبة (56.8%).

تُظهر النتائج تقاربًا في آراء الجنسين، مع ميل طفيف لدى الإناث للموافقة على أن انشغالهن بموقع التيك توك قد يؤثر على مشاركتهن في الأنشطة الجماعية أو العائلية. بينما الذكور بدوا أكثر توازنًا بين الموافقة والرفض. أما نسبة المحايدين العالية عند الإناث (62.5%)، فقد تعكس ترددًا أو إحساسًا بعدم الرغبة في الاعتراف بتأثير مباشر على علاقاتهن الاجتماعية الواقعية.

حسب متغير العمر، في الفئة أقل من 18 سنة، وافق فرد واحد فقط (3.7%)، وكان اثنان محايدين (3.6%)، ولم يُسجَّل أي رفض. الفئة من 18 إلى 22 سنة كانت الأعلى موافقة بـ 13 مفردة (48.1%)، و33 محايدًا (58.9%)، و22 رافضًا(59.5%) . الفئة من 23 الى 25 سنة سجّلت 11 موافقة (40.7%)، و15 محايدًا (26.8%)، و9 رفضوا العبارة بنسبة(24.3%) . أما الفئة اكثر من 25سنة، فقد وافق 2 منهم فقط (7.4%)، بينما بلغ عدد المحايدين 6 بنسبة (10.7%)، و6 رافضين أيضًا(16.2%) .

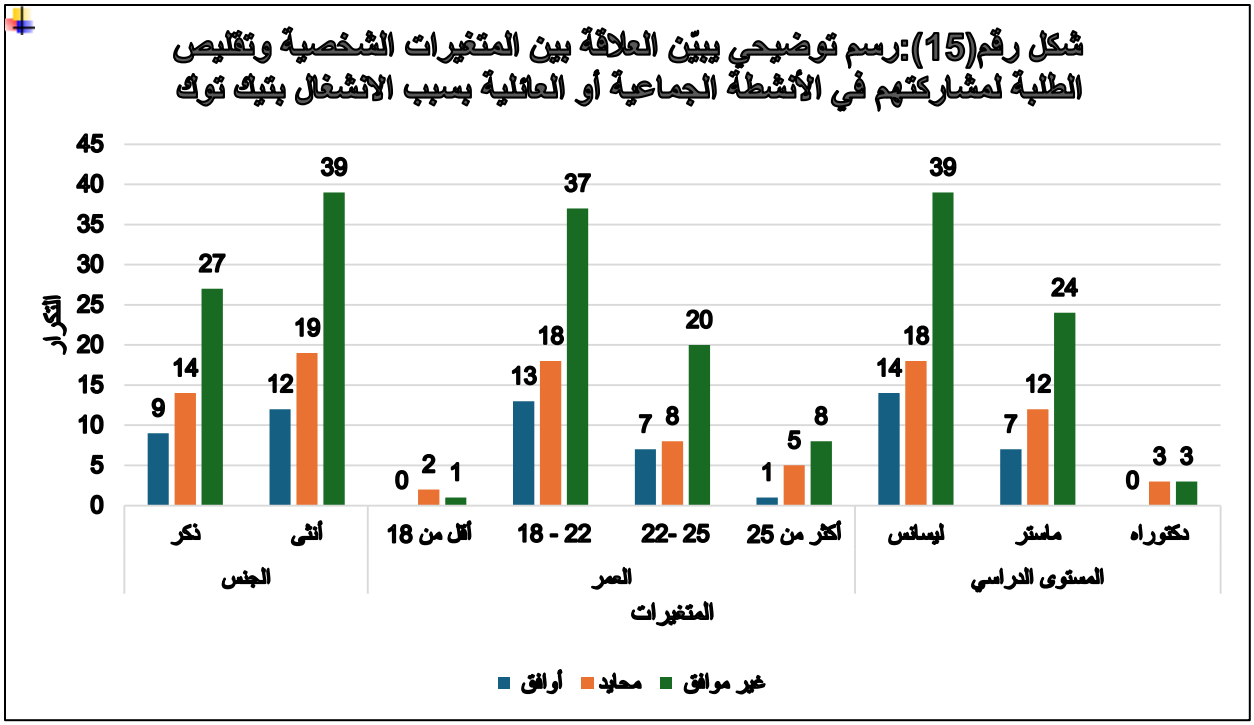
تُظهر النتائج أن الفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة هي الأكثر تأثرًا بانشغالها بالتيك توك على حساب الأنشطة الجماعية والعائلية، وهو أمر متوقع نظرًا لكثافة استخدامهم اليومي للتطبيق، وارتباطهم بعادات رقمية متواصلة. أما الفئات الأكبر سنًا فتبدو أقل تأثرًا، ما قد يدل على وعي اجتماعي أعلى أو قدرة أكبر على التوازن بين العالم الرقمي والواقعي.

حسب متغير المستوى الدراسي، ضمن فئة الليسانس، صرّح 16 فردًا بالموافقة (59.3%)، و33 كانوا محايدين (58.9%)، بينما رفض 22 فردًا العبارة(59.5%) . في فئة الماستر، وافق 11 مفردًا (40.7%)، و19 كانوا محايدين (33.9%)، بينما رفض 13 فردًا العبارة(35.1%) . أما في فئة الدكتوراه، فلم يُسجَّل أي موافقة، و4 محايدين فقط (7.1%)، و2 رفضوا العبارة بنسبة(5.4%) .

يشير تحليل المستوى الدراسي إلى أن طلبة الليسانس هم الأكثر تأثرًا بانشغالهم بموقع تيك توك على حساب علاقاتهم الواقعية، وذلك بسبب الانخراط الأكبر في الفضاء الرقمي، أو نقص الخبرة في إدارة الوقت. في المقابل، يبرز تراجع هذا التأثير مع تقدم المستوى الدراسي، خاصة في مستوى الدكتوراه، حيث يغلب الوعي الرقمي والانشغال بأولويات علمية أو مهنية على استخدام التطبيقات الترفيهية.

الجدول رقم(49): يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى القرب الى الأشخاص في التيك توك من الأصدقاء في الحياة الواقعية

اتقرب الى الأشخاص في التيك توك من الأصدقاء في الحياة الواقعية		موافق		محايد		غير موافق		المجموع	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	9	42,9%	14	42,4%	27	40,9%	50	41,7%
	أنثى	12	57,1%	19	57,6%	39	59,1%	70	58,3%
	المجموع	21	100%	33	100%	66	100%	120	100%
العمر	أقل من 18	0	0,0%	2	6,1%	1	1,5%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	13	61,9%	18	54,5%	37	56,1%	68	56,7%
	من 23 الى 25	7	33,3%	8	24,2%	20	30,3%	35	29,2%
	اكثر من 25	1	4,8%	5	15,2%	8	12,1%	14	11,7%
	المجموع	21	100%	33	100%	66	100%	120	100%
المستوى الدراسي	ليسانس	14	66,7%	18	54,5%	39	59,1%	71	59,2%
	ماستر	7	33,3%	12	36,4%	24	36,4%	43	35,8%
	دكتوراه	0	0,0%	3	9,1%	3	4,5%	6	5,0%
	المجموع	21	100%	33	100%	66	100%	120	100%



التحليل حسب الجنس، في فئة "موافق"، صرّح 9 ذكور (42,9%) و12 أنثى (57,1%) بأنهم يوافقون على هذه العبارة، ما يشير إلى تقارب بين الجنسين في الإحساس بالتقارب العاطفي أو الاجتماعي مع الأشخاص على التيك توك، مع ميل طفيف لصالح الإناث. في فئة "محايد"، كان التوزيع مشابهًا تقريبًا: 14 ذكور (42,4%) و19 إناث (57,6%)، ما يعكس ترددًا عامًا أو حيادية في إصدار حكم قاطع.

أما في فئة "غير موافق"، فقد عبر 27 ذكرًا (40,9%) و39 أنثى (59,1%) عن رفضهم للفكرة، ما يدل على أن أغلبية العينة ما زالت ترى في العلاقات الواقعية مصدرًا أقوى للتقارب، خصوصًا لدى الإناث.

يبدو أن العلاقات على التيك توك لا تُعوّض بالكامل العلاقات الواقعية لدى معظم أفراد العينة، رغم وجود نسبة معتبرة من المستخدمين، خاصة الإناث، يشعرون بنوع من القرب الرقمي قد يتجاوز الواقع في بعض الحالات. هذا يعكس دور المحتوى الحميمي أو التفاعلي الذي يشجّع على بناء علاقات افتراضية تتسم بالراحة أو التقبل.

حسب الفئة العمرية، في فئة "موافق"، جاءت الفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة في المرتبة الأولى بـ13 مفردة (61,9%)، تليها فئة 22-25 سنة بـ7 (33,3%)، ثم الفئة الأكبر من 25 سنة بـ1 فقط (4,8%)، بينما لم تُسجّل حالات في فئة أقل من 18 سنة. في فئة "محايد"، سُجلت أعلى نسبة في الفئة من 18 إلى 22 سنة بـ18 (54,5%)، تليها 22-25 سنة بـ8 (24,2%)، ثم اكثر من 25سنة بـ5 (15,2%)، وأخيرًا أقل من 18 سنة بـ2 فقط(6,1%) . في فئة "غير موافق"، كانت الغلبة أيضًا للفئة من 18 إلى 22 سنة بـ37 (56,1%)، تليها 22-25 سنة بـ20 (30,3%)، ثم اكثر من 25سنة بـ8 (12,1%)، وأخيرًا الفئة الأقل من 18 سنة بـ1 فقط(1,5%) .

يُلاحظ أن الفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة هي الأكثر تمثيلًا في جميع الفئات، ما يدل على اندماجهم الأكبر مع موقع تيك توك وتفاعلهم مع محتواه، سواء بتأييد أو حياد أو رفض. كما أن الفئة من 23 الى 25 سنة تعبّر أيضًا عن قدر من التفاعل، لكن بدرجة أقل، ما يدل على بداية وعي أكبر أو تحوّل في نمط العلاقات الاجتماعية. أما الفئة الأكبر سنًا، فتبدو أكثر تحفظًا وارتباطًا بالعلاقات الواقعية.

حسب المستوى الدراسي في فئة "موافق"، تصدّر طلبة الليسانس بـ14 (66,7%)، يليهم طلبة الماستر بـ7 (33,3%)، ولم تُسجّل أي موافقة في صفوف طلبة الدكتوراه.

في فئة "محايد"، جاءت النسب كالتالي: ليسانس 18 (54,5%)، ماستر 12 (36,4%)، دكتوراه 3(9,1%) . في فئة "غير موافق"، كانت الغلبة أيضًا لطلبة الليسانس بـ39 (59,1%)، يليهم الماستر بـ24 (36,4%)، ثم الدكتوراه بـ3.(4,5%)

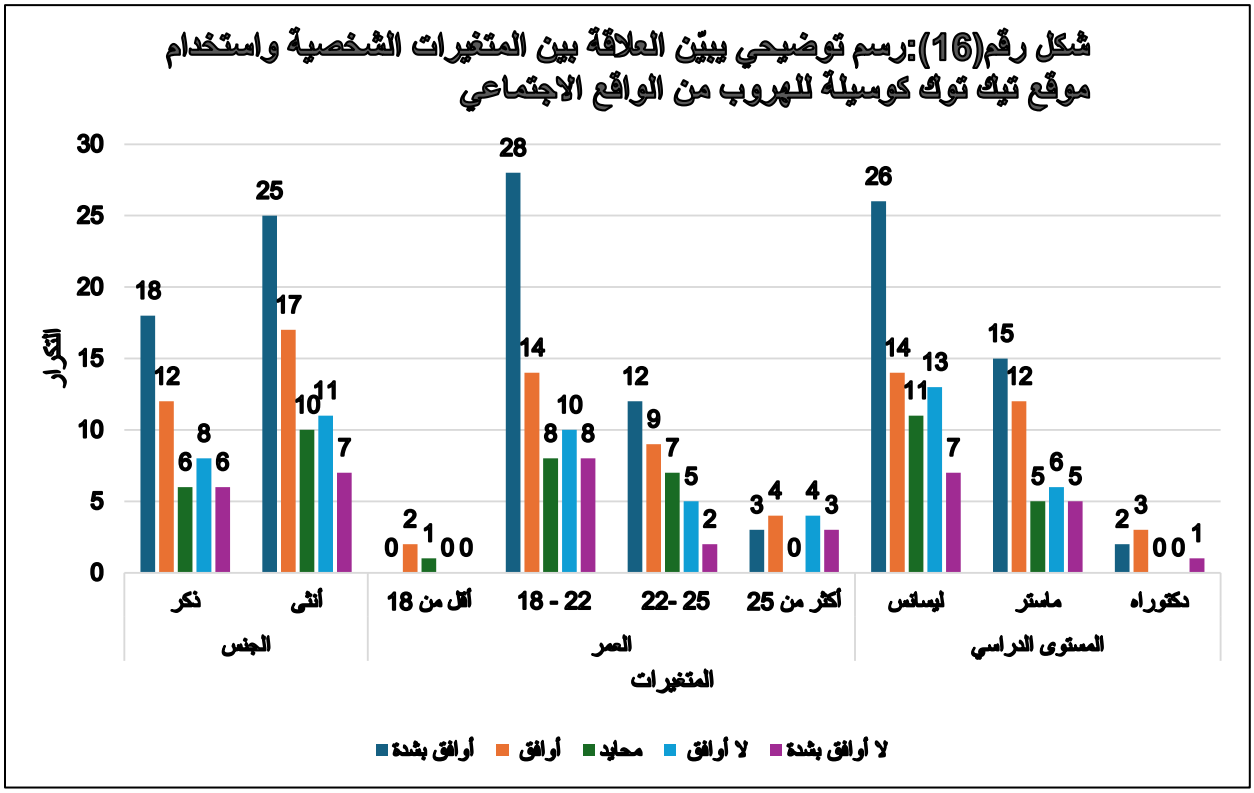
تبرز فئة الليسانس كالأكثر ميولًا إلى التفاعل الرقمي على منصة تيك توك، سواء من خلال القبول أو الحياد أو حتى الرفض، ويبدو أنها أكثر اندماجًا في المنصات الرقمية من غيرها. في المقابل، تميل فئة الدكتوراه إلى موقف أكثر

تحفظًا، ما قد يدل على وعي رقمي أعلى أو انشغالهم بمسارات أكاديمية ومهنية تقلل من تفاعلهم الاجتماعي الرقمي.

الجدول رقم (50): يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى استخدام الشباب الجامعي لموقع تيك توك كوسيلة للهروب من مشاكلهم أو من التفاعل مع محيطهم الاجتماعي.

أستخدم موقع تيك توك كوسيلة للهروب من مشاكلي		أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق		لا أوافق بشدة		المجموع	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	18	41,9%	12	41,4%	6	37,5%	8	42,1%	6	46,2%	50	41,7%
	أنثى	25	58,1%	17	58,6%	10	62,5%	11	57,9%	7	53,8%	70	58,3%
	المجموع	43	100,0%	29	100,0%	16	100,0%	19	100,0%	13	100,0%	120	100,0%
العمر	أقل من 18	0	0,0%	2	6,9%	1	6,3%	0	0,0%	0	0,0%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	28	65,1%	14	48,3%	8	50,0%	10	52,6%	8	61,5%	68	56,7%
	من 23 الى 25	12	27,9%	9	31,0%	7	43,8%	5	26,3%	2	15,4%	35	29,2%
	اكثر من 25	3	7,0%	4	13,8%	0	0,0%	4	21,1%	3	23,1%	14	11,7%
	المجموع	43	100,0%	29	100,0%	16	100,0%	19	100,0%	13	100,0%	120	100,0%
المستوى الدراسي	ليسانس	26	60,5%	14	48,3%	11	68,8%	13	68,4%	7	53,8%	71	59,2%
	ماستر	15	34,9%	12	41,4%	5	31,3%	6	31,6%	5	38,5%	43	35,8%
	دكتورا ه	2	4,7%	3	10,3%	0	0,0%	0	0,0%	1	7,7%	6	5,0%
	المجموع	43	100,0%	29	100,0%	16	100,0%	19	100,0%	13	100,0%	120	100,0

شكل رقم(16):رسم توضيحي يبيّن العلاقة بين المتغيرات الشخصية واستخدام موقع تيك توك كوسيلة للهروب من الواقع الاجتماعي



حسب متغير الجنس، بلغ عدد الذكور الذين وافقوا بشدة على العبارة 18، بنسبة 41,9%، و12 وافقوا بنسبة 41,4%، و6 كانوا محايدين بنسبة 37,5%، و8 لم يوافقوا بنسبة 42,1%، و6 رفضوا بشدة بنسبة 46,2%، ليبلغ مجموع الذكور 50 مفردة تمثل 41,7% من العينة. أما الإناث، فقد بلغ عددهن 25 وافقة بشدة بنسبة 58,1%، و17 وافقة بنسبة 58,6%، و10 محايدات بنسبة 62,5%، و11 رافضة بنسبة 57,9%، و7 رافضات بشدة بنسبة 53,8%، ليبلغ مجموع الإناث 70 مفردة تمثل 58,3%.

نلاحظ تقاربًا واضحًا بين الجنسين في مختلف مستويات الإجابة، لكن نسبة الموافقة الكلية (أوافق بشدة + أوافق) لدى الإناث كانت أعلى قليلًا من الذكور، ما يشير إلى أن الإناث أكثر ميلاً لاستخدام تيك توك كآلية للهروب من الضغوط الاجتماعية أو النفسية، رغم أن نسبة المعارضة أيضًا مرتفعة عند الطرفين، ما يعكس وجود وعي نسبي بين الجنسين حول خطورة هذا السلوك.

حسب متغير العمر، بالنسبة للفئة أقل من 18 سنة، لم يسجل أي موافقة شديدة أو رفض، وسجلت فقط حالتا موافقة وواحدة محايدة بنسبة ضئيلة تمثل 2,5% من العينة. في الفئة من 18 إلى 22 سنة، سجل 28 موافقة بشدة (65,1%)، و14 موافقة (48,3%)، و8 محايدين (50%)، و10 غير موافقين (52,6%)، و8 غير موافقين بشدة (61,5%)، وهي الفئة الأكبر تمثيلاً بنسبة 56,7.% أما الفئة من 23 الى 25 سنة، فقد بلغ عدد الموافقين بشدة 12 (27,9%)، والموافقين 9 (31%), والمحايدين 7 (43,8%)، وغير الموافقين 5 (26,3%)، والرافضين بشدة 2.(15,4%) وأخيرًا، الفئة اكثر من 25سنة سجلت 3 موافقة بشدة (7,0%)، و4 موافقة (13,8%)، ولا يوجد محايدين، في حين رفض 4 منهم (21,1%)، ورفض بشدة 3(23,1%) .

يتضح أن الفئة الأكثر تأثرًا هي من 18 إلى 22 سنة، حيث سجلت أعلى نسب الموافقة على استخدام تيك توك كوسيلة للهروب. قد يكون ذلك بسبب الضغوط الأكاديمية والاجتماعية التي يعيشها هؤلاء الشباب في المرحلة الجامعية الأولى، أو ضعف بدائل التفريغ النفسي والاجتماعي. أما الفئات الأكبر سنًا، فتظهر وعيًا أكبر وانخفاضًا في نسب الموافقة، ما قد يشير إلى نضج نفسي أو اجتماعي نسبي.

حسب متغير المستوى الدراسي، بالنسبة لطلبة الليسانس، وافق 26 بشدة (60,5%)، و14 وافقوا (48,3%)، و11 كانوا محايدين (68,8%)، و13 رفضوا (68,4%)، و7 رفضوا بشدة (53,8%)، من أصل 71 طالبًا. طلبة الماستر، 15 وافقوا بشدة (34,9%)، و12 وافقوا (41,4%)، و5 كانوا محايدين (31,3%)، و6 رفضوا (31,6%)، و5 رفضوا بشدة (38,5%)، من أصل 43 مفردة.

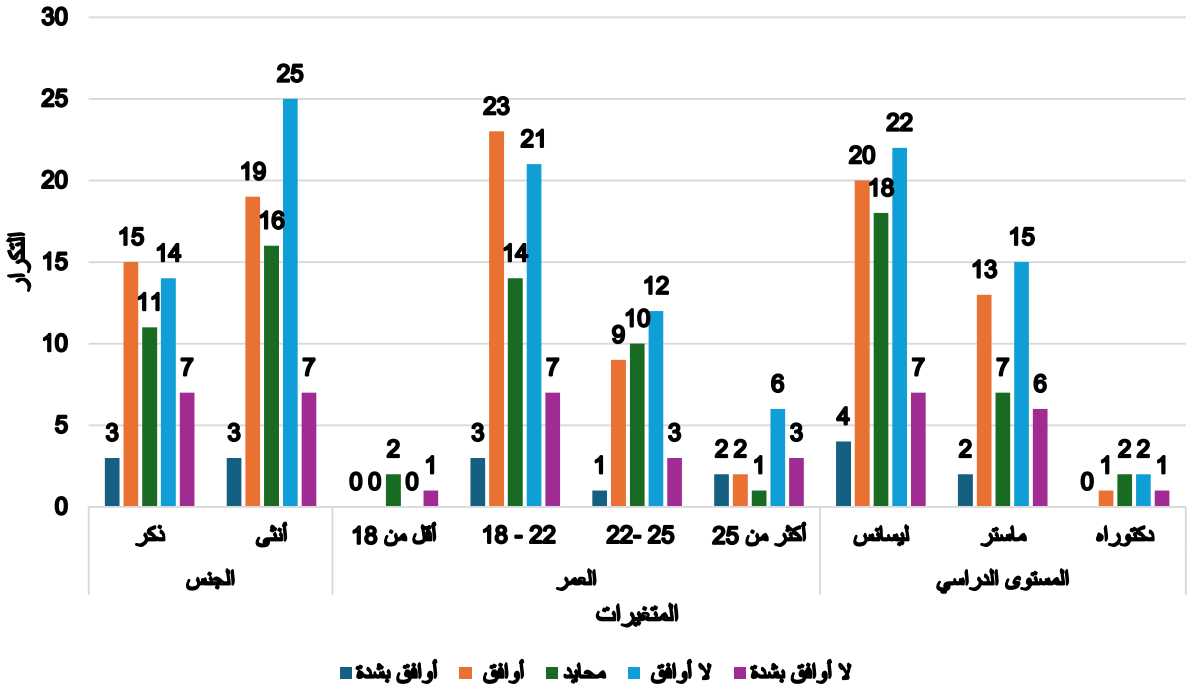
أما طلبة الدكتوراه، فقد سجلوا 2 موافقة بشدة فقط (4,7%)، و3 موافقة (10,3%)، ولم يكن هناك أي موقف محايد، في حين رفض فرد واحد بشدة(7,7%) .

تشير المعطيات إلى أن طلبة الليسانس أكثر ميلًا للهروب نحو تيك توك من خلال الاستخدام المفرط، سواء بسبب حداثة تجربتهم الجامعية، أو انخفاض مستوى الوعي الرقمي، أو غياب بدائل نفسية صحية. بالمقابل، طلبة الدكتوراه يظهرون أقل تأثرًا بهذه الظاهرة، ما يعكس درجة عالية من التنظيم الذاتي وضبط الوقت والهدفية في استخدامهم للتكنولوجيا.

الجدول رقم (51): يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي وتصورات أفراد العينة حول ما إذا كانت الفتيات أكثر تفاعلاً مع موقع التيك توك من الذكور.

أرى أن الفتيات أكثر تفاعلاً مع موقع التيك توك من الذكور.		أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق		لا أوافق بشدة		المجموع	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	3	50,0%	15	44,1%	11	40,7%	14	35,9%	7	50,0%	50	41,7%
	أنثى	3	50,0%	19	55,9%	16	59,3%	25	64,1%	7	50,0%	70	58,3%
	المجموع	6	100,0%	34	100,0%	27	100,0%	39	100,0%	14	100,0%	120	100,0%
العمر	أقل من 18	0	0,0%	0	0,0%	2	7,4%	0	0,0%	1	7,1%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	3	50,0%	23	67,6%	14	51,9%	21	53,8%	7	50,0%	68	56,7%
	من 23 الى 25	1	16,7%	9	26,5%	10	37,0%	12	30,8%	3	21,4%	35	29,2%
	اكثر من 25	2	33,3%	2	5,9%	1	3,7%	6	15,4%	3	21,4%	14	11,7%
	المجموع	6	100,0%	34	100,0%	27	100,0%	39	100,0%	14	100,0%	120	100,0%
المستوى	ليسانس	4	66,7%	20	58,8%	18	66,7%	22	56,4%	7	50,0%	71	59,2%
	ماستر	2	33,3%	13	38,2%	7	25,9%	15	38,5%	6	42,9%	43	35,8%
	دكتورا ه	0	0,0%	1	2,9%	2	7,4%	2	5,1%	1	7,1%	6	5,0%
	المجموع	6	100,0%	34	100,0%	27	100,0%	39	100,0%	14	100,0%	120	100,0%

شكل رقم(17):رسم توضيحي يبيّن العلاقة بين المتغيرات الشخصية وتصورات الشباب الجامعي حول تفاعل الفتيات مع موقع تيك توك مقارنة بالذكور



حسب متغير الجنس، من بين الذكور، صرّح (3) موافقون بشدة بنسبة (50%)، و(15) موافقون بنسبة (44,1%)، و(11) محايدون بنسبة (40,7%)، و(14) غير موافقين بنسبة (35,9%)، و(7) غير موافقين بشدة بنسبة (50%)، ليكون مجموع الذكور (50) مفردة بنسبة(41,7%) . أما الإناث، فقد صرّحت (3) منهن موافقات بشدة بنسبة (50%)، و(19) موافقات بنسبة (55,9%)، و(16) محايدات بنسبة (59,3%)، و(25) غير موافقات بنسبة (64,1%)، و(7) غير موافقات بشدة بنسبة (50%)، ليكون مجموع الإناث (70) مفردة بنسبة(58,3%) .

تُظهر المعطيات تقاربًا في آراء الذكور والإناث حول العبارة، حيث لم يبرز فرق كبير في نسب الموافقة الشديدة بين الجنسين، بينما أبدت الإناث ميلاً أكبر نحو الموافقة والحياد، ما يعكس نوعًا من الاعتراف الذاتي أو

الموضوعي بارتفاع التفاعل النسوي على المنصة. أما رفض الذكور فقد يُفسر إما بعدم موافقتهم على هذا التصور، أو لتقليلهم من أهمية هذا الفرق في التفاعل بين الجنسين.

حسب متغير العمر، سجلت الفئة أقل من 18 سنة نسبًا ضئيلة: 0 في "أوافق بشدة"، و0 في "أوافق"، و2 محايدين (7,4%)، و0 رافضين، و1 رافض بشدة(7,1%) . الفئة من 18 إلى 22 سنة كانت الأكثر تمثيلًا، إذ بلغت موافقتهم الشديدة (3) بنسبة (50%)، و(23) موافقين بنسبة (67,6%)، و(14) محايدين بنسبة (51,9%)، و(21) غير موافقين بنسبة (53,8%)، و(7) غير موافقين بشدة بنسبة(50%) . الفئة من 23 الى 25 سنة أظهرت موافقة شديدة من (1) بنسبة (16,7%)، و(9) موافقين (26,5%)، و(10) محايدين (37,0%)، و(12) غير موافقين (30,8%)، و(3) غير موافقين بشدة(21,4%) . وأخيرًا، الفئة اكثر من 25سنة سجلت (2) موافقة بشدة (33,3%)، و(2) موافقة (5,9%)، و(1) محايد (3,7%)، و(6) غير موافقة (15,4%)، و(3) غير موافقة بشدة(21,4%) .

يلاحظ أن الفئة العمرية من 18 إلى 22 هي الأكثر اقتناعًا بأن الفتيات يتفاعلن أكثر مع تيك توك، وهي أيضًا الفئة الأكثر استخدامًا للموقع. الفئات الأكبر سنًا أظهرت حيادًا أو رفضًا نسبيًا للفكرة، مما قد يُفسر بنظرة أكثر توازناً أو خبرة أكبر في استخدام المنصات الرقمية بشكل عام.

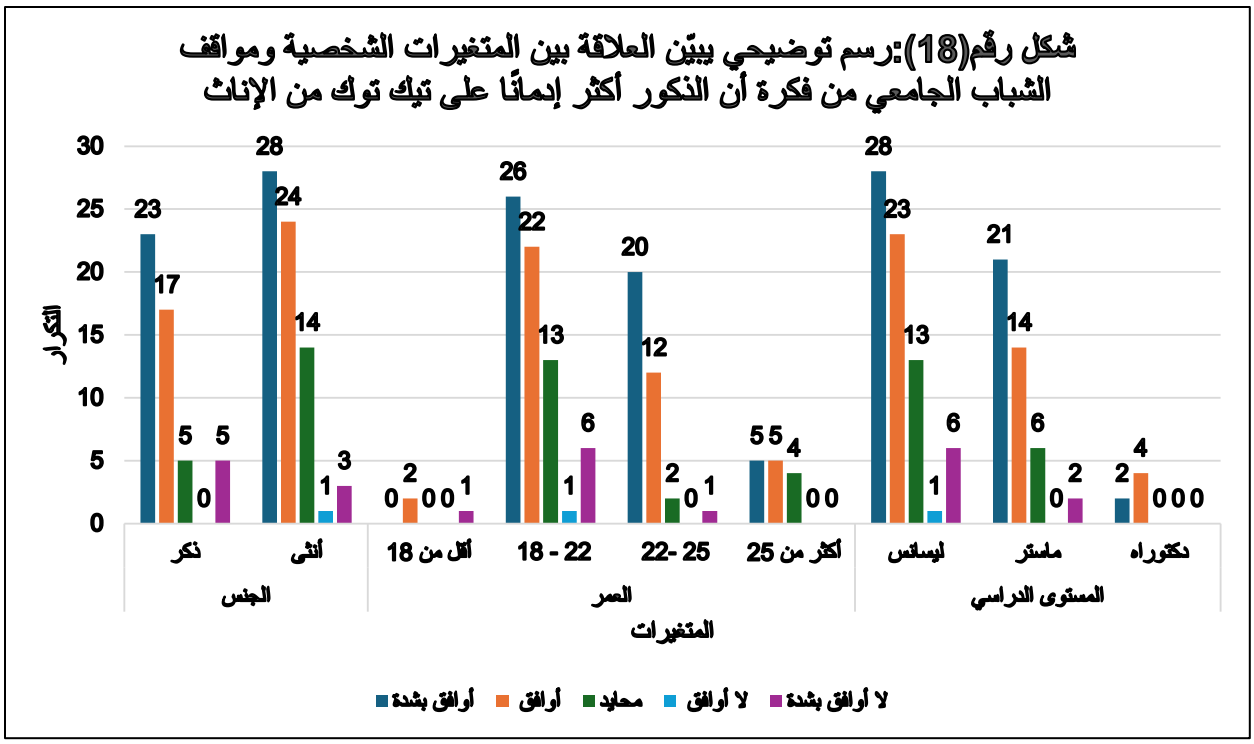
حسب متغير المستوى الدراسي، في مستوى الليسانس، نجد (4) موافقة بشدة (66,7%)، و(20) موافقة (58,8%)، و(18) محايدة (66,7%)، و(22) غير موافقة (56,4%)، و(7) غير موافقة بشدة(50%) . أما مستوى الماستر فقد سجل (2) موافقة بشدة (33,3%)، و(13) موافقة (38,2%)، و(7) محايدة (25,9%)، و(15) غير موافقة (38,5%)، و(6) غير موافقة بشدة.(42,9%)
بينما طلبة الدكتوراه لم يسجلوا موافقة شديدة، وسجلوا (1) موافقة (2,9%)، و(2) محايدين (7,4%)، و(2) غير موافقين (5,1%)، و(1) غير موافق بشدة(7,1%) .

يتضح أن طلبة الليسانس هم الأكثر اقتناعًا بفكرة أن الفتيات أكثر تفاعلاً على تيك توك، وهي فئة غالبًا ما تكون في بداية المشوار الجامعي ومعرّضة لتأثيرات الميديا بشكل أكبر. بينما يقل هذا التصور تدريجيًا كلما ارتفع

المستوى الدراسي، خصوصًا عند طلبة الدكتوراه، ما يشير إلى نضج في تقييم السلوك الرقمي دون الانجرار وراء الأحكام الشائعة.

الجدول رقم (52): يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومواقف أفراد العينة حول العبارة: "أشعر أن الذكور أكثر إدمانًا على موقع تيك توك من الإناث.

الذكور أكثر إدمانًا على موقع تيك توك من الإناث		أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق		لا أوافق بشدة		المجموع	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	23	45,1%	17	41,5%	5	26,3%	0	0,0%	5	62,5%	50	41,7%
	أنثى	28	54,9%	24	58,5%	14	73,7%	1	100,0%	3	37,5%	70	58,3%
	المجموع	51	100,0%	41	100,0%	19	100,0%	1	100,0%	8	100,0%	120	100,0%
العمر	أقل من 18	0	0,0%	2	4,9%	0	0,0%	0	0,0%	1	12,5%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	26	51,0%	22	53,7%	13	68,4%	1	100,0%	6	75,0%	68	56,7%
	من 23 الى 25	20	39,2%	12	29,3%	2	10,5%	0	0,0%	1	12,5%	35	29,2%
	اكثر من 25	5	9,8%	5	12,2%	4	21,1%	0	0,0%	0	0,0%	14	11,7%
	المجموع	51	100,0%	41	100,0%	19	100,0%	1	100,0%	8	100,0%	120	100,0%
المستوى	ليسانس	28	54,9%	23	56,1%	13	68,4%	1	100,0%	6	75,0%	71	59,2%
	ماستر	21	41,2%	14	34,1%	6	31,6%	0	0,0%	2	25,0%	43	35,8%
	دكتوراه	2	3,9%	4	9,8%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	6	5,0%
	المجموع	51	100,0%	41	100,0%	19	100,0%	1	100,0%	8	100,0%	120	100,0%



حسب متغير الجنس، من بين الذكور، عبّر (23) عن موافقتهم الشديدة بنسبة (45,1%)، و(17) موافقين بنسبة (41,5%)، و(5) محايدين بنسبة (26,3%)، ولم يُسجل أي ذكر رفض العبارة، بينما (5) رفضوها بشدة بنسبة (62,5%)، ليكون عدد الذكور الإجمالي (50) بنسبة(41,7%) . أما الإناث، فقد سجلن (28) موافقات بشدة بنسبة (54,9%)، و(24) موافقات بنسبة (58,5%)، و(14) محايدات بنسبة (73,7%)، وواحدة فقط غير موافقة بنسبة (100%)، في حين عبّرت (3) عن رفضهن الشديد بنسبة (37,5%)، ليكون عدد الإناث (70) بنسبة(58,3%) .

يظهر أن كلا الجنسين يقر بأن الذكور أكثر إدمانًا على التيك توك، حيث أن نسبة الموافقة الكلية – سواء الشديدة أو العادية – مرتفعة لدى الذكور والإناث معًا. ومع ذلك، لوحظ أن نسبة المحايدين بين الإناث أكبر، ما قد يعكس تحفظًا في إصدار الحكم أو عدم ملاحظة واضحة للفرق في التفاعل بين الجنسين. أما الذين رفضوا العبارة،

فنسبتهم ضئيلة نسبيًا ومحدودة لدى كلا الجنسين، مما يعزز الطرح العام بوجود تصور سائد أن الذكور أكثر استخدامًا أو تعلقًا بالتطبيق.

حسب متغير العمر، الفئة العمرية أقل من 18 سنة لم تسجل موافقات شديدة أو رفضًا، وسجلت فقط (2) موافقة بنسبة (4,9%) و(1) رفض شديد.(12,5%)
الفئة من 18 إلى 22 سنة كانت الأكثر تمثيلًا؛ حيث وافق بشدة (26) منهم بنسبة (51,0%)، و(22) موافقين بنسبة (53,7%)، و(13) محايدين بنسبة (68,4%)، و(1) رفض، و(6) رفضوا بشدة بنسبة(75%) . أما الفئة من 23 الى 25 سنة فقد أبدى (20) منهم موافقة شديدة بنسبة (39,2%)، و(12) موافقة بنسبة (29,3%)، و(2) محايدين بنسبة (10,5%)، ولم يسجلوا رفضًا أو رفضًا شديدًا سوى حالة واحدة(12,5%) . الفئة اكثر من 25سنة سجلت موافقة شديدة من (5) أفراد بنسبة (9,8%)، و(5) موافقة بنسبة (12,2%)، و(4) محايدين بنسبة (21,1%)، و0 في باقي الخانات.

الفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة تُعدّ الأكثر اقتناعًا بتفوق الذكور في الإدمان على تيك توك، وقد يعود ذلك لملاحظتهم الميدانية والتفاعلات اليومية في أوساطهم الجامعية أو الاجتماعية. أما الفئات الأخرى، فبينما أبدى بعضها تأييدًا أقل، سادت الحيادية أكثر عند الأكبر سنًا، مما قد يدل على وعي أكثر توازنًا أو اطلاع محدود بسلوك الاستخدام اليومي.

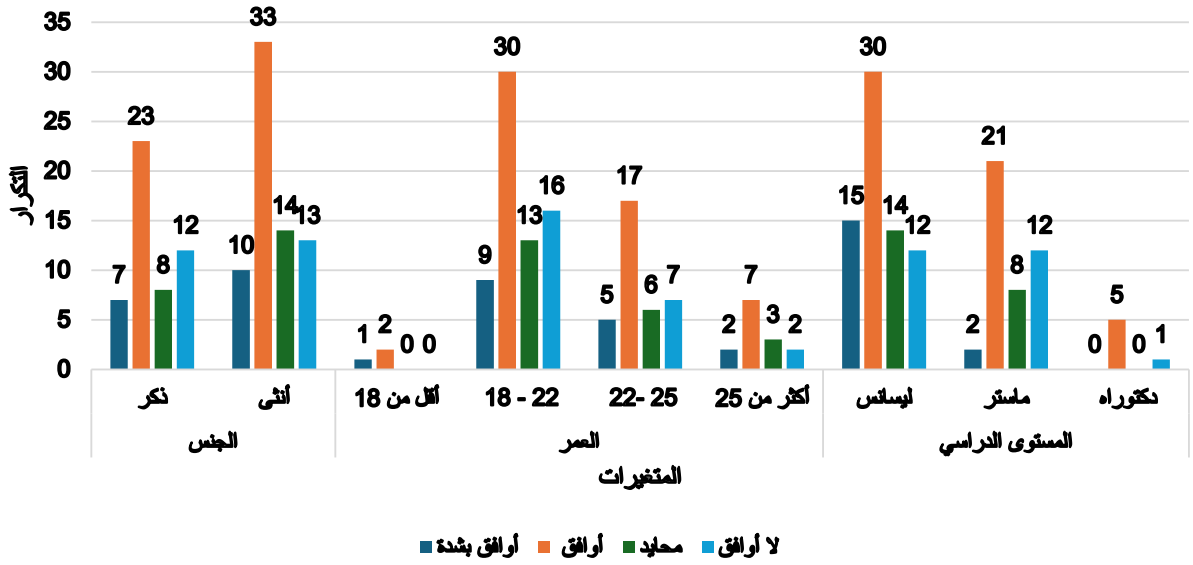
حسب متغير المستوى الدراسي، في مستوى ليسانس، وافق بشدة (28) مفردة بنسبة (54,9%)، و(23) موافقة بنسبة (56,1%)، و(13) محايدين بنسبة (68,4%)، و(1) رفض، و(6) رفضوا بشدة بنسبة(75%) .
في مستوى ماستر، عبّر (21) عن موافقتهم الشديدة بنسبة (41,2%)، و(14) موافقة بنسبة (34,1%)، و(6) محايدين بنسبة (31,6%)، و(0) رفض، و(2) رفض شديد بنسبة.(25%)
أما في مستوى دكتوراه، فقد سجلت فقط (2) موافقة شديدة بنسبة (3,9%)، و(4) موافقة بنسبة (9,8%)، و(0) في باقي الخانات.

يتضح أن طلبة الليسانس يميلون أكثر للاعتقاد بأن الذكور أكثر إدمانًا على تيك توك، وربما يعود ذلك إلى خبراتهم اليومية مع زملائهم أو نمط استخدامهم الخاص. بينما نجد أن الحياد والاعتدال في الآراء يتزايد تدريجيًا لدى طلبة الماستر والدكتوراه، الذين قد يتمتعون بقدرة أكبر على التحليل أو تفادي إطلاق أحكام نمطية. اللافت للنظر هو غياب تام لرفض العبارة في بعض المستويات، ما قد يُفسر بتجذر هذه الفكرة في وعي الطلبة الجامعيين عامةً.

الجدول رقم (53): يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومواقف أفراد العينة تجاه العبارة: "ينعكس المستوى التعليمي على قدرة الطالب في مقاومة الإدمان الرقمي.

ينعكس المستوى التعليمي على قدرة الطالب في مقاومة الإدمان الرقمي		أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق		المجموع	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	7	41,2 %	23	41,1%	8	36,4%	12	48,0%	50	41,7%
	أنثى	10	58,8 %	33	58,9%	14	63,6%	13	52,0%	70	58,3%
	المجموع	17	100,0 %	56	100,0 %	22	100,0 %	25	100,0 %	120	100,0%
العمر	أقل من 18	1	5,9%	2	3,6%	0	0,0%	0	0,0%	3	2,5%
	من 18 إلى 22	9	52,9 %	30	53,6%	13	59,1%	16	64,0%	68	56,7%
	من 23 الى 25	5	29,4 %	17	30,4%	6	27,3%	7	28,0%	35	29,2%
	اكثر من 25	2	11,8 %	7	12,5%	3	13,6%	2	8,0%	14	11,7%
	المجموع	17	100,0 %	56	100,0 %	22	100,0 %	25	100,0 %	120	100,0%
المستوى	ليسانس	15	88,2 %	30	53,6%	14	63,6%	12	48,0%	71	59,2%
	ماستر	2	11,8 %	21	37,5%	8	36,4%	12	48,0%	43	35,8%
	دكتوراه	0	0,0%	5	8,9%	0	0,0%	1	4,0%	6	5,0%
	المجموع	17	100,0 %	56	100,0 %	22	100,0 %	25	100,0 %	120	100,0%

شكل رقم(19):رسم توضيحي يبيّن العلاقة بين المتغيرات الشخصية ومواقف أفراد العينة تجاه عبارة: "ينعكس المستوى التعليمي على قدرة الطالب في مقاومة الإدمان الرقمي"



حسب متغير الجنس، من بين الذكور، أبدى (7) موافقتهم الشديدة بنسبة (41,2%)، و(23) موافقة بنسبة (41,1%)، و(8) محايدين بنسبة (36,4%)، و(12) غير موافقين بنسبة (48,0%)، ليكون العدد الإجمالي (50) بنسبة(41,7%) . أما الإناث، فقد سجلن (10) موافقة شديدة بنسبة (58,8%)، و(33) موافقة بنسبة (58,9%)، و(14) محايدات بنسبة (63,6%)، و(13) غير موافقات بنسبة (52,0%)، ليبلغ عددهن (70) بنسبة(58,3%) .

الإناث عبّرن بنسبة أعلى عن الموافقة على تأثير المستوى التعليمي في مقاومة الإدمان، ما قد يشير إلى وعيهن النسبي الأكبر بمفهوم الإدمان الرقمي وتأثيرات البيئة الأكاديمية عليه. أما الذكور، فقد كانت نسبة المعارضة لديهم أعلى (48%)، وهو ما يمكن تفسيره بتصور مختلف تجاه مفهوم السيطرة الذاتية أو عدم ربط التعليم المباشر بحدٍّ من الإدمان على المحتوى الرقمي.

حسب متغير العمر، الفئة أقل من 18 سنة أبدت موافقة شديدة بنسبة (5,9%) (1 فرد)، و(2) وافقوا بنسبة (3,6%)، بينما لم تُسجّل أي مواقف محايدة أو رافضة. الفئة من 18 إلى 22 سنة كانت الأبرز تمثيلًا، حيث وافق بشدة (9) بنسبة (52,9%)، و(30) موافقة بنسبة (53,6%)، و(13) محايدين بنسبة (59,1%)، و(16) غير موافقين بنسبة(64%) . في الفئة من 23 الى 25 سنة، عبّر (5) عن موافقة شديدة (29,4%)، و(17) موافقة (30,4%)، و(6) محايدين (27,3%)، و(7) غير موافقين(28%) . الفئة اكثر من 25سنة أبدت مواقف متباينة: (2) وافقوا بشدة (11,8%)، (7) وافقوا (12,5%)، (3) محايدين (13,6%)، و(2) غير موافقين(8%) .

أغلب المواقف المؤيدة جاءت من فئة 18–22 سنة، وهي الفئة التي تمثل أغلب الطلبة الجامعيين، ما يدل على إدراكهم الميداني لتأثير تحصيلهم الأكاديمي على سلوكهم الرقمي. أما الفئة الأكبر عمرًا، فقد كانت نسب التأييد أقل، مما قد يعكس استقلالًا سلوكيًا أكبر أو عدم ربط مباشر بين التعليم واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

حسب متغير المستوى الدراسي، في مستوى ليسانس، عبّر (15) عن موافقة شديدة بنسبة (88,2%)، و(30) وافقوا بنسبة (53,6%)، و(14) محايدين (63,6%)، و(12) غير موافقين(48%) . في مستوى ماستر، سجل (2) موافقة شديدة (11,8%)، و(21) موافقة (37,5%)، و(8) محايدين (36,4%)، و(12) غير موافقين(48%) . أما في مستوى دكتوراه، لم يُسجَّل أي موافقة شديدة (0%)، بينما عبّر (5) عن موافقتهم (8,9%)، و(0) كانوا محايدين، و(1) فقط غير موافق بنسبة.(4%)

يتبين أن الطلبة في مرحلة الليسانس يربطون بشكل واضح بين مستواهم الدراسي وقدرتهم على مقاومة الإدمان الرقمي. في المقابل، فإن طلبة الدكتوراه أظهروا حيادًا ملحوظًا أو تحفظًا في الربط المباشر بين التقدم الأكاديمي وسلوكهم الرقمي، ربما بسبب خبرتهم الأكبر أو قدرتهم على فصل الجوانب النفسية عن المعرفية.

2-نتائج الدراسة:

أ-الخصائص العامة للعينة:

تكشف البيانات الإحصائية الخاصة بالجوانب الشخصية لعينة الدراسة عن مجموعة من المؤشرات المهمة التي تساعد في فهم تركيبة الأفراد المبحوثين فيما يتعلق بالجنس، السن، والمستوى الدراسي.

- **يتبيّن من حيث الجنس** أن العينة يغلب عليها الطابع الأنثوي، إذ تمثل الإناث نسبة 58.3% من إجمالي أفراد العينة (70 من أصل 120)، مقابل 41.7% من الذكور (50 مفردة). يدل هذا التفاوت على حضور نسوي لافت في عينة الدراسة، وهو ما قد يُفسَّر بكون الفتيات الجامعيات أكثر انخراطًا في الموضوع محل الدراسة أو أكثر استخدامًا وتفاعلاً مع المنصات الرقمية مثل تيك توك، خاصة فيما يتعلق بالتجربة النفسية والاجتماعية المرتبطة بالاستخدام.
- **أما فيما يخص الفئة العمرية**، فقد أظهرت النتائج أن الفئة المهيمنة هي فئة الشباب ما بين 18 و22 سنة، بنسبة 56.7% من إجمالي العينة، تليها فئة 22 إلى 25 سنة بنسبة 29.2%. أما الفئة من 25 إلى 30 سنة فتمثل نسبة أقل قدرها 11.7%، في حين أن الفئة الأقل من 18 سنة لم تتجاوز نسبتها 2.5%. تعكس هذه النتائج أن معظم المستجوبين من الفئة العمرية الجامعية النشطة، والتي تُعتبر الأكثر تفاعلًا مع الوسائط الرقمية والأكثر عرضة للتأثر بمضامينها، وهو ما يمنح للدراسة أهمية خاصة في تناول هذه الشريحة التي تعيش تحولات نفسية واجتماعية حساسة في علاقتها بالعالم الرقمي.
- **وفيما يتعلق بـ المستوى الدراسي**، فإن أغلبية الأفراد ينتمون إلى مستوى الليسانس بنسبة 59.2%، تليها فئة الماستر بنسبة 35.8%، ثم فئة الدكتوراه بنسبة ضعيفة قدرها 5%. يدل هذا التوزيع على أن عينة الدراسة تتكوّن أساسًا من طلبة في بداية أو منتصف مسارهم الجامعي، وهي فئة غالبًا ما تكون أكثر انخراطًا في الاستخدام المكثّف لتطبيقات التواصل، وفي نفس الوقت أقل نضجًا في التعامل مع آثارها النفسية والاجتماعية، مقارنة بالمستويات العليا التي قد تتمتع بوعي رقمي أكبر وخبرة في إدارة الوقت والاستخدام.بناءً على هذه المؤشرات، يمكن القول إن العينة المدروسة تتكوّن أساسًا من شريحة شبابية جامعية تمثّل بدقة الفئة الأكثر استهلاكًا للمنصات الرقمية في المجتمع الجامعي. هذا التركيب الديموغرافي يمنح

للدراسة مصداقية ميدانية، ويُعزّز من أهمية النتائج المستخلصة لاحقًا في فهم علاقة الاستخدام المكثف لمنصة تيك توك بالصحة النفسية لدى الشباب.

ب–الاستنتاجات الجزئية للدراسة:

النتائج الجزئية المحور الأول: استخدام الشباب الجامعي لموقع تيك توك بجامعة مولود معمري تيزي وزو:

أولًا: حسب الجنس

- أظهرت نتائج الدراسة أن الإناث يُظهرن ميلًا أكبر نحو التفاعل المتكرر مع موقع تيك توك مقارنة بالذكور، حيث تبيّن أنهن أكثر عرضة لفقدان الإحساس بالزمن أثناء استخدام المنصة، بالإضافة إلى تسجيل نسبة أعلى من الإقرار بتأثير تيك توك على حالتهن النفسية، سواء من حيث التسلية أو الهروب من القلق والملل. ويعكس هذا الارتباط النفسي عمق العلاقة العاطفية والسلوكية التي تربط بعض الطالبات بالمنصة، ما قد يدل على استعمال تعويضي يعكس حاجات نفسية أو اجتماعية.

ثانيًا: حسب السن

- جاءت الفئة العمرية ما بين 18 و22 سنة في صدارة الفئات الأكثر استخدامًا لموقع تيك توك، حيث أبدى أفراد هذه الشريحة أعلى نسب في تكرار الولوج إلى المنصة يوميًا، وكذلك في فقدان الإحساس بالزمن خلال التصفح. كما ظهر أنهم أكثر ميلًا لاستخدام الموقع أثناء أوقات الدراسة أو العمل، وهو ما يدل على انغماسهم الكبير في المحتوى الرقمي، مقابل تراجع نسبي في تنظيم الوقت أو الانضباط الذاتي. كما سجلوا مستويات متفاوتة في إدراك التأثير النفسي للتطبيق، بين من يرونه مصدرًا للتسلية والهروب، ومن لا يشعرون بتأثير واضح.

ثالثًا: حسب المستوى الدراسي

- أظهرت النتائج أن طلبة الليسانس هم الفئة الأكثر تفاعلًا مع موقع تيك توك، سواء من حيث عدد مرات الاستخدام اليومي أو من حيث الإقرار بتأثيره على حالتهم النفسية وسلوكهم الرقمي. ويُعزى ذلك إلى أن هذه الفئة غالبًا ما تتمتع بمرونة أكبر في الجدول الزمني مقارنة بطلبة الماستر والدكتوراه، إضافة إلى احتمالية

انخفاض مستوى الوعي الرقمي أو التنظيم الذاتي لديهم. في المقابل، أظهرت الفئات الأعلى دراسيًا (ماستر ودكتوراه) نوعًا من الحذر أو التوازن النسبي في استخدام المنصة، مع نسبة أقل في الشعور بفقدان الوقت أو التأثير النفسي.

النتائج الجزئية المحور الثاني: العلاقة بين الاستخدام المكثف لموقع تيك توك والاضطرابات النفسية لدى الشباب الجامعي

أولًا: حسب الجنس

- كشفت نتائج الدراسة أن الإناث هنّ الأكثر تأثرًا نفسيًا بالاستخدام المكثف لموقع تيك توك مقارنة بالذكور. حيث أبدت الطالبات نسبًا أعلى في الشعور بالتوتر، والتقلب المزاجي، والتأثر بمقارنات اجتماعية ناتجة عن المحتوى المعروض. ويُعزى هذا التأثر إلى طبيعة المحتوى الذي غالبًا ما يستهدف النساء ويُخاطب الجانب العاطفي لديهن. بالمقابل، ظهر الذكور بمواقف أكثر حيادًا وتحفظًا تجاه هذه التأثيرات، ما قد يدل على مقاومة أكبر أو إنكار لبعض التأثيرات النفسية المرتبطة بالاستخدام اليومي للمنصة.

ثانيًا: حسب السن

- أظهرت الفئة العمرية ما بين 18و22 سنة أعلى درجات التأثر النفسي الناتج عن الاستخدام المكثف لموقع تيك توك، خاصة في مؤشرات مثل ضعف جودة النوم، فقدان التركيز، التقلب المزاجي، وحتى الشعور بالإرهاق. هذا ما يدل على أن هذه الفئة العمرية تمثل الشريحة الأكثر هشاشة أمام التأثيرات النفسية للمنصات الرقمية، ربما نتيجة حداثة السن، أو قلة الخبرة في ضبط السلوك الرقمي. في المقابل، أبدت الفئات الأكبر سنًا (من 23 سنة فما فوق) نوعًا من الاتزان النفسي وسلوكًا رقميًا أكثر تحكمًا، ما يبرز نضجًا نسبيًا في التعامل مع المحتوى الرقمي.

ثالثًا: حسب المستوى الدراسي

- جاء طلبة **الليسانس** في صدارة الفئات الأكثر تأثرًا نفسيًا باستخدام تيك توك، حيث عبّروا عن نسب عالية من الشعور بالتوتر، ضعف التركيز، والأرق الناتج عن تصفح المنصة، خاصة قبل النوم. يليهم طلبة الماستر بنسبة تأثير متوسطة، أما طلبة الدكتوراه فقد سجلوا أقل نسب التأثر، وهو ما يُعزى غالبًا إلى ارتفاع مستوى الانشغال الأكاديمي، وانخفاض انخراطهم في المحتوى الترفيهي مقارنة بالفئات الأخرى. هذا التفاوت يعكس علاقة عكسية بين المستوى الدراسي ودرجة التأثر النفسي بالاستخدام المكثف للمنصات الرقمية.

النتائج الجزئية المحور الثالث: العلاقة بين الوقت الذي يقضيه الشباب الجامعي على موقع تيك توك ومؤشرات الصحة النفسية:

أولًا: حسب الجنس

- أظهرت نتائج هذا المحور وجود تفاوت بين الجنسين فيما يتعلق بالتأثير النفسي الناتج عن طول فترة استخدام موقع تيك توك. حيث عبّرت الإناث عن وعي أكبر بالتأثيرات السلبية المرتبطة بالاستخدام المفرط، سواء من حيث الشعور بالتعب، المزاجية، أو حتى صعوبة تقليل الاستخدام. كما سجلن نسبًا أعلى في محاولات تقليص وقت الاستخدام دون نجاح، وهو ما قد يدل على شعور داخلي بالحاجة إلى التوازن الرقمي. في المقابل، أبدى الذكور ميلًا أكبر إلى الإنكار أو الحياد، سواء فيما يتعلق بالتأثيرات النفسية أو في تقييم أثر تقليل الاستخدام، ما يشير إلى اختلاف في إدراك أو الاعتراف بالتأثير النفسي بين الجنسين.

ثانيًا: حسب السن

- أبرزت النتائج أن الفئة العمرية ما بين 18و22 سنة هي الأكثر قضاءً للوقت على تيك توك، وتُظهر أكبر نسبة من التأثر النفسي، خاصة فيما يتعلق بالشعور بالإجهاد، فقدان السيطرة على الوقت، وصعوبة التقليل من الاستخدام. كما أن نسبة معتبرة من هذه الفئة أقرت بتحسن نفسي عند تقليل الاستخدام، ما يعكس تجارب مباشرة وواعية مع المنصة وتأثيراتها. أما الفئات الأكبر سنًا، خاصة ما فوق 25 سنة، فقد بدت أقل

تأثرًا وأقرب إلى المواقف المحايدة، ما قد يُعزى إلى وعي رقمي أكبر أو انشغالات حياتية تحدّ من التفاعل اليومي المكثف مع التطبيق.

ثالثًا: حسب المستوى الدراسي

- بيّنت نتائج هذا المحور أن طلبة الليسانس هم الفئة الأكثر استخدامًا للمنصة، كما أنهم الأكثر اعترافًا بالتأثير النفسي السلبي الناتج عن هذا الاستخدام، مثل صعوبة التحكم، اضطرابات المزاج، والشعور بالقلق. في حين أظهرت فئة **الماستر** نسبًا متوسطة من التأثر، وعبّرت عن وعي جزئي بالأثر النفسي. أما طلبة الدكتوراه، فقد أبدوا مواقف أكثر تحفظًا، ونسبًا أقل من حيث الشعور بالتأثير النفسي أو محاولات تقليل الاستخدام، مما يشير إلى تحكم أفضل في السلوك الرقمي أو انشغالهم بمسؤوليات أكاديمية أكبر تحدّ من انغماسهم في المحتوى الترفيهي.

النتائج الجزئية المحور الرابع: العلاقة بين عوامل العزلة الاجتماعية وإدمان موقع تيك توك وتأثيره على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي:

أولًا: حسب الجنس

- كشفت النتائج أن الذكور والإناث يتقاربون نسبيًا في تقييم التأثير الاجتماعي لاستخدام تيك توك، غير أن الذكور أظهروا ميولًا أكبر للشعور بالوحدة عند التوقف عن استخدام التطبيق، ما قد يُعزى إلى اعتمادهم الأكبر على التفاعل الرقمي كبديل مؤقت عن التواصل الواقعي، أو إلى ضعف الروابط الاجتماعية الخارجية لديهم. أما الإناث، فقد بدت أكثر تحفظًا أو توازنًا في التعبير عن هذا الشعور، وهو ما قد يدل على احتفاظهن بعلاقات واقعية أقوى وأكثر استقرارًا. ومع ذلك، لم تسجل الدراسة فروقًا صارخة بين الجنسين، مما يشير إلى أن تأثير تيك توك على العزلة الاجتماعية لا يرتبط بالجنس بقدر ما يرتبط بعوامل أخرى كالسن ونمط الاستخدام.

ثانيًا: حسب السن

- أوضحت البيانات أن الفئة العمرية بين 18 و22 سنة هي الأكثر تأثرًا بالعزلة الاجتماعية المرتبطة باستخدام تيك توك، حيث ظهرت لدى هذه الفئة نسب أعلى في التعبير عن تفضيل التفاعل الرقمي، والشعور بالوحدة عند الانقطاع، وانخفاض التفاعل العائلي أو الجماعي. ويمكن تفسير ذلك بضعف الخبرة الاجتماعية أو الميل للتفاعل الرقمي كبديل عن التواصل الواقعي، خاصة في مرحلة بناء الهوية. أما **الفئات الأكبر سنًا** فقد أبدت مواقف أكثر توازنًا ووعيًا، مما يعكس تطورًا في إدارة العلاقات الاجتماعية بعيدًا عن هيمنة المنصات الرقمية.

ثالثًا: حسب المستوى الدراسي

- سجّل طلبة الليسانس أعلى مستويات التأثر الاجتماعي باستخدام تيك توك، سواء من حيث العزلة، تراجع التفاعل العائلي، أو تفضيل التعبير عن الذات عبر المنصة. وهو ما قد يُعزى إلى طبيعة المرحلة الجامعية الأولى، حيث يفتقر بعض الطلبة للمهارات الاجتماعية المستقرة أو يميلون إلى الانغماس الرقمي كتعويض عن الفراغ الاجتماعي أو النفسي. في المقابل، أظهر **طلبة الماستر والدكتوراه** وعيًا أعلى وتأثرًا أقل، ما يدل على تزايد النضج الرقمي والاجتماعي مع تقدم المستوى الأكاديمي، إلى جانب تغير الأولويات وتقلّص وقت التفاعل الرقمي أمام المسؤوليات العلمية والمهنية.

النتائج الجزئية المحور الخامس: العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي وسلوك الإدمان على موقع التيك توك وتأثيره النفسي لدى الشباب الجامعي

أولاً: حسب الجنس

- تُظهر النتائج أن الإناث أكثر استخدامًا لموقع تيك توك كوسيلة للهروب من الواقع أو لتفريغ الضغوط النفسية، مقارنة بالذكور الذين أبدوا ميلاً إلى الإنكار أو الاستخدام العرضي. كما عبّرت نسبة معتبرة من العينة أن الفتيات أكثر تأثرًا نفسيًا بمحتوى تيك توك، في حين بقي الذكور أكثر تحفظًا في اعترافهم بالتأثر. ومن جهة أخرى، هناك اعتقاد جماعي بين الجنسين بأن الذكور أكثر عرضة للإدمان الرقمي، وهو ما

يكشف عن ثنائية مثيرة: استخدام عاطفي من طرف الإناث مقابل تصور اجتماعي يربط الذكور بالإدمان السلوكي.

ثانيًا: حسب السن

- أظهرت النتائج أن الفئة من 18 إلى 22 سنة تمثل الشريحة الأكثر قابلية للتأثر بمحتوى تيك توك، سواء من حيث الجانب النفسي أو من حيث العلاقات الرقمية، حيث كانت هذه الفئة الأكثر ميلًا إلى التأثر العاطفي والانخراط في العلاقات الافتراضية. في المقابل، أبدت الفئات الأكبر سنًا نوعًا من الحذر والحياد في تقدير التأثيرات، مع وعي متزايد بأهمية التحكم في الوقت الرقمي، مما يُعطي انطباعًا بأن النضج العمري يرتبط بقدرة أكبر على التوازن الرقمي.

ثالثًا: حسب المستوى الدراسي

- أشارت النتائج إلى أن طلبة الليسانس هم الأكثر تأثرًا نفسيًا وسلوكيًا باستخدام تيك توك، في حين أظهر طلبة الماستر والدكتوراه تحكمًا نسبيًا أفضل، يُعزى إلى الانشغالات الأكاديمية أو النضج الرقمي. كما يرى أغلب المشاركين أن ارتفاع المستوى الدراسي يحد من خطر الإدمان، غير أن حيادية بعض الأجوبة تُظهر أن العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والوعي الرقمي ليست دائمًا واضحة أو مباشرة، بل قد تتداخل فيها عوامل شخصية وسياقية أخرى.

ت- الاستنتاج العام للدراسة:

تكشف النتائج المتوصَّل إليها من خلال هذه الدراسة عن وجود علاقة واضحة ومتعددة الأبعاد بين الاستخدام المكثف لموقع تيك توك وظهور مؤشرات الاضطرابات النفسية والاجتماعية لدى فئة الشباب الجامعي بجامعة مولود معمري – تيزي وزو. فقد أثبتت المعطيات أن الطلبة الجامعيين يستخدمون موقع تيك توك بشكل يومي ومتكرر، بل إن نسبة معتبرة منهم تقضي وقتًا أطول مما كانت تنوي، ما يدلّ على وجود نمط سلوكي غير مضبوط في استخدام المنصة. هذا الاستخدام المكثف ترافق مع مؤشرات نفسية سلبية تمثلت في التوتر، ضعف التركيز، اضطرابات النوم، الشعور بالإرهاق، والتقلب المزاجي.

كما أظهرت النتائج أن تيك توك لا يُستخدم فقط لأغراض ترفيهية، بل يُعد أحيانًا آلية للهروب النفسي من مشاعر القلق والملل، خاصة لدى الفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة، والإناث، وطلبة الليسانس. وقد عبّرت نسبة معتبرة من الطلبة عن شعورها بالعزلة الاجتماعية عند التوقف عن استخدام التطبيق، أو تراجع في التفاعل الواقعي مع العائلة والأصدقاء، ما يشير إلى بداية نزعة انعزالية افتراضية لدى بعض الأفراد.

ومن جهة أخرى، أظهرت الدراسة أن العديد من الطلبة حاولوا تقليل استخدامهم لموقع تيك توك، لكن دون نجاح، مما يعكس صعوبة في التحكم بالسلوك الرقمي ووجود سلوكيات إدمانية واضحة. كما أقرّ العديد من المشاركين بتحسن حالتهم النفسية عند تقليص الاستخدام، وهو ما يعزز الفرضية المركزية التي ترى أن الإفراط في استخدام تيك توك يؤثر سلبًا على الصحة النفسية للشباب.

أما بخصوص الفروقات الفردية، فقد تبين أن متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي تلعب دورًا حاسمًا في طبيعة التأثر بموقع تيك توك. حيث ظهرت الإناث أكثر تأثرًا نفسيًا، والفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة أكثر عرضة للانغماس الرقمي، في حين مثّل طلبة الليسانس الفئة الأكثر استخدامًا وتعلقًا بالمنصة. في المقابل، أظهر طلبة الماستر والدكتوراه وعيًا نسبيًا وتحكمًا أفضل في الاستخدام، مما يشير إلى تأثير النضج العمري والتحصيل الأكاديمي في التوازن الرقمي.

بوجه عام، تؤكد هذه الدراسة أن الاستخدام المكثف لمنصة تيك توك بين أوساط الشباب الجامعي لم يعد مجرّد سلوك ترفيهي، بل أصبح ظاهرة ذات أبعاد نفسية واجتماعية مركبة، تستوجب برامج توعية رقمية موجهة، تُراعي الخصائص الفردية والديموغرافية للطلبة، وتُعزز من قدراتهم على التحكم في الوقت الرقمي، وتحقيق التوازن بين الفضاء الافتراضي والواقع الاجتماعي، من أجل الحد من التأثيرات السلبية المحتملة لهذا الموقع واسع الانتشار.

ث–الاستنتاج بالنسبة للتساؤلات الفرعية:

الاستنتاج بالنسبة للتساؤل الأول: هل هناك علاقة بين الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي مع عوامل ادمان مواقع التواصل الاجتماعي "التيك توك" على الصحة النفسية لدي الشباب الجامعي.

تكشف نتائج الدراسة بوضوح عن وجود علاقة دالّة بين الاستخدام المكثف لموقع "تيك توك" وظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الشباب الجامعي، تتراوح بين القلق، ضعف التركيز، الأرق، الإرهاق، والتقلبات المزاجية. وقد أقرّ أكثر من نصف العينة، في بعض المؤشرات، بتأثرهم النفسي المباشر نتيجة الاستخدام الطويل أو غير المنظم للمنصة، لا سيما عند التصفح قبل النوم أو عند التفاعل المفرط مع محتوى يتضمن مقارنات اجتماعية.

كما أظهرت النتائج أن فئة الشباب من 18 إلى 22 سنة، وخصوصًا طلبة الليسانس، هم الأكثر عرضة لهذه التأثيرات، ما يعكس ضعفًا في الوعي الرقمي أو محدودية في مهارات تنظيم الوقت والتعامل النفسي مع المحتوى الرقمي. في المقابل، تميل الفئات الأكبر سنًا وطلبة الدراسات العليا إلى سلوك رقمي أكثر اتزانًا وتحكمًا ذاتيًا، مما يجعلهم أقل عرضة للاضطرابات.

وتبعًا لمتغير الجنس، أظهرت الإناث قابلية أكبر للتأثر النفسي، لا سيما من حيث التوتر والمقارنة الاجتماعية، ما قد يُعزى لطبيعة المحتوى الموجّه أو لطريقة التفاعل العاطفي مع المنصة، بينما بدا الذكور أكثر تحفظًا أو حيادية في مواقفهم.

بناءً على ما سبق، يمكن التأكيد أن الاستخدام المكثف لموقع "تيك توك" يرتبط بشكل فعلي ومباشر بظهور بعض الأعراض النفسية لدى شريحة من الطلبة الجامعيين، وهو ما يُبرز أهمية ترسيخ ثقافة التوازن الرقمي داخل الأوساط الجامعية، والتأكيد على تعزيز الوعي النفسي بالتأثيرات المحتملة لاستخدام المنصات الاجتماعية، خاصة في الأوساط الشابة.

الاستنتاج بالنسبة للتساؤل الثاني: هل هناك علاقة بين الحجم الساعي مع عوامل ادمان مواقع التواصل الاجتماعي "التيك توك" على الصحة النفسية لدي الشباب الجامعي.

تبيّن من خلال نتائج هذا المحور أن هناك علاقة واضحة بين الوقت الذي يقضيه الطلبة على موقع تيك توك يوميًا وبين بعض المؤشرات الدالة على الإدمان الرقمي والتأثر النفسي السلبي. فقد أظهرت البيانات أن الأغلبية الساحقة من المشاركين يقضون وقتًا يتراوح بين ساعة وأربع ساعات يوميًا على المنصة، بل إن قرابة 16% منهم يتجاوزون الأربع ساعات، وهي مدة تعبّر عن استخدام مكثف قابل للتحول إلى سلوك قهري، خاصة حين يترافق مع أعراض نفسية كالقلق، الإرهاق، أو ضعف التركيز.

كما أقرّ أكثر من 80% من العينة بوجود تأثير نفسي مباشر أو جزئي لاستخدام تيك توك، سواء من خلال شعورهم بالانزعاج بعد الاستخدام المطوّل، أو اعترافهم بمحاولات فاشلة لتقليص الوقت الذي يمضونه على المنصة. هذا السلوك يعكس، حسب المعايير النفسية، أحد أبرز مؤشرات التعلق السلوكي أو الإدمان، خاصة في ظل الاعتراف العلني من قبل 72.5% بعدم قدرتهم على تقليص استخدامهم رغم إدراكهم للآثار.

ويبرز هذا التأثير النفسي أكثر من خلال النتائج التي أظهرت أن قرابة نصف العينة شهدت تحسنًا نفسيًا بعد تقليص استخدام التطبيق، ما يدل بشكل غير مباشر على أن الإفراط في الاستخدام كان مسؤولًا عن تدهور نسبي في حالتهم النفسية. كما أن غياب الرفض الصريح لفكرة العلاقة بين الاستخدام المفرط وتراجع الراحة النفسية، مقابل اتفاق حوالي 76% على وجود تأثير سلبي، يؤكد أن هناك وعيًا جماعيًا شبه واضح بهذا الارتباط.

بوجه عام، تكشف هذه النتائج عن وجود علاقة وثيقة بين الحجم الزمني لاستخدام تيك توك وبين مظاهر التأثر النفسي أو السلوكي، وهو ما يدفع إلى ضرورة إعادة النظر في أساليب التفاعل مع المنصات الرقمية، وتبنّي استراتيجيات توعوية تساعد الشباب الجامعي على تنظيم أوقاتهم بشكل يقلل من فرص التبعية الرقمية ويحمي توازنهم النفسي والاجتماعي.

الاستنتاج بالنسبة للتساؤل الثالث: هل هناك علاقة بين عوامل العزلة الاجتماعية مع عوامل ادمان مواقع التواصل الاجتماعي "التيك توك" على الصحة النفسية لدي الشباب الجامعي.

تُظهر نتائج هذا المحور أن موقع تيك توك أصبح فضاءً رقمياً يؤثّر تدريجيًا على ديناميكيات التفاعل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي، ما يعكس علاقة واضحة بين ميول العزلة الاجتماعية وسلوكيات الاستخدام المكثف للتطبيق. فقد أقرّ ما يقارب 36% من الأفراد بتفضيلهم التفاعل عبر المنصة على حساب العلاقات الواقعية، وهي نسبة تتجاوز نسبة الرافضين لهذا التفضيل، في حين عبّر ثلث العينة عن حيادهم، مما يعكس حالة من الغموض في إدراكهم للحدود الفاصلة بين التفاعل الرقمي والواقعي.

كما كشفت النتائج أن قرابة ثلث العينة تشعر فعليًا بالعزلة عند التوقف عن استخدام تيك توك، وهو ما يُعد مؤشرًا نفسيًا على التعلق العاطفي بالمنصة، بينما رفضت الأغلبية هذه العلاقة، ما يبرز تمايزًا في أنماط التفاعل والتأثر. من جهة أخرى، فإن أكثر من نصف المستجوبين أقرّوا بأن استخدام المنصة يؤثر بدرجات متفاوتة على

علاقاتهم الواقعية مع الأسرة والأصدقاء، وهو ما يعزّز الفرضية القائلة بأن الاستخدام المكثف يؤدي تدريجيًا إلى تراجع المشاركة في الفضاءات الاجتماعية الحقيقية، لا سيما في ظل ما أظهره المحور من تراجع في الانخراط في الأنشطة العائلية لدى شريحة غير بسيطة من الطلبة.

ولئن عبّرت الأغلبية عن رفضها لفكرة تفضيل التعبير عن الذات عبر المنصة بدل الواقع، فإن نسبة ليست هينة من الشباب أقرّت بأنها تجد في تيك توك بيئة أكثر راحة للتعبير، ما يدل على بداية تشكّل عزلة تفاعلية – أي ميل الشباب لتجنّب المواجهة المباشرة مقابل الراحة في التفاعل الافتراضي. وهذا ما يرتبط كذلك بنسبة من العينة ترى أن علاقاتها على تيك توك أقرب من علاقاتها الواقعية، وهو مؤشر على تحوّل في طبيعة الشعور بالانتماء الاجتماعي لدى بعض الفئات.

وبالنظر إلى المتغيرات الديموغرافية، كانت الفئة العمرية بين 18 و22 سنة الأكثر عرضة لهذا النوع من العزلة الرقمية، كما سجّل طلبة الليسانس نسبًا أعلى في التفاعل السلبي اجتماعياً مع المنصة، وهو ما يدل على تأثير السن والخبرة الأكاديمية في تحديد نوعية العلاقة مع البيئة الرقمية.

في المجمل، تُبرز هذه النتائج وجود علاقة واضحة بين مظاهر العزلة الاجتماعية وسلوكيات الإدمان على تيك توك، سواء من حيث التعلق العاطفي بالمنصة، أو تراجع المشاركة الواقعية، أو تفضيل التفاعل الافتراضي. وتدعو هذه المعطيات إلى ضرورة تعزيز ثقافة التوازن الرقمي والوعي الاجتماعي لدى الشباب الجامعي، حمايةً لسلامتهم النفسية وتماسكهم الاجتماعي.

الاستنتاج بالنسبة للتساؤل الرابع: هل هناك علاقة بين متغيرات الجنس، السن، المستوى التعليمي مع عوامل ادمان مواقع التواصل الاجتماعي "التيك توك" على الصحة النفسية لدي الشباب الجامعي.

تكشف المعطيات المستخلصة من هذا المحور عن وجود علاقة معتبرة بين المتغيرات الديموغرافية (الجنس، السن، والمستوى الدراسي) وسلوك الإدمان على تيك توك، إلى جانب إدراك التأثيرات النفسية المرتبطة به لدى الشباب الجامعي. فقد بيّنت النتائج أن الإناث أكثر ميلًا لاستخدام تيك توك كآلية للهروب من الواقع أو تجنّب التفاعل الاجتماعي، وهو ما يعكس وظيفة نفسية تعويضية أقوى مقارنة بالذكور الذين أبدوا نسب موافقة أقل، وميلًا

إلى الحياد أو الإنكار. هذا التفاوت يُبرز الفروق النفسية والسلوكية في الاستخدام تبعًا للجنس، ويُشير إلى اختلافات في دوافع التفاعل الرقمي.

من جهة أخرى، سجّلت الفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة أعلى نسب التأثر بالمحتوى الرقمي والعلاقات الافتراضية، ما يؤكد أن هذه الشريحة تُعدّ الأكثر عرضة للارتباط النفسي والسلوكي بالمنصة. أما الفئات الأكبر سنًا، فقد أبدت درجات أعلى من التوازن والوعي الرقمي، سواء في إدارة الوقت أو في مقاومة التأثيرات النفسية المحتملة، مما يدل على دور عامل السن في ضبط سلوك الاستخدام.

أما من حيث المستوى الدراسي، فقد أجمعت أغلبية المشاركين على أن الارتفاع في التحصيل الأكاديمي يعزّز من وعي الاستخدام ويُقلّل من خطر الإدمان، حيث رأى حوالي 77.5% من العينة أن المستوى الدراسي المرتفع له أثر وقائي. كما أشار الطلبة إلى وجود فروق فعلية في أنماط الاستخدام بين مستويات الليسانس والماستر، مؤكدين بذلك على دور البيئة الجامعية والانشغالات الأكاديمية في التأثير على العلاقة مع المحتوى الرقمي. ومع ذلك، فقد عبّر جزء من العينة عن حيادهم تجاه العلاقة بين المستوى التعليمي والوعي الرقمي، مما يعكس أن هذه العلاقة ليست دائمًا واضحة أو تلقائية، بل قد تتأثر بعوامل نفسية، اجتماعية، أو ذاتية.

بوجه عام، تُبيّن هذه النتائج أن متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي تُسهم بشكل فعلي في تشكيل ملامح الاستخدام الرقمي لمنصة تيك توك، سواء على مستوى التفاعل أو التأثر النفسي. وهو ما يدعو إلى ضرورة اعتماد مقاربات توعوية وتربوية تُراعي هذه الاختلافات الفردية في بناء وعي رقمي مسؤول، وتعزيز القدرة على مقاومة السلوكيات الإدمانية، لا سيما في الفئات الأكثر هشاشة كطلبة الليسانس والفئات العمرية الأصغر سنًا.

التوصيات:

- تعزيز الوعي الرقمي لدى الطلبة الجامعيين من خلال إدراج برامج تثقيفية داخل الجامعة حول مخاطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وخاصة منصة "تيك توك"، وتأثيرها على التوازن النفسي والاجتماعي.

- إدماج ورشات التكوين النفسي والسلوكي ضمن النشاطات الموازية في الوسط الجامعي، لمساعدة الطلبة على اكتساب مهارات تنظيم الوقت، وضبط استخدام التطبيقات الرقمية، خصوصًا في الفترات الحرجة مثل ما قبل النوم أو أوقات الامتحانات.

- تشجيع التفاعل الاجتماعي الواقعي داخل الحرم الجامعي عبر تنظيم أنشطة جماعية ورياضية وثقافية، بهدف إعادة إحياء العلاقات المباشرة كبديل صحي للتفاعل الرقمي المفرط.

- إشراك الأخصائيين النفسانيين داخل الجامعات لتقديم المتابعة والدعم للطلبة الذين يُظهرون علامات اضطراب نفسي أو عزلة اجتماعية ناتجة عن الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي.

- تحديث السياسات التربوية والإعلامية بما يتماشى مع التحديات الرقمية الجديدة، من خلال دمج التربية الإعلامية والرقمية في البرامج الجامعية لرفع وعي الطلبة بمخاطر الإدمان الرقمي.

- تحفيز البحث العلمي حول الاستخدام الرقمي والصحة النفسية عبر تشجيع الدراسات الميدانية المتخصصة حول تأثيرات المنصات الرقمية على مختلف الفئات الطلابية، وذلك لتوفير قاعدة بيانات دقيقة تساعد في تطوير تدخلات فعالة.

- العمل على تطوير محتوى رقمي بديل وإيجابي عبر التعاون مع المؤثرين الرقميين والطلبة المبدعين، لتوجيه الشباب نحو محتويات هادفة تعزز التوازن النفسي وتُقلّل من آثار المقارنة السلبية والانغماس المفرط في العالم الافتراضي.

خاتمة

خاتمة

تُعدّ هذه الدراسة محاولة لفهم العلاقة القائمة بين إدمان استخدام موقع "تيك توك" والصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، انطلاقًا من واقع رقمي متسارع فرض نفسه كجزء من الحياة اليومية، لا سيما لدى فئة الطلبة الجامعيين الذين يُمثلون الشريحة الأكثر تفاعلاً مع الفضاءات الرقمية. وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الكمي من خلال أداة الاستبيان الموجّهة إلى عينة من طلبة جامعة مولود معمري تيزي وزو، بهدف الوقوف على طبيعة العلاقة بين التفاعل المكثف مع "تيك توك" ومظاهر الاضطراب النفسي والعزلة الاجتماعية، إلى جانب رصد الفروق المحتملة حسب متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي.

أظهرت نتائج الدراسة أن الاستخدام المفرط لموقع تيك توك يُصاحبه لدى نسبة معتبرة من الطلبة الجامعيين شعور بالقلق، ضعف التركيز، الأرق، والتقلب المزاجي، وهي مؤشرات تعبّر عن بداية اضطرابات نفسية مرتبطة بسلوك رقمي غير متوازن. كما تبيّن أن جزءًا واسعًا من العينة يُقرّ بتأثير هذا الاستخدام على جودة علاقاته الاجتماعية، وعلى قدرته على المشاركة في الحياة الواقعية، خصوصًا في السياقات العائلية أو الجماعية، مما يعزز فرضية التحوّل التدريجي نحو نمط من العزلة الافتراضية.

وبينما برزت الفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة، وطلبة الليسانس، كالأكثر تأثرًا نفسيًا واجتماعيًا، فإن النتائج أشارت أيضًا إلى تصورات نمطية سائدة بين الطلبة حول الفروق بين الجنسين في التفاعل مع المنصة وتأثيراتها، حيث وُجد ميل للاعتقاد بأن الذكور أكثر عرضة للإدمان، في حين تُعدّ الإناث أكثر حساسية وتأثرًا نفسيًا. أما على مستوى الوعي، فقد أظهرت النتائج أن ارتفاع المستوى الدراسي والسن قد يُعززان قدرة الطالب على التنظيم الذاتي والتحكم في السلوك الرقمي، غير أن هذه العلاقة لم تكن دائمًا واضحة أو مطلقة، بل تأثرت بعوامل أخرى مثل الضغط اليومي، والتجربة الشخصية، وطبيعة المحتوى المستهلك.

ختامًا، تؤكد هذه الدراسة أهمية تعزيز ثقافة التوازن الرقمي والوعي النفسي لدى الطلبة الجامعيين، من خلال إدماج برامج تربوية وتوجيهية تهدف إلى ترشيد استخدام المنصات الرقمية، وتدريب الشباب على استخدام صحي ومسؤول للفضاء التواصلي، بما يحمي صحتهم النفسية ويعزّز مهاراتهم الاجتماعية. فالفعل الاتصالي في العصر الرقمي

لم يعد مجرد وسيلة، بل أصبح فضاءً نفسياً وسلوكياً يتطلب فهماً، ضبطًا، وتأطيرًا. وهو ما تطمح هذه الدراسة إلى المساهمة في بلورته. لكن يبقى التساؤل مطروحًا: إلى أي مدى يمكن للمنظومات الجامعية والتربوية أن تستوعب هذا التحوّل وتُطوّر أدوات فعّالة لمرافقة الشباب نفسيًا في زمن الرقمة المتسارعة؟

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة الكتب:

1. الجندي الأزهري عبد الله السواح ، فَتْحُ مَلِكِ الْمُلُوكِ فِي مَعْرِفَةِ حكم التيك توك، نيو يورك، أمريكا،2021.
2. إبراهيم قنديلجي، عامر. مناهج البحث العلمي. دار وائل للنشر – الأردن.2020.
3. بن ابراهيم الشاعر، عبد الرحمن، مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2015.
4. حسن منسي، الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار الكندي، الأردن. ،2001.
5. علي سيد إسماعيل، مواقع التواصل الاجتماعي بين التصرفات المرفوضة والأخلاقيات المرفوضة، دار التعليم الجامعي، الاسكندرية، 2020.
6. معصومة سهيل المطيري، الصحة النفسية مفهومها .... اضراباتها، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، طبعة الأولى، الكويت، 2005.
7. هشام رشدي، خير الله. محاضرات في نظريات الإعـلام. كلية التربية النوعية قسم العلوم الاجتماعية والإعلام. جامعة المانوفية.2016

قائمة المجلات:

8. أمكاسو يعقوب ،2023، مفهوم الشباب في البحوث السوسيولوجية، مجلة المعرفة، (11).
9. أميطوش موسى; سكاي سامية،2020، حول مفهوم الإدمان، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، جامعة مولود معمري تيزي وزو.11.(1)
10. خراب، محمد زكرياء ،2019 ، ثقافة استخدام واستهلاك الشباب الجزائري لموقع "تيك توك"، المجلة الجزائرية للبحوث العالم والرأي العام،2.(2)
11. العدوان علي فواز طلال، 2022، مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي وخصائصها وأنواعها، المجلة العلمية للبحوث والدراسات التجارية، 36.(3)

12. بشير سعيد حسن القحطاني, 2022, ظاهرة ادمان الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد 41.
13. حسيبة لولي،2016، الشباب قراءة في مقارباته وخصائصه، مجلة المربي، .(19)
14. عبد المنعم مهدي كريمة، بعض الاضطرابات النفسية المرتبطة بإدمان الترامادول لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية الدراسات الإنسانية، العدد 15. , 2015.
15. ميمي محمد عبد المنعم توفيق، 2018، شبكات التواصل الاجتماعي (النشأة والتأثير)، مجلة كلية التربية،24.(2)
16. محمد علاء الدين محمد فريد، .2023، الانعكاسات السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على ثقافة طلاب مرحلة التعليم الثانوي العام، مجلة كلية التربية،121.
17. مها محمد فتحي،2021، تأثري تعرض الشباب لفيديوهات التيك توك عبر هواتفهم الذكية على إدراكهم للقيم الاجتماعية في المجتمع، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام،20.(3)
18. اسامه حسن جابر، عبد الرزاق.2020، ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعي، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية(14).
19. مسفر القرني، منصور. 2023.إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي دراسة ميدانية على عينة من طالب المرحلة الثانوية بجدة المجلة الاكاديمية للأبحاث والنشر العلمي .(49)

قائمة الرسائل:

20. أدجرفور، خديجة; الهلة, فطيمة الزهراء.2022. القيم التربوية لبرامج الكرتون في قناة CN بالعربية و اثرها على التنشئة الاجتماعية للطفل الجزائري(مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر- جامعة قاصدي مرباح ورقلة)
21. أحمية ايمان، موسوني شفيعة، ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي، (مذكرة ماستر- جامعة جيجل) , 2022.
22. الغالي مريم، الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة (مذكرة ماجيستير- جامعة وهران. وهران) 2014.

23. بن ناصر أسمى – عـايد ريان،2022، تأثير موقع التيك توك على سلوك المراهق، (مذكرة ماجستير، جامعة 8 ماي 1945 قالمة).

24. بوبعة نوال ، بلاط نسرين ،2022، استخدام المراهقين لموقع التيك توك وتأثيراته على التحصيل الدراسي (مذكرة ماجستير، جامعة جيجل).

25. بوزيدي. ربيعة،2017، العالم الإلكتروني والمواطنة البيئية، (مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 3).

26. مقدم زينب ، كيلاوي هوارية،2015، اتجاه الشباب الجامعي نحو العمل التطوعي، (مذكرة ماجستير– جامعة أحمد دراية أدرار).

27. جبار، شيماء ; سكفالي، ماجدة.2021، ادمان الانترنت وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي(مذكرة لنيل شهادة ماستر– جامعة 8 ماي 1945 قالمة).

28. غجاني جمال الدين، موهبة حسينة، مغادشة خلود، الإدمان الالكتروني وعلاقته بالسلوك العدواني لدى الطالب الجامعي (مذكرة ماجستير– جامعة 8 ماي 1945 – قالمة) 2023.

29. مصطفاوي مصطفى ،2020، نحو فهم سوسيولوجي لفئة الشباب في المجتمع الجزائري، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية،8.(1)

30. مطماطي إبراهيم، طوشيشيات نادية، ادمان الانترنت وعلاقته باضطراب النوم لدى الشاب الجزائري، (مذكرة ماستر– جامعة ابن خلدون تيارت) , 2022.

31. كبابي آمال، يحمدي مروة، الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات، (مذكرة ماجستير– جامعة 8 ماي 1945 قالمة).

32. قايد علي أمينة; رامي فاطمة الزهراء،2023، السمات الشخصية لدى الشباب المدمن على المخدرات– جامعة يحي فارس (مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر– المدية).

33. سراج، ثريا محمد.2007، سوء استخدام الإنترنت وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة (أطروحة دكتوراه– جامعة الزقازيق. كلية التربية، مصر).

المواقع الالكترونية:

34. أبو سليم، سندس. تعريف العينة القصدية. موضوع. شوهد 30-05-2025 17:22

35. العزام، انوار. مجتمع الدراسة في البحث العلمي. موضوع. شوهد 30-05-2025-20:14

36. تعريف المنهج الوصفي التحليلي. مبتعث .شوهد 30-05-2025 على الساعة 08:47

37. شحاتة أميرة، سر التسمية .. اعرف موقع الفيديو ليه اسمه tik Tok ، اليوم السابع، موقع الكتروني، شوهد يوم 11-04-2025 على الساعة 14:23.

الملاحق

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم العلوم الانسانية
فرع علوم الاعلام والاتصال

استمارة استبيان حول:

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على الصحة النفسية لدى الشباب

دراسة وصفية على عينة من مستخدمي موقع تيك توك بتيزي وزو

استكمالا لمتطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم الاعلام والاتصال تخصص اتصال جماهيري

نرجو منكم الإجابة على الأسئلة بكل مصداقية وموضوعية ونتعهد على سرية المعلومات وعدم استعمالها الا بغرض البحث العلمي.
ملاحظة: ضع علامة (×) امام الإجابة المناسبة.

من إعداد الطالبين:

- مولود نايت سيدي احمد.

- مراد مولوج.

تحت إشراف الأستاذة:

- سميرة تكلال.

السنة الجامعية: 2024-2025

أولا: البيانات الشخصية

1. الجنس:

ذكر☐ أنثى☐

2. العمر

اقل من 18☐ من18الى 22☐ من22 الى 25☐

اكثر من 25☐

3. المستوى الدراسي:

ليسانس☐ ماستر☐ دكتوراه☐

المحور الاول: استخدام الشباب الجامعي لموقع التيك توك بجامعة مولود معمري تيزي وزو

1. **كم مرة تفتح** موقع التيك توك **في اليوم؟**

مرة واحدة☐ من 2 إلى 5 مرات☐ أكثر من 5 مرات☐

2. هل تستخدم موقع التيك توك أثناء الدراسة أو العمل؟

نعم دائمًا☐ أحيانًا☐ نادرًا☐ لا☐

3. هل تشعر أنك تقضي وقتًا أطول عبر موقع التيك توك مما كنت تنوي؟

نعم دائمًا☐ أحيانًا☐ نادرًا☐ لا☐

4. هل تلاحظ أنك تلجأ لموقع التيك توك تلقائيًا عند الشعور بالملل أو القلق؟

نعم☐ أحيانًا☐ لا☐

5. أقضي ساعات طويلة على موقع التيك توك دون أن أشعر بالوقت؟

أوافق بشدة☐ أوافق☐ محايد☐ لا أوافق☐ لا أوافق بشدة☐

6. أشعر بالقلق أو التوتر إذا لم أستخدم موقع التيك توك؟

أوافق بشدة☐ أوافق☐ محايد☐ لا أوافق☐ لا أوافق بشدة☐

7. موقع التيك توك يؤثر على راحتي النفسية بشكل ملحوظ؟

أوافق بشدة☐ أوافق☐ محايد☐ لا أوافق☐ لا أوافق بشدة☐

المحور الثاني: العلاقة بين الاستخدام المكثف لموقع التيك توك والاضطرابات النفسية لدى الشباب الجامعي

الجدول الأول: العبارات المتعلقة بتأثير الاستخدام المكثف لموقع التيك توك على الحالة النفسية للشباب الجامعي.

العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
لاحظت أن استخدامك الطويل لموقع التيك توك أدى إلى تغيرات في حالتك النفسية كالقلق والاكتئاب					
الاستخدام المفرط لموقع التيك توك قبل النوم يمكن أن يسبب صعوبة في النوم					
تعاني من انشغال شديد بموقع التيك توك، مما يؤثر على تركيزك في الأنشطة اليومية					
ينتابني شعور بالإرهاق والتعب بعد جلسات طويلة من تصفح موقع التيك توك					
أعاني من تقلبات في المزاج نتيجة تفاعلي مع المحتوى أو المقارنات مع الآخرين على هذه المنصة					

المحور الثالث: العلاقة بين الوقت الذي يقضيه الشباب الجامعي على موقع التيك توك ومؤشرات الصحة النفسية:

1. كم ساعة تقضي يوميًا على موقع التيك توك ؟

أقل من ساعة☐ من1-2ساعة ☐ من 2-4ساعات☐

أكثر من 4 ساعات☐

2. هل تشعر بتغير في حالتك النفسية بعد قضاء وقت طويل على موقع التيك توك؟

نعم☐ إلى حد ما☐ لا☐

3. هل سبق أن حاولت تقليل الاستخدام؟

نعم ونجحت☐ نعم ولم أنجح☐ لم أحاول☐

4. هل تعتقد أن حالتك النفسية تتحسن عند تقليل الاستخدام؟

نعم☐ لا☐ لا فرق☐

5. هل تعتقد أن تقليل عدد ساعات الاستخدام يمكن أن يحسن من حالتك النفسية؟

نعم☐ لا☐ لست متأكدًا☐

الجدول الثاني: العبارات الخاصة بمدة استخدام موقع التيك توك وانعكاساتها على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي

العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الاستخدام المفرط لموقع التيك توك يمكن أن يؤثر على صحتك النفسية سلبياً					
كلما زاد الوقت الذي أستخدم فيه موقع التيك توك، زاد شعوري بالإرهاق أو التوتر.					
يقل تركيزي أو نشاطي بعد استخدام طويل لموقع التيك توك.					

المحور الرابع: العلاقة بين عوامل العزلة الاجتماعية وإدمان موقع التيك توك وتأثيره على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي

1. هل تفضل قضاء الوقت على موقع التيك توك بدلا من التفاعل المباشر مع الاخرين؟

موافق ☐ محايد☐ غير موافق☐

2. هل تشعر بالوحدة أو الانعزال عندما لا تستخدم موقع التيك توك أو غيره من التطبيقات؟

موافق ☐ محايد☐ غير موافق☐

3. هل تقلل من مشاركتك في الانشطة الجماعية أو العائلية بسبب انشغالك موقع التيك توك ؟

موافق ☐ محايد☐ غير موافق☐

4. هل تلاحظ أنك أصبحت تفضّل التعبير عن نفسك على موقع التيك توك بدلا من المواجهة أو الحوار المباشر؟

موافق ☐ محايد☐ غير موافق☐

5. هل تشعر أنك أقرب إلى الاشخاص على موقع التيك توك من أصدقائك في الحياة الواقعية؟

موافق ☐ محايد☐ غير موافق☐

الجدول الثالث: العبارات المتعلقة بعلاقة العزلة الاجتماعية بإدمان موقع التيك توك وتأثيرها النفسي لدى الشباب الجامعي

العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
لاحظت أن تفاعلي الواقعي مع الأصدقاء والعائلة تراجع بسبب قضاء وقت طويل على موقع التيك توك.					
أشعر بالعزلة الاجتماعية بسبب قلة تواصلي مع الآخرين نتيجة استخدامي المستمر لموقع التيك توك.					
أستخدم موقع التيك توك كوسيلة للهروب من مشاكلي أو من التفاعل مع محيطي الاجتماعي.					

المحور الخامس: العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى التعليمي وسلوك الإدمان على موقع التيك توك وتأثيره النفسي لدى الشباب الجامعي

الجدول الرابع: العبارات الخاصة بفروق استخدام موقع التيك توك وتأثيره النفسي تبعًا للجنس، السن، والمستوى التعليمي لدى الشباب الجامعي.

العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الفتيات أكثر تفاعلًا مع موقع التيك توك من الذكور					
الإناث يتأثرن نفسيًا أكثر من الذكور بمحتوى موقع التيك توك					
الذكور أكثر إدمانًا على لموقع التيك توك من الإناث					
تأثير موقع التيك توك على المزاج يختلف حسب عمر المستخدم					
المستخدمون الأصغر سنًا يتأثرون أكثر بالعلاقات الافتراضية على موقع التيك توك					
هناك فروق في استخدام موقع التيك توك بين طلبة الليسانس					

وطلبة الماستر					
المستوى الدراسي العالي يقلل من احتمالية الوقوع في الإدمان					
الطلبة في مستويات متقدمة يستخدمون موقع التيك توك بشكل أكثر وعيًا					
الفئة العمرية الأكبر تكون أكثر تحكمًا في الوقت الذي تقضيه على موقع التيك توك					
ينعكس المستوى التعليمي على قدرة الطالب في مقاومة الإدمان الرقمي					

فهرس الاشكال

فهرس الأشكال:

رقم الجدول	عنوان الشكل:	رقم الصفحة
01	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس	108
02	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن	110
03	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي	111
04	يمثل اللجوء التلقائي لموقع التيك توك أثناء الشعور بالملل أو القلق	116
05	يمثل مواقف أفراد العينة من تأثير تصفح موقع التيك توك لفترات طويلة على الشعور بالإرهاق والتعب	126
06	يمثل العلاقة بين الاستخدام المستمر لموقع التيك توك والشعور بالعزلة الاجتماعية لدى أفراد العينة	146
07	يمثل تصورات أفراد العينة حول اختلاف تأثير موقع التيك توك على المزاج حسب الفئة العمرية للمستخدمين.	154
08	يمثل العلاقة بين الجنس، السن، والمستوى الدراسي وميل الشباب الجامعي لقضاء ساعات طويلة على موقع تيك توك دون الإحساس بالوقت	165
09	العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى تأثير موقع تيك توك على الصحة النفسية	169
10	العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى تأثير الانشغال الشديد بموقع التيك توك على تركيز الشباب الجامعي في الأنشطة اليومية	172
11	العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي وبين تقلبات المزاج نتيجة التفاعل مع المحتوى أو المقارنة مع الآخرين على منصة تيك توك.	176
12	العلاقة بين متغيرات البيانات الشخصية ومدى اتفاق الطلبة الجامعيين مع عبارة "الاستخدام المفرط لموقع التيك توك يمكن أن يؤثر على صحتك النفسية سلبًا	180

13	العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى شعور أفراد العينة بالوحدة أو الانعزال عند عدم استخدام موقع تيك توك أو التطبيقات المشابهة	183
14	العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى تقليل أفراد العينة من مشاركتهم في الأنشطة الجماعية أو العائلية بسبب الانشغال بموقع التيك توك	186
15	العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى القرب الى الأشخاص في التيك توك من الأصدقاء في الحياة الواقعية	189
16	العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى استخدام الشباب الجامعي لموقع تيك توك كوسيلة للهروب من مشاكلهم أو من التفاعل مع محيطهم الاجتماعي	192
17	العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي وتصورات أفراد العينة حول ما إذا كانت الفتيات أكثر تفاعلاً مع موقع التيك توك من الذكور	196
18	العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومواقف أفراد العينة حول العبارة: "أشعر أن الذكور أكثر إدمانًا على موقع تيك توك من الإناث	200
19	العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومواقف أفراد العينة تجاه العبارة: "ينعكس المستوى التعليمي على قدرة الطالب في مقاومة الإدمان الرقمي	204

فهرس الجداول

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
01	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس	108
02	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن	109
03	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي	111
04	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من عدد مرات فتح موقع تيك توك يوميًا.	112
05	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من استخدام موقع التيك توك أثناء الدراسة أو العمل.	113
06	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من الشعور بقضاء وقت أطول من المتوقع على موقع التيك توك.	114
07	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من اللجوء التلقائي لموقع التيك توك أثناء الشعور بالملل أو القلق.	115
08	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من قضاء وقت طويل على موقع التيك توك دون إدراك.	117
09	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من الشعور بالقلق أو التوتر عند عدم استخدام موقع التيك توك.	118
10	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير موقع التيك توك على الراحة النفسية بشكل ملحوظ.	120
11	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير الاستخدام الطويل لموقع التيك توك على ظهور أعراض نفسية مثل القلق والاكتئاب.	121
12	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير الاستخدام المفرط لموقع التيك توك قبل النوم على صعوبة النوم.	123

13	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير الانشغال بموقع التيك توك على القدرة على التركيز في الأنشطة اليومية.	124
14	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير تصفح موقع التيك توك لفترات طويلة على الشعور بالإرهاق والتعب.	125
15	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير المحتوى والمقارنة مع الآخرين على المزاج أثناء استخدام موقع التيك توك.	127
16	الجدول يوضح عدد الساعات التي يقضيها أفراد العينة يوميًا على موقع التيك توك.	128
17	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير الاستخدام الطويل لموقع التيك توك على حالتهم النفسية.	129
18	الجدول يوضح محاولات أفراد العينة في تقليل استخدامهم لموقع التيك توك.	130
19	الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول تحسّن حالتهم النفسية عند تقليل استخدام موقع التيك توك.	131
20	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير تقليل عدد ساعات استخدام موقع التيك توك على الحالة النفسية.	132
21	الجدول يوضح مواقف أفراد العينة من تأثير الاستخدام المفرط لموقع التيك توك على الصحة النفسية سلبا.	133
22	يوضح الجدول العلاقة بين مدة استخدام تيك توك ومستوى الشعور بالإرهاق أو التوتر لدى أفراد العينة	134
23	الجدول يوضح العلاقة بين الاستخدام المطوّل لموقع التيك توك وانخفاض التركيز أو النشاط لدى أفراد العينة	136
24	الجدول يوضّح العلاقة بين استخدام موقع التيك توك وتفضيل قضاء الوقت على المنصات الرقمية بدلاً من التفاعل الواقعي.	137
25	الجدول يوضح العلاقة بين عدم استخدام موقع التيك توك ومشاعر الوحدة أو العزلة لدى أفراد العينة.	138
26	الجدول يوضح العلاقة بين الانشغال بموقع التيك توك وتراجع المشاركة في الأنشطة الجماعية أو العائلية لدى أفراد العينة	140
27	الجدول يوضح العلاقة بين استخدام موقع التيك توك وتفضيل التعبير الذاتي عبره بدلًا من المواجهة أو الحوار المباشر لدى أفراد العينة.	141
28	الجدول يوضح العلاقة بين استخدام موقع التيك توك والشعور بالقرب من الآخرين في الفضاء الرقمي أكثر من العلاقات الواقعية.	142

29	الجدول يوضح العلاقة بين قضاء وقت طويل على موقع التيك توك وتراجع التفاعل الواقعي مع الأصدقاء والعائلة لدى أفراد العينة.	144
30	الجدول يوضح العلاقة بين الاستخدام المستمر لموقع التيك توك والشعور بالعزلة الاجتماعية لدى أفراد العينة.	145
31	الجدول يوضح العلاقة بين استخدام موقع التيك توك كوسيلة للهروب من المشكلات أو التفاعل الاجتماعي لدى أفراد العينة	147
32	الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول التفاعل بين الجنسين مع موقع التيك توك.	149
33	الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول تأثير محتوى موقع التيك توك نفسيًا على الإناث مقارنة بالذكور	150
34	الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول مدى إدمان الذكور مقارنة بالإناث على موقع التيك توك.	152
35	الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول اختلاف تأثير موقع التيك توك على المزاج حسب الفئة العمرية للمستخدمين	153
36	الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول مدى تأثر المستخدمين الأصغر سنًا بالعلاقات الافتراضية على موقع التيك توك	155
37	الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول وجود فروق في استخدام موقع التيك توك بين طلبة الليسانس وطلبة الماستر	156
38	الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول علاقة المستوى الدراسي بإمكانية الوقوع في إدمان موقع التيك توك	158
39	الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول علاقة التقدّم في المستوى الدراسي بزيادة استخدام موقع التيك توك	159
40	الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول مدى قدرة الفئة العمرية الأكبر على التحكم في وقت استخدامها لموقع التيك توك.	161
41	الجدول يوضح تصورات أفراد العينة حول العلاقة بين المستوى التعليمي وقدرة الطالب على مقاومة الإدمان الرقمي	162
42	يوضح العلاقة بين الجنس، السن، والمستوى الدراسي وميل الشباب الجامعي لقضاء ساعات طويلة على موقع تيك توك دون الإحساس بالوقت	164
43	يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى تأثير موقع تيك توك على الصحة النفسية.	168

44	يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى تأثير الانشغال الشديد بموقع التيك توك على تركيز الشباب الجامعي في الأنشطة اليومية.	171
45	يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي وبين تقلبات المزاج نتيجة التفاعل مع المحتوى أو المقارنة مع الآخرين على منصة تيك توك.	175
46	يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، العمر، والمستوى الدراسي، ومدى إدراك العينة لتأثير قضاء وقت طويل على موقع التيك توك على الصحة النفسية سلبا .	179
47	يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى شعور أفراد العينة بالوحدة أو الانعزال عند عدم استخدام موقع تيك توك أو التطبيقات المشابهة.	182
48	يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى تقليل أفراد العينة من مشاركتهم في الأنشطة الجماعية أو العائلية بسبب الانشغال بموقع التيك توك.	185
49	يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى القرب الى الأشخاص في التيك توك من الأصدقاء في الحياة الواقعية	188
50	يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومدى استخدام الشباب الجامعي لموقع تيك توك كوسيلة للهروب من مشاكلهم أو من التفاعل مع محيطهم الاجتماعي.	191
51	يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي وتصورات أفراد العينة حول ما إذا كانت الفتيات أكثر تفاعلاً مع موقع التيك توك من الذكور.	195
52	يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومواقف أفراد العينة حول العبارة: "أشعر أن الذكور أكثر إدمانًا على موقع تيك توك من الإناث.	199
53	يوضح العلاقة بين متغيرات الجنس، السن، والمستوى الدراسي ومواقف أفراد العينة تجاه العبارة: "ينعكس المستوى التعليمي على قدرة الطالب في مقاومة الإدمان الرقمي	203

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	الصفحة
خطة البحث	
كلمة الشكر	
اهداء	
اهداء	
ملخص باللغة العربية	
ملخص باللغة الإنجليزية	
ملخص باللغة الفرنسية	
مقدمة	أ
الجانب المنهجي	
إشكالية	5
اهداف الدراسة	8
أهمية الدراسة	8
أسباب اختيار الموضوع	9
منهج الدراسة وادواته	10
مجتمع البحث وعينة الدراسة	13
تحديد مفاهيم الدراسة	14

الدراسات السابقة	23
المقاربة النظرية للدراسة	33
الجانب النظري **الفصل الأول: مواقع التواصل الاجتماعي وظهور موقع التيك توك**	
المبحث الأول: مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي المطلب الأول: تعريف، نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي.	39
المطلب الثاني: خصائص ومميزات مواقع التواصل الاجتماعي.	42
المطلب الثالث: ايجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي.	44
المبحث الثاني: ماهية موقع التيك توك المطلب الأول: تعريف ونشأة موقع التيك توك.	49
المطلب الثاني: خصائص ومميزات موقع التيك توك	51
المطلب الثالث: استخدامات موقع التيك توك	52
المطلب الرابع: الانعكاسات الإيجابية والسلبية لموقع تيك توك.	55
الفصل الثاني: الصحة النفسية والإدمان لدى الشباب	
المبحث الأول: الصحة النفسية لدى الشباب: المطلب الأول: مفهوم الصحة النفسية.	61
المطلب الثاني: أهمية الصحة النفسية.	61
المطلب الثالث: مظاهر الصحة النفسية.	63
المطلب الرابع: أهم الاضطرابات النفسية لدى الشباب.	70

المبحث الثاني: الشباب الجامعي. **المطلب الأول: تحديد مرحلة الشباب ومفهومه.**	**79**
المطلب الثاني: خصائص الشباب وحاجياتهم.	**81**
المطلب الثالث: تأثير مواقع التيك توك على الصحة النفسية لدى الشباب.	**85**
المطلب الرابع: ادمان استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي.	**86**
الفصل الثالث: ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	
المبحث الأول: مفهوم الإدمان. **المطلب الاول: تعريف الإدمان.**	**88**
المطلب الثاني: أنواع الإدمان.	**89**
المطلب الثالث: مميزات وخصائص الإدمان.	**94**
المبحث الثاني: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. **المطلب الاول: مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.**	**95**
المطلب الثاني: اسباب الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.	**96**
المطلب الثالث: أضرار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	**98**
المطلب الرابع: اثار الادمان على الصحة النفسية.	**99**
المبحث الثاني: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. **– المطلب الاول: مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.**	**100**
–المطلب الثاني: اسباب الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي	**101**
المطلب الثالث: أضرار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	**103**

المطلب الرابع: اثار الادمان على الصحة النفسية.	**104**
الجانب التطبيقي	
تمهيد	**107**
1-التحليل الإحصائي وعرض النتائج	**108**
أ-التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة	**108**
ب-التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة	**164**
2-نتائج الدراسة أ- الخصائص العامة للعينة	**206**
ب- الاستنتاجات الجزئية للدراسة	**207**
أ- الاستنتاج العام للدراسة	**212**
ث-الاستنتاج بالنسبة للتساؤلات الفرعية	**213**
3- التوصيات	**217**
خاتمة	**220**
قائمة المراجع	**223**
الملاحق	**227**
فهرس الاشكال	**236**
فهرس الجداول	**239**
فهرس المحتويات	**244**