



الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية
جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الموضوع:

الاغتراب النفسي وعلاقته بالإدمان على الأنترنت لدى الطالب
الجامعي الجزائري

دراسة ميدانية على مستوى بعض الجامعات الجزائرية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

موهاب زينة

اعداد الطالبين:

ولعيس سولاف

سعدي علي أسامة

السنة الجامعية: 2022 – 2023

كلمة الشكر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا العمل، والذي أئمننا الصحة
والعافية والعزيمة.

فالحمد لله كثيرا.

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذة المشرفة "مهاجبة زينة" على كل ما
قدمته لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في
جوانبها المختلفة.

كما نتقدم بالشكر لكل من ساعدنا من قريب أو من بعيد، ونشكر أساتذة
علم النفس الذين رافقونا طيلة المشوار الجامعي.

ونسأل الله أن يبارك هذا العمل ويجعله خيرا للبحث العلمي.

سولافه وأسامة

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بداية أشكر الله سبحانه وتعالى على فضله ونعمه أشكره على تيسيره لأمرى ومنحني
القوة والصبر والعزيمة لإتمام هذا العمل.
إلى من علمني أن الدنيا كفاح، وسلاحها العلم والمعرفة، إلى الجبل الذي يحميني من
عواصف الحياة، من سعى من أجل راحتي ونجاحي، إلى أحن قلب "أبي"
إلى من ساندتني في صلاتها، إلى من سهرت الليالي لتنير دربي، إلى من شاركتني
أفراحي وأحزاني، إلى أمني وأمانى واطمئناني، إلى منبع الحنان "أمي"
إلى اللواتي أمسكن بيدي حين توقفت الحياة عن مد يدها لي، إلى اللواتي علمنني
معنى الحب والحنان، إلى من يقدرن قيمة العلم، إلى أخواتي الغاليات، "نعيمه، فتية،
جميلة، التوأمان فريدة وحفيظة، حنان وشمرزاد".
إلى سندي وكتفي وملاذي، إلى إخوتي، "مهدي ويوسف".
إلى جميع أبناء إخوتي وأخواتي الغاليين على قلبي.
إلى توأم روحي، من شاركتني ضعفي وقوتي، من تفهمني من نظرة عيني، من تزرع
الأمل والفرح في قلبي، "شيماء"
إلى حبيباتي قلبي "بشرى وسارة"
إلى زميلي الذي شاركني في إعداد هذا البحث العلمي "أسامة"
وإلى أستاذتي الفاضلة "زينة موهاب" التي كانت خير مرشد.
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع...

سولافه

الإهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد:
الحمد لله الذي وفقني لتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية بمذكرتنا
هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة الى الوالدين الكريمين حفضهما
الله وأدامهما نورا لدربي.

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من اخوة وأخوات.
الى رفقاء المشوار اللذين قاسموني لحظاته رعاهم الله ووفقهم .
الى زميلتي التي شاركتني في اعداد هذا البحث العلمي "سولافه"
والى أستاذتي الفاضلة "زينة موهاب" التي كانت خير مرشد.
الى كل هؤلاء والى كل قسم علم النفس وجميع دفعة 2023م جامعة مولود
معمرى، تيزي وزو
أهدي هذا العمل.

أمامة

فهرس المحتويات

-	كلمة شكر
-	إهداء
-	ملخص الدراسة
-	فهرس المحتويات
-	فهرس الجداول
أ	مقدمة
الجانب النظري الإطار العام للدراسة	
06	1- إشكالية الدراسة
10	2- فرضيات الدراسة
10	3- سبب اختيار الموضوع
11	4- الهدف من الدراسة
11	5- أهمية الدراسة
11	6- تحديد المفاهيم إجرائيا
12	7- الدراسات السابقة
الفصل الأول الإدمان على الأنترنت	
25	1- تعريف الإدمان
25	2- تعريف الأنترنت
26	3- تعريف الإدمان على الأنترنت
28	4- أنواع الإدمان على الأنترنت
32	5- أسباب الإدمان على الأنترنت
33	6- أعراض الإدمان على الأنترنت

34	7-مراحل الإدمان على الأنترنت
35	8-آثار إدمان الأنترنت.
37	9-النظريات المفسرة لإدمان الأنترنت
41	10-تشخيص الإدمان على الأنترنت
43	11-طرق الوقاية والعلاج من الإدمان على الأنترنت
46	خلاصة الفصل
الفصل الثاني الاغتراب النفسي	
48	تمهيد
48	1-لمحة تاريخية عن الاغتراب
49	2-مفهوم الاغتراب
51	3-أنواع الاغتراب
60	4-أبعاد الاغتراب النفسي
66	5-أسباب الاغتراب النفسي
68	6-مراحل تشكل الاغتراب النفسي
70	7-النظريات المفسرة للاغتراب النفسي
77	8-مميزات الشخصية المغتربة
78	9-الاغتراب النفسي والطالب الجامعي
80	10-مخلفات الاغتراب النفسي
81	11-كيفية مواجهة الاغتراب النفسي
84	خلاصة الفصل
الفصل الثالث الطالب الجامعي	
86	تمهيد
86	1-مفهوم الطالب الجامعي

89	2-خصائص الطالب الجامعي
91	3-حقوق وواجبات الطالب الجامعي.
94	4-مشكلات الطالب الجامعي
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث	
97	تمهيد
97	1-الدراسة الاستطلاعية
103	2-منهج الدراسة الأساسية
104	3الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية
104	4-عينة الدراسة.
107	5-أدوات الدراسة
112	6-خطوات إجراء الدراسة الأساسية
114	خلاصة الفصل
الفصل الخامس	
عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
116	تمهيد:
116	1-عرض وتحليل نتائج الدراسة
119	2-تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
126	3- مناقشة عامة لنتائج الدراسة
128	خلاصة الفصل:
129	خاتمة
131	قائمة المراجع
-	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
99	صدق التمييزي لمقياس الإدمان على الانترنت	01
99	صدق ثبات مقياس الإدمان على الانترنت	02
100	قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس الإدمان على الانترنت	03
100	العبارات المصححة من طرف الأساتذة المحكمين.	04
102	صدق التمييزي لمقياس الاغتراب النفسي	05
102	صدق ثبات مقياس الاغتراب النفسي	06
108	توزيع فقرات مقياس الإدمان على الأنترنت على ابعاده الفرعية.	07
110	محاور مقياس الاغتراب الستة وعدد فقراتها.	08
111	طريقة تصحيح المقياس	09
116	نتائج مستوى الإدمان على الانترنت لدى الطالب الجامعي	10
117	نتائج مستوى الاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي	11
118	العلاقة بين الإدمان على الأنترنت والاعتراب النفسي	12

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
105	يوضح توزيع العينة حسب الجنس	01
105	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب المؤسسات الجامعية.	02
106	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب التخصصات	03

ملخص الدراسة:

تناولت دراستنا كل من ظاهرة الاغتراب النفسي و الإدمان على الأنترنت لدى الطالب الجامعي الجزائري، حيث تعتبر من بين أبرز المشكلات التي يمكن أن تصيب الطالب الجامعي نظرا لأهمية هذه الفئة في المجتمع، وعليه قمنا بإجراء هذه الدراسة التي تهدف للكشف عن العلاقة الموجودة بين الاغتراب النفسي والإدمان على الانترنت لدى الطالب الجامعي الجزائري وما يمكن أن يترتب عنها من اضطرابات نفسية.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، ولجمع البيانات اللازمة اعتمدنا على مقياس الاغتراب النفسي (صلاح الدين أحمد الجماعي) ومقياس الإدمان على الأنترنت (أحمد، 2007) ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى أن الطالب الجامعي يعاني من الاغتراب النفسي بدرجة متوسطة، كما أنه يعاني من الإدمان على الأنترنت بدرجة متوسطة كذلك، وتوصلنا لوجود علاقة ارتباطية بين الاغتراب النفسي والإدمان على الأنترنت، كلما كان مستوى الإدمان على الأنترنت مرتفعة كلما ارتفع مستوى الاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي الجزائري، مما ساهم لدى بعض الحالات في ظهور بوادر الحالة الاكتئابية من خلال العزلة الاجتماعية، اللامعنى، اللامعيارية، العزلة الفكرية، الشعور بالعجز والاعتراب عن الذات والتي قد تتطور على حالات اكتئابية حادة.

Résumé :

Notre étude a porté à la fois sur le phénomène d'aliénation psychologique et de dépendance à Internet chez l'étudiant universitaire algérien, considéré comme l'un des problèmes les plus importants pouvant affecter l'étudiant universitaire en raison de l'importance de ce groupe dans la société. étude qui vise à révéler la relation qui existe entre l'aliénation psychologique et l'addiction à Internet chez l'étudiant universitaire algérien et les troubles psychologiques qui peuvent en découler.

L'étude s'est appuyée sur l'approche descriptive et corrélationnelle, et pour collecter les données nécessaires, nous nous sommes appuyés sur l'échelle d'aliénation psychologique (Salah al-Din Ahmed Al-Jama'i) et l'échelle de dépendance à Internet (Ahmed, 2007). obtenu, nous avons conclu que l'étudiant universitaire souffre d'aliénation psychologique à un degré modéré, et qu'il souffre également de dépendance à Internet à un degré modéré également, et nous avons constaté qu'il existe une corrélation entre l'aliénation psychologique et la dépendance à Internet. Plus le niveau d'addiction à Internet est élevé, plus le niveau d'aliénation psychologique chez l'étudiant universitaire algérien est élevé, ce qui a contribué dans certains cas à l'émergence de signes d'un état dépressif à travers l'isolement social. , des sentiments d'impuissance et d'aliénation de soi, qui peuvent évoluer vers des états dépressifs sévères.

Summary:

Our study focused on both the phenomenon of psychological alienation and Internet addiction among Algerian university students, considered one of the most important problems that can affect university students due to the importance of this group in society. study which aims to reveal the relationship that exists between psychological alienation and Internet addiction among Algerian university students and the psychological disorders that can result from it.

The study relied on the descriptive and correlational approach, and to collect the necessary data, we relied on the psychological alienation scale (Salah al-Din Ahmed Al-Jama'i) and the scale of Internet addiction (Ahmed, 2007). obtained, we concluded that the university student suffers from psychological alienation to a moderate degree, and he also suffers from Internet addiction to a moderate degree as well, and we found that there is a correlation between alienation psychological and Internet addiction. The higher the level of Internet addiction, the higher the level of psychological alienation among the Algerian university student, which has contributed in some cases to the emergence of signs of a depressive state through isolation. social. , feelings of helplessness and self-alienation, which can develop into severe depressive states.

مقدمة

مقدمة:

شهد العالم تطورا كبيرا عبر العصور في العديد من المجالات، ومن بين أهم هذه التطورات ما يسمى بشبكة الأنترنت التي سمحت للعالم بالتقدم والتحضر وساهمت في الحصول على المعلومات والتواصل عبر مختلف الدول والقارات ، ولعل طلاب الجامعة هم الفئة الأكثر استخداما لهذه الشبكة وذلك لوفرة المجالات والأنشطة التي تقدمها، حيث تسمح له بالتواصل والتفاعل عبر عدة خدمات مثل البريد الإلكتروني، غرف الدردشة وغيرها، كما تمكنه من الحصول على المعلومات التي تساعد في المشوار الدراسي وفي القيام بالبحوث العلمية ، و تقريبا لا يوجد شخص في العالم حاليا لا يستخدم الأنترنت ، لكن إذا كان هذا الاستخدام يؤثر على ممارسة الفرد لأنشطته اليومية من عمل ودراسة ورياضة وتفاعل مع المحيط الخارجي ومع العائلة فيعتبر هذا الشخص مدمنا على الأنترنت.

يقصد بالإدمان على الأنترنت الاستخدام القهري والمرضي للمواقع الإلكترونية وشبكات الأنترنت والشعور برغبة ملحة لاستخدامها، فنجد الفرد يقضي معظم وقته ويزيد عدد ساعاته على شاشات الحاسوب والكمبيوتر أو حتى الهواتف الذكية، حيث يسيطر على الفرد ويصبح هذا هو عالمه .

ومن بين العوامل التي قد تعزز إدمان الطالب الجامعي على الأنترنت شعوره بالوحدة والعجز، والفشل في تكوين علاقات مع الآخرين فيلجأ للمواقع الإلكترونية لكي يشعر بأنه إنسان طبيعي ويصل لرغباته ويكون علاقات وهمية على الأنترنت عوض تكوينها في الواقع، كما يمكن أن يكون الشعور بالاعتراب النفسي من بين هذه العوامل ويتمثل في انسحاب الشخص وانعزاله عن بيئته وعن الآخرين، وغالبا ما يرفض أصدقائه وحتى أفراد من عائلته، فيشعر بعدم الانتماء والإدمان.

ومن هنا تأتي أهمية الدراسة الحالية التي تناولت الاعتراب النفسي وعلاقته بالإدمان على الأنترنت لدى الطالب الجامعي في الجامعة الجزائرية، واشتملت هذه الدراسة على جانبين

هما: الجانب النظري والجانب التطبيقي، ويتمثل الجانب النظري في أربعة فصول وهي كالتالي:

الإطار العام للدراسة:

تناولنا إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وتحديد فرضياتها، مع ذكر سبب اختيار الموضوع والهدف من الدراسة وأهميتها مع تحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة، إضافة للدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الأول:

تطرقنا في هذا الفصل لتعريف كل من الإدمان و الأنترنترنت ، ثم تعريف الإدمان على الأنترنترنت وأنواعه و الأسباب المؤدية له و أعراضه ، والمراحل التي يمر بها والآثار الناجمة عنه، ثم تناولنا النظريات المفسرة لإدمان الأنترنترنت وتشخيص هذا النوع من الإدمان، وفي الأخير كيفية الوقاية وطرق العلاج من الإدمان على الأنترنترنت.

الفصل الثاني:

يدور هذا الفصل حول ظاهرة الاغتراب النفسي حيث تطرقنا في البداية على لمحة تاريخية عن الاغتراب، ثم عن مفهومه وأنواعه، بعد ذلك أبعاد الاغتراب النفسي وأسبابه ومراحل تشكله ، ثم تناولنا النظريات المفسرة للاغتراب النفسي، ومميزات الشخصية المغتربة، كما ذكرنا الاغتراب النفسي والطالب الجامعي، وفي الأخير مخلفات الاغتراب النفسي وكيفية مواجهته.

الفصل الثالث:

تناولنا في هذا الفصل نظرة عن الطالب الجامعي وأهم الخصائص التي تميزه، وحقوقه وواجباته، وفي الأخير المشكلات التي يعاني منها .

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين:

الفصل الرابع:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للبحث حيث تطرقنا للدراسة الإستطلاعية، المنهج المتبع في دراستنا، الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية وعينتها والأدوات المستعملة فيها، وأخيرا خطوات إجراءها.

الفصل الخامس:

قمنا في هذا الفصل بعرض النتائج المتحصل عليها ومناقشتها وتفسيرها، إضافة لمناقشة عامة حول النتائج.

الجانب النظري

الإطار العام للإشكالية

1- إشكالية الدراسة:

ازدادت التنمية التكنولوجية بسرعة كبيرة في العقود الأخيرة خاصة في مجال التكنولوجيا الرقمية، بما في ذلك شبكة الانترنت التي تعتبر من أساسيات الحياة اليومية و التي اصبح الانسان لا يستطيع الاستغناء عنها نظرا لما تقدمه من معلومات، و برامج و مواقع، تساعدنا في الكثير من المجالات و رغم ذلك الا ان الاستخدام المفرط و الاستعمال بالشكل الخاطئ لشبكة الانترنت يؤثر سلبا على الافراد و يعرضهم للعديد من المشاكل ابرزها الإدمان على الانترنت، حيث أصبحت اليوم هذه الظاهرة جد منتشرة لدى جميع فئات المجتمع .

يعتبر إدمان الانترنت احد الظواهر الاجتماعية الحديثة المنتشرة بكثرة في مختلف أنحاء العالم ، حيث تجد الأشخاص المدمنين على شبكة الانترنت تظهر لديهم الرغبة الملحة في كثرة الاستخدام و اللوج إليها و ذلك بشكل غير ضروري مما يولد لديهم الشعور بالإحباط و التوتر و القلق في حال أعيق الاتصال بها ، وقد تباينت الأسباب التي تقضي وراء هذه الظاهرة سواء من خلال محاولة الفرد ملء وقت الفراغ او شعوره بالوحدة و التصورات التخيلية في البحث عن عالم آخر يختلف عن عالمه الفعلي . قد يكون ملجئ للهروب من واقعه و إشباع حاجات فقدها في الحياة العادية مما قد يؤثر سلبا على حياته و يمنعه من العيش بشكل طبيعي خارج هذه الشبكة فإدمان الانترنت حسب ما قدمه الخليلي هو استغراق الإنسان لكل أو معظم وقته في التعامل مع الانترنت بحيث ينسى القيام بواجباته و أمور حياته العادية و يصبح هاجسا له أينما كان ولا يستطيع الاستغناء عنه (لعمار، 2014).

وتبقى الأنترنت وسيلة للاتصال واكتساب المعلومات والمعرفة والاطلاع والحوار وكذا للإثراء والتطوير، وهذا إذا استخدمت بأسلوب إيجابي، إلا أنه قد يتخذ منحى آخر غير ذلك، إذا ما زاد استخدامه عن المعدل المقبول وتحول إلى إفراط في الاستخدام، أو إذا أسيء استخدامه بأسلوب سلبي مبالغ فيه لغير الأغراض التي أنشأ من أجلها، فإنه سوف يتحول هذا

الاستخدام على سلوك مرضي يدعى باعتمادية الأنترنت، الذي يعتبر من بين المفاهيم النفسية الحديثة التي لا مجال لتجاهلها من قبل الدارسين والباحثين، حيث أشارت مجلة النيوزيك إلى أن 32% من مستخدمي الأنترنت مدمنين عليه (العصيمي، 2010).

حيث يرى كل من جانغ وآخرون (2008) و دراسة زيدان (2008)، من خلال دراستهم، أن إدمان الأنترنت لا يقل خطورة عن إدمان المخدرات بل يتجاوزها باعتباره السبيل الأكبر لتعويض ما يعاني منه المدمن من مشكلات و اضطرابات. و أن هذه المشكلات تزداد حدة و خطورة بتقدم الانسان في العمر و زيادة عدد الساعات التي يقضيها الفرد المدمن امام الإنترنت.

"يعتبر طلاب الجامعة اكثر شرائح المجتمع قابلية و تعرضا للإدمان على الانترنت لعدة أسباب، منها أنهم يمرون بمرحلة النمو النفسي و هي مهمة يتم فيها تشكيل الهوية و انشاء علاقات شخصية و اجتماعية حميمة، كما تعتبر الجامعة فضاء توفر فرصا واسعة و مستمرة لاستخدام شبكات الانترنت لأغراض مختلفة، حيث تشير الاحصائيات المتوفرة ان 82% من طلبة الجامعة يستخدمون الانترنت" (كاظم، 2004).

ولقد أشارت دراسة الباحث الحوسني (2011) على طلاب جامعة نزوى بسلطنة عمان، إلى أن نسبة انتشار الإدمان على شبكة الأنترنت بلغت حوالي (4.9%) من أفراد عينة دراسته، و كذلك أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الأنترنت و العزلة الاجتماعية.

وعليه قد يترتب عن ظاهرة إدمان الأنترنت العديد من المشاكل والاضطرابات سواء النفسية أو السلوكية والتي تظهر لدى الطالب المدمن على هذه الشبكة في العديد من المظاهر، كالاكتئاب والوحدة والتمرد والصراعات الداخلية والخارجية بينه وبين نفسه أو بينه وبين

الآخرين، علاوة على هذه المشكلات التي يتعرض لها الطالب نجد ظاهرة الاغتراب النفسي لديه أيضا (زهرا، 2004).

والجلوس أمام الإنترنت لمدة طويلة من الوقت سيؤدي إلى عزل الفرد عن مجتمعه و تدني التفاعل الاجتماعي مع أفراد الأسرة و تقليص عدد الأصدقاء وعدم امتلاك مهارات الاتصال الإيجابي و تساؤل فرص التعبير و تحقيق الذات مما يجعله يشعر بعدم القدرة على ضبط الأحداث و التحكم فيها و بالتالي يفقد الثقة في نفسه و من ثم الشعور بالاغتراب النفسي (النوبي، 2010).

و عليه فإن الإدمان على الأنترنت هي أحد العوامل المسببة للاغتراب النفسي وانسحاب الفرد من المجتمع و انعزاله و رفضه التواصل و التفاعل مع الآخرين.

و هذا ما أكده شنايدر (Shneider 1957) حيث أرجع الاغتراب النفسي إلى فقدان الإنسان لروابطه الأولية و عزلته، و يقصد بهذه الروابط علاقته بمجتمعه المحلي من الأقارب و الأصدقاء (الصنعاني 2009).

و يرجع اهتمام الباحثين بالاغتراب النفسي نظرا لانتشاره الواسع و لما له من دلالات قد تعبر عن أزمة الإنسان المعاصر و معاناته و صراعاته الناتجة عن تلك الفجوة الكبيرة بين تقدم مادي يسير بمعدل هائل السرعة، و تقدم قيمي و معنوي يسير بمعدل بطيء و كأنه يتقهقر إلى الوراء، الأمر الذي أدى بالإنسان للشعور بعدم الأمن و الطمأنينة حيال واقع الحياة في هذا العصر، بل و ربما النظر إلى هذه الحياة و كأنها غريبة عنه، أو بمعنى آخر الشعور بعدم الانتماء إليها (عبد المطلب و آخرون، 1991).

حيث تعرف زهران (2004) الاغتراب النفسي بأنه شعور الفرد بالعزلة و الوحدة و سوء التوافق مع المجتمع ،و عدم الانتماء و فقدان الثقة و الشعور بالقلق ،و رفض القيم و المعايير الاجتماعية و المعاناة من الضغوط النفسية.

كما ورد عن يونسي (2012) فان الطالب يعيش في عالم من الوهم و نسق من الخيال يصنعه لذاته ،إما هاربا من واقعه او عجزا عن الفكك منه فلا يجد مخرجا إلا ان ينكص إلى ماضيه و مع ذلك قد يسعى للعصرنة المظهرية المصطنعة فيصبح فاقد للهوية غير قادر حتى على التكيف مع الواقع أو التصالح مع الأنا.

حيث ترى هورني Horney الاغتراب باعتباره حالة تتضمن قمع ذاتية الفرد و عفويته و أن الهدف الأساسي للمحلل النفسي يكمن في كيفية إرجاع الفرد لعفويته و قدرته على الحكم أي مساعدته على التغلب على الاغتراب عن الذات وتفسر "هورني" هذا الأخير بأنه وضع تختلط فيه مشاعر الفرد (الحب و الكراهية، الاعتقاد و الرفض)، بحيث يكون الفرد غافلا عن ذاته الحقيقية حيث تشير إلى الشروط الثقافية والاجتماعية لتحقيق وجود الانسان، وأثر العلاقات المتبادلة بين الشخصية وقيم المجتمع بين العلاقات الاجتماعية، والتطلعات الفردية حيث ترى أن الفرد يتمنى إشباع حاجاته لكن إمكانية تحقيق هذه المطالب تصطدم بواقع الظروف الاجتماعية، فيقع في صراع بين ذاته الحقيقية والذات المثالية التي تنشأ عن حاجات الفرد الداخلية وتؤثر في شخصيته (إبراهيم ورجعيه، 1999).

إذن فإن ظهور شبكة الأنترنت و تطورها مع مرور الزمن قد أدى بالفرد للشعور بالوحدة، العزلة، الانطواء و العجز خاصة لدى فئة المراهقين والشباب، حيث أصبحت علاقته مع الآخرين شبه محدودة وغير متماسكة، و ذلك لأنه شديد التعلق بالأنترنت ويقضي معظم وقته خلف شاشات الهاتف أو الكمبيوتر.

من خلال ما سبق فإن الدراسة الحالية هي محاولة التعرف على العلاقة بين الإدمان على الانترنت والاعتراب النفسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين في الجزائر.

وبناء عليه نطرح التساؤلات الآتية:

- هل يعاني الطالب الجامعي الجزائري من الإدمان على الانترنت؟
- هل الطالب الجامعي الجزائري يعاني من الاعتراب النفسي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت و الاعتراب النفسي لدى طلبة الجامعة الجزائرية ؟

2_فرضيات الدراسة:

- يعاني الطالب الجامعي الجزائري من الإدمان على الانترنت .
- يعاني الطالب الجامعي الجزائري من الاعتراب النفسي.
- توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت و الاعتراب النفسي لدى الطالب الجامعي الجزائري.

3_سبب اختيار الموضوع:

نحن كطلبة جامعيين من خلال علاقاتنا مع الطلبة لاحظنا ان العديد من زملاء يعانون من ظاهرة الإدمان على الانترنت واستخدام مواقع التواصل والأنشطة الإلكترونية بشكل مبالغ فقررنا التأكد منها بصفة علمية والبحث في تداعيات هذه الظاهرة استنادا على الأبحاث السابقة.

4_ الهدف من الدراسة:

الهدف من دراستنا هو الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الإنترنت و الاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي الجزائري، وعن تداعيات هذا الأمر على الصحة النفسية.

5_ أهمية الدراسة :

- الكشف عن مدى ادمان الطالب الجامعي على الانترنت التي تعتبر ظاهرة مرضية لدى جميع الفئات العمرية.

- الكشف عن مدى معاناة الطالب الجامعي من الاغتراب النفسي الذي يعد من أهم المظاهر المنتشرة في العصر الحديث، والتي نالت اهتمام الكثير من الباحثين.

- البحث في احتمال وجود علاقة بين الإدمان على الانترنت و الاغتراب النفسي.

- المساهمة في إثراء البحوث العلمية في هذا المجال.

6_ تحديد المفاهيم الإجرائية:

6-1 الإدمان على الأنترنت :

يشير مصطلح الإدمان على الأنترنت في دراستنا إلى مدى الإفراط في استخدام شبكة الأنترنت وعدم القدرة على الاستغناء عنها لدى الطالب الجامعي، و السلبيات الناتجة عنها، نظرا لانتشار هذه الظاهرة بكثرة في السنوات الأخيرة. وهذا من خلال النتيجة المتحصل عليها في مقياس الإدمان على الأنترنت للباحث أحمد (2007) المشار إليه في دراسة الحوسني (2011).

6-2 الاغتراب النفسي:

هو درجة شعور الطالب الجامعي بالعزلة والاعتراب عن ما حوله، والعجز وعدم القدرة على القيام بالنشاطات الأخرى والاحساس بأنه غريب عن ذاته، وعدم الإحساس بالانتماء لبيئته ومجتمعه، وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها في مقياس الاغتراب النفسي للباحث صلاح الدين أحمد الجماعي في دراسته حول الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب الجامعة اليمنية وذلك سنة (2016-2017).

6-3 الطالب الجامعي:

هو كل فرد بالغ تعدى مرحلة الدراسة في الأطوار الثلاث (الابتدائي، الإكمالي، الثانوي) وتحصل على شهادة البكالوريا وانتقل للدراسة في الجامعة.

7- الدراسات السابقة:

تمثل الدراسات السابقة أحد الأجزاء المهمة من خطة البحث العلمي، وهي عبارة عن أبحاث سابقة يرجع إليها الباحث من أجل الحصول على البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع دراسته الحالية، حيث تساعد في توضيح وتفسير الموضوع المدروس وفي ما يلي بعض الدراسات حول الاغتراب النفسي، وأخرى حول الإدمان على الأنترنت.

7-1 الدراسات التي تناولت الاغتراب النفسي:

7-1-1 دراسة السيد (2019):

هدفت الدراسة إلى معرفة جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي و تقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود، بعينة قدرها (136) بنسبة (13%)، من مجتمع الدراسة المستجابين لأدوات الدراسة. استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، و أعد

مقياسا لكلا من (جودة الحياة الجامعية، الاغتراب النفسي، تقدير الذات)، و توصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين مقياس جودة الحياة الجامعية و بين مقياس الاغتراب النفسي و أبعاده دون بعد غياب المعنى لدى أفراد الدراسة، كما توجد علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين مقياس تقدير الذات و مقياس جودة الحياة الجامعية و أبعاده دون بعد جودة الحياة الجامعية لدى أفراد الدراسة، كما توصلت أيضا إلى أنه توجد علاقة موجبة بين جودة الحياة الجامعية والاضطراب النفسي، وأن جودة الحياة الجامعية لها دور وسيط بين تقدير الذات و الاضطراب النفسي، و أخيرا أنه توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة الجامعية لدى أفراد الدراسة تعزى لنوع كليتهم العلمية. و أوصت بالقيام ببناء برنامج تأهيلي للطلاب المغتربين بالجامعة يزيد من تقديرهم لذاتهم و يقلل من إحساسهم بالاضطراب النفسي. و أشارت إلى ضرورة تبني عمادة تطوير المهارات لسلسلة دورات تدريبية تهدف لتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

7-1-2 دراسة كينستون Kinston (1964) :

بحثت هذه الدراسة في أسباب اغتراب الشباب الأمريكي، وعدم اغتراب البعض الآخر، على الرغم من أن هؤلاء الطلبة يعيشون في مجتمع يتصف بالوفرة والرفاهية في كل شيء ويتمتعون بأفضل الفرص التعليمية، حيث تكونت عينة هذه الدراسة من (211) طالب من جامعة "هارفرد" من مختلف التخصصات، ونتائج الدراسة بينت أن الشعور بعدم الثقة يعد مظهرا أوليا لمظاهر الاغتراب النفسي فيشعر الطلبة المغتربون بالقلق والاكتئاب والعدوانية، ويصاحبه إحساس قوي بالرفض لمعطيات المجتمع وثقافته، وتصبح الألفة مع الآخرين مستحيلة، في حين كشفت الدراسة أن الطلبة غير مغتربين يتصفون بالتكيف والاستقرار ويعتبر كينستون Kinston مصادر الاغتراب معقدة جدا ولكنه يردّها إلى الذات، بوصفها العمل الأساسي وراء الاغتراب.

7-1-3 دراسة إبراهيمي، و ابن سعد (2017):

هدفت الدراسة إلى التعرف على ظاهرة الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الأغواط، بهدف الكشف عن مدى انتشار ظاهرة الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة بالضبط طلبة كلية العلوم الاجتماعية في جامعة الأغواط، و أثر كل من متغير الجنس و الحالة العائلية و الإقامة و المستوى الأكاديمي الجامعي، و قد تكونت عينة الدراسة من (99) طالبا و طالبة من جامعة الأغواط كلية العلوم الاجتماعية، من مستويات عمرية مختلفة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، و لتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الاغتراب النفسي من إعداد يوسف (2004) الذي يتكون من ثلاثة أبعاد، و قد كشفت النتائج عن أن معظم أفراد العينة يعانون من اغتراب نفسي واضح و مرتفع، كما كشفت من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للشعور بالاغتراب النفسي لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس و الحالة العائلية و المستوى الأكاديمي الجامعي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للشعور بالاغتراب النفسي لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية تعزى لمتغير الإقامة.

7-1-4 دراسة العقيلي محمد عادل بن محمد (2004):

عنوان هذه الدراسة هو "الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي، وهدفت للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الاغتراب النفسي والأمن النفسي في عصر العولمة لدى طلاب الجامعة ومعرفة مدى دلالة هذه العلاقة، كذلك التعرف على عدم الشعور بالطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة ومعرفة الفروق في ذلك تبعا للعمر، الصفوف الدراسية، السكن، الحالة الاجتماعية، التخصص الأكاديمي للطالب.

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، ومقياس الاغتراب للمرحلة الجامعية من إعداد سميرة أبو بكر (1989) والمقياس مقنن على البيئة السعودية، حيث بينت نتائجها

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في ظاهرة الاغتراب تبعاً للكلية، التخصص، في لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في الشعور بالطمأنينة تبعاً للصفوف الدراسية ونوع السكن، والحالة الاجتماعية، والعمر.

7-1-5 دراسة العنزي (2016):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الاغتراب النفسي و علاقته بمستوى الطموح لدى طلاب و طالبات جامعة الحدود الشمالية، بهدف الكشف عن العلاقة بين الاغتراب النفسي و مستوى الطموح لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية، و معرفة ما إذا كان هناك فروق بين الجنسين في الاغتراب النفسي و مستوى الطموح لدى عينة الدراسة، حيث تكونت هذه العينة من (423) طالبا وطالبة، بواقع (188) طالبا و (235) طالبة، و تم استخدام مقياس الاغتراب النفسي من إعداد زينب شقير (2002)، و مقياس مستوى الطموح من إعداد الباحث، واشتملت الأساليب الإحصائية المستخدمة على اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين، و معامل ارتباط بيرسون لتحليل الانحدار الخطي المتعدد، و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاغتراب النفسي و مستوى الطموح لدى طلبة جامعة الحدود الشرقية، كما يمكن التنبؤ بمستوى الطموح من خلال أبعاد الاغتراب النفسي: (اللامعنى، التمرد، و اللامعيارية)، كما أظهرت نتائج الدراسة أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب و الطالبات في الاغتراب النفسي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطالبات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب و الطالبات في مستوى الطموح تبعاً لمتغير الجنس.

7-1-6 دراسة خالدة، إبراهيم و دنيا، صاحب (2011):

عنوان الدراسة هو الاغتراب النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طالبات الأقسام الداخلية في جامعة بغداد، حيث هدفت إلى الكشف على العلاقة بين الاغتراب النفسي والشعور

بالوحدة النفسية لدى طالبات الأقسام الداخلية في جامعة بغداد كما هدفت لمعرفة الفروق بين درجتي الاغتراب النفسي والوحدة النفسية بين الطالبات في الاختصاصات العلمية والإنسانية، حيث تكونت عينة الدراسة من 50 طالبة وتم سحب العينة بطريقة عشوائية، واستخدم في هذه الدراسة مقياس الاغتراب النفسي (يوسف الضبع، 2004) ومقياس الشعور بالوحدة النفسية (الراسيل، 1996) وتوصلت نتائج هذه الدراسة لوجود علاقة ارتباطية بين الاغتراب والوحدة النفسية لدى طالبات الأقسام الداخلية في جامعة بغداد، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الاختصاصات العلمية والاختصاصات الإنسانية.

7-1-7 دراسة الشهاوي(2015):

دراسة الاغتراب النفسي و علاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، بهدف التعرف على العلاقة بين الاغتراب النفسي و قلق المستقبل لدى طلاب جامعة المنصورة، والتعرف على الفرق بين الطلاب الواقعيين في الإرباعي الأعلى و الأدنى للاغتراب النفسي في قلق المستقبل، و تكونت العينة من(300) طالب وطالبة بجامعة المنصورة، بمتوسط عمري قدره(21.5) عاما، وتم تطبيق مقياس الاغتراب النفسي من إعداد باظة (2004)، و مقياس قلق المستقبل من إعداد شقير(2014)، و قد أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة إحصائية دالة بين الاغتراب النفسي وقلق المستقبل، كما يوجد فرق إحصائي دال بين متوسطي درجات الطلاب الواقعيين في الإرباعي الأعلى و الأدنى للاغتراب النفسي في قلق المستقبل في اتجاه الطلاب الواقعيين في الإرباعي الأعلى.

8-1-7 دراسة المحمداوي (2007):

عنوان دراسته " العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد.

هدفت هذه الدراسة للكشف عن مدى انتشار ظاهرة الاغتراب لدى الطلبة العراقيين في بعض في بعض الجامعات بالسويد، وأثر كل من متغير الجنس والحالة العائلية والمستوى الدراسي (إجازة، ماجستير، دكتوراه)، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت على عينة من العراقيين المقيمين في السويد والتي بلغت (300) فرداً، منى مناطق مختلفة من السويد والمحافظات والتي تعد من أكثر المناطق التي يتركز فيها العراقيون في بلد السويد، واستخدم مقياس الاغتراب من إعداد الباحثان، ومقياس التوافق النفسي من إعداد (الخامري، 1996) وقد بينت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والتوافق النفسي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب وفق متغير الجنس ولصالح الذكور، ومتغير الحالة الاجتماعية، وأشارت النتائج إلى فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب تبعاً للمتغير العمري الزمني ولصالح الفئة العمرية الصغيرة، وفق متغير عدد سنوات الغربة لصالح الفترة الزمنية القصيرة، إضافة إلى الفروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاغتراب وفق متغير التحصيل الدراسي ولصالح ذوي التحصيل الدراسي المنخفض.

7-1-9 دراسة عبدالله عبد الله (2008):

جاءت هذه الدراسة بعنوان الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة في الجزائر العاصمة وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وذلك حسب متغيرات الجنس، الكلية، مكان الإقامة، نوع السكن، والعنف الجامعي، حيث تكونت عينة الدراسة من (260) طالبا وطالبة، وطبق كل من مقياس الاغتراب النفسي ومقياس الصحة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية بنسبة متوسطة بمعنى أنه كلما زاد الاغتراب كلما قلت الصحة النفسية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية حسب متغيرات الجنس، الكلية، مكان الإقامة، نوع السكن والعنف

الجامعي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية حسب المتغيرات السابقة ما عدا الجنس، نوع الإقامة ومكانها.

7-1-10 دراسة صلاح الدين (2000):

هدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين الاغتراب النفسي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الطلاب اليمنيين والعرب في الجامعات اليمنية، حيث طبقت على عينة مكونة من (351) طالبا وطالبة بمعدل (281) من اليمن و (70) من الطلاب غير اليمنيين، حيث قام الباحث ببناء مقياسين الأول للاغتراب النفسي متكون من (80) فقرة، والثاني للتوافق النفسي متكون من (82) فقرة، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والتوافق النفسي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب اليمنيين الأكثر اغترابا في التوافق النفسي لصالح الطلاب الأقل اغترابا.

7-2 دراسات تناولت الإدمان على الأنترنت:

7-2-1 دراسة هبة بهي الدين ربيع (2003):

عنوان الدراسة هو "الإدمان على الأنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ما إن كان الاستخدام المفرط للأنترنت يؤدي إلى الإدمان المستخدم لها، والظروف والمتغيرات المسؤولة عن إدمان الشبكة، وما إن كان يتباين استعداد المستخدمين لإدمان شبكة المعلومات الدولية بتباينهم على متغير الجنس، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي واعتمدت على استمارة الدوافع لاستخدام الأنترنت من إعدادها، ومقياس إدمان شبكة المعلومات من إعداد الباحثة أيضا، وبلغت عينة الدراسة (150) مستخدما للشبكة بمتوسط عمري 19.63 وانحراف معياري 2.83 وبلغ عدد مدمني استخدام الشبكة 32 فردا من العينة الكلية بالقاهرة بمصر،

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط شدة الدافع نحو الشبكة وعدد ساعات الاستخدام اليومي لها بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة لصالح مجموعة المدمنين، وبالنسبة لوجود فروق بين الذكور والإناث فكانت لصالح اذكور .

7-2-2 دراسة عبد الهادي (2005):

عنوان الدراسة إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وهدفت هذه الدراسة لمحاولة معرفة العلاقة بين إدمان الأنترنت والاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى الطلاب في جامعة مصر، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة متوسط أعمارهم 19 سنة، واستخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدام كل من مقياس الإدمان على الأنترنت، وقائمة "بيك" للاكتئاب ومقياس المساندة الاجتماعية، وتوصلت نتائجها إلى أنه توجد علاقة إيجابية بالاكتئاب والمساندة الاجتماعية، وبإمكانية التنبؤ عن إدمان الأنترنت من خلال انخفاض مشاعر المساندة الاجتماعية وارتفاع لأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة.

7-2-3 دراسة الشرقاوي، وعبد الله (2009):

جاءت هذه الدراسة بعنوان المشكلات المترتبة على استخدام الشباب الجامعي لغرف الدردشة، وآثارها على أساليب التعامل مع مشكلاتهم الشخصية، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب كلية الخدمة الاجتماعية بجامعة "حلوان"، وتمثلت عينة الدراسة من (198) مختبر، وتم اختيارها عشوائيا حيث تتراوح أعمارهم من (19-23) سنة واعتمدت على منهج المسح الاجتماعي، وتوصلت في الأخير إلى أن أكثر وسائل الحادثة استخداما هو ماسنجر الياهو (Yahoo Messenger)، يليها الماسنجر هوتميل (Hotmail) .

وتوصلت أيضا إلى أن أكثر وسائل المحادثة استخداما هي وسائل المحادثة الحوارية، ومن أهم المشكلات الناتجة عن استخدام الشباب الجامعي لغرف الدردشة هو فقدان الإحساس بالوقت، وأن أول الأسباب لاستخدامها هو الفضول وحب الاستكشاف.

7-2-4 دراسة رولا الحمصي (2009):

دراسة تحت عنوان "إدمان الأنترنت عند الشباب وعلاقته بالتواصل الاجتماعي، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الإدمان على الأنترنت بالتواصل الاجتماعي، واستخدمت الباحثة مقياس "يونغ" للإدمان على الأنترنت، ومقياس العلاقات الاجتماعية على عينة بلغت (150) طالبا وطالبة، بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي.

وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة بين الإدمان على الأنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى عينة من الطلبة، ووجود فروق بين الأنترنت لدى العينة تبعا لمتغير الوضع الاقتصادي، إضافة إلى عدم وجود فروق بين الأنترنت لدى العينة تبعا لمتغير التخصص العلمي.

7-2-5 دراسة كريمة مهدي (2004):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية التي يسببها استخدام الأنترنت، وذلك على عينة قوامها (240) طالبا وطالبة من طلبة جامعة الأزهر بالقاهرة والأقاليم، وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة بين الذكور والإناث لاستخدام الأنترنت لصالح الذكور، وأن طلاب الجامعة بالقاهرة أكثر استخداما للأنترنت من طلاب الأقاليم، ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الآثار النفسية والاجتماعية، العلاقات

الأسرية، العلاقات مع الأصدقاء، مع المجتمع، اغتراب الذات، المشكلات الجنسية والتدخين، لصالح الذكور.

6-2-7 دراسة موهيو (Muhu, 2007):

عنوان هذه الدراسة "الاستخدام الاجتماعي للإنترنت والشعور بالوحدة النفسية.

هدفت هذه الدراسة إلى بحث الاستخدام الاجتماعي للإنترنت في علاج الشعور بالوحدة النفسية وتكونت عينة الدراسة من (234) مراهقا في أمريكا من مدمني الإنترنت الذين يدمنون على استخدام البرامج المختلفة، استخدام الكاميرا والشات بدون كاميرا، وكتابة تعليقات أو من يستخدمون الإنترنت دون كتابة شيء، وقد أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يتسمون بدرجة عالية من الوحدة النفسية والعزلة كسمة من سمات شخصياتهم تزداد لديهم حالة اعتمادهم على استخدام الإنترنت بشكل مبالغ فيه وتقل القدرة على المواجهة وإقامة علاقات اجتماعية مباشرة وجها لوجه بعكس الأفراد الذين لديهم الشعور بالوحدة النفسية.

7-2-7 دراسة أندرسون (Anderson, 2001):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الآثار الاجتماعية والأكاديمية لاستخدام الإنترنت لفترات طويلة لدى عينة مكونة من (1300) طالبا وطالبة جامعيين، وأظهرت النتائج أن 10% منهم يستخدمون الإنترنت بصورة كبيرة وأن هذا الاستخدام الطويل أصبح بديلا عن الأنشطة الاجتماعية، مما أدى إلى انخفاض المشاركة الاجتماعية لديهم.

8-2-7 دراسة وهانج وآخرون (Whang, et al, 2003):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام شبكة الإنترنت، واضطراب السلوك الاجتماعي، والشعور بالوحدة النفسية لدى بعض النساء والرجال المدمنين لاستخدام شبكة

الأنترنت، حيث بلغت عينة الدراسة (7878) امرأة، و(5710) رجال بكوريا، وقد طبق عليهم مقياس "يونغ" لإدمان الأنترنت ،

(Young's Internet Addiction Scale) وقد توصلت النتائج إلى أن نسبة الإدمان بلغت (5.13%) لدى عينة الدراسة ككل، بنسبة (9.48%) لدى الرجال و (4.02%) لدى النساء، بينما توصلت الدراسة إلى وصف (18.04%) من إجمالي العينة بأن لديهم استعدادا وقابلية لإدمان استخدام الأنترنت، كما أظهرت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية بين إدمان استخدام شبكة الأنترنت واضطراب السلوك الاجتماعي، وإظهار الشعور بالوحدة النفسية، والمزاج الاكتئابي وضعف التفاعل مع الآخرين لدى مدمني شبكة الأنترنت.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت الاغتراب النفسي، استطعنا الاستفادة من المعلومات حول هذه الظاهرة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، كما أنه لاحظنا الاهتمام الذي حظي به موضوع الاغتراب النفسي من طرف الباحثين والأخصائيين النفسانيين .

كما أنه اشتركت بعض الدراسات في العينة المتمثلة في طلاب الجامعة ، وتكمن هذه الدراسات في دراسة السيد (2019)، دراسة كنستون (1964)، دراسة إبراهيم وابن سعد (2017)، دراسة العقيلي محمد عادل(2004)، دراسة العنزي (2016)، دراسة خالدة إبراهيم ودنيا(2014)، دراسة الشهاوي (2015)، دراسة عبد الله عبدالله (2009)، ودراسة صلاح الدين (2000)،دراسة بهي الدين(2003)، دراسة عبد الهادي (2005)، الشرقاوي عبدالله (2009)، رولا الحمصي (2009)،دراسة كريمة مهدي(2004) ودراسة أندرسون(2001)،

بالنسبة للمنهج المستخدم فقد اتفقت كل من دراسة العقيلي محمد عادل(2004)، دراسة المحمداوي (2007)، دراسة عبد الهادي (2005)، دراسة بن بردي (2014) ودراسة رولا

حمصي (2009) مع دراستنا نظرا لاختيارنا المنهج الوصفي الارتباطي للقيام بالدراسة الحالية.

تنوعت أدوات الدراسة حيث هناك من الدراسات التي استخدمت مقياس الاغتراب النفسي، مقياس الصحة النفسية، قائمة "بيك" للاكتئاب، مقياس جودة الحياة الجامعية، مقياس قلق المستقبل، مقياس التوافق النفسي، مقياس "يونغ" للإدمان على الأنترنت .

الفصل الأول

الإدمان على الأنترنت

تمهيد:

أصبحت شبكة الأنترنت أداة أساسية للقيام بمختلف الأعمال والنشاطات، كالتجارة، الترفيه، التواصل وكذلك التعليم ، ومع أنها تمد بالاستخدامات الإيجابية المختلفة والمتنوعة إلا أنه لها بعض السلبيات التي تؤثر على الفرد خاصة وأن الكثير من فئات المجتمع أصبحت لا تستطيع الاستغناء عنها مما أدى بها إلى ظاهرة الإدمان على الأنترنت وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل .

1-تعريف الإدمان:

يعرف الإدمان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي على أنه المداومة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة، بقصد الدخول في حالة من النشوة واستبعاد الحزن والاكتئاب (حنفي،1994ص20).

وعرفت منظمة الصحة العالمية عام (1973) الإدمان على أنه حالة نفسية وأحيانا عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة، تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب آثاره المزعجة التي تنتج عن عدم توفره، وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة(عبد المعطي،2004).

كما أنه عبارة عن تكرار عمل فعل معين نتيجة اضطراب في السلوك ويقوم الفرد بعمل وتكرار هذا الفعل حتى يشعر بحالة معينة (شهري،2019).

2- تعريف الأنترنت:

يتمثل مصطلح الأنترنت في كلمة مشتقة من شبكة المعلومات الدولية اختصارا للإسم الإنجليزي (International Network) ويطلق عليها عدة تسميات منها الشبكة (The Net) أو الشبكة العالمية (World Net) أو شبكة العنكبوت (The Web).

الأنترنت (Internet) كلمة إنجليزية تتكون من جزئين الجزء الأول (inter) ويعني "بين" والجزء الثاني (net) ويعني شبكة، الترجمة الحرفية لها هي الشبكة البينية ومدلولها يعني الترابط بين عدد كبير جدا من شبكات الحاسب الآلي في جميع أنحاء العالم (إسماعيل، 2000).

تعتبر الأنترنت وسيلة اتصالية تعليمية وثقافية وإخبارية، تعمل على نشر الأخبار والمعلومات والمعارف المختلفة إلى كامل أنحاء العالم، تعتمد على الحواسيب في نقل الصورة والصوت والكتابة والملفات بين الأشخاص والمؤسسات والحكومات والدول، وتعد الأنترنت أكبر مزود للمعلومات في الوقت الحاضر، حيث تزود المستخدمين بالعديد من الخدمات كالبريد الإلكتروني، نقل الملفات والأخبار، خدمات الدخول في حوارات مع اشخاص آخرين حول العالم، ممارسة الألعاب الإلكترونية، الوصول إلى المكتبات الإلكترونية، وتضم عدد كبير من شبكات المعلومات موزعة على مستويات محلية، إقليمية، عالمية، وتسمح لأي حاسوب مزود بمعدات مناسبة سهلة الاستخدام بالاتصال مع أي حاسوب آخر في أي مكان من العالم، ويتبادل المعلومات المتوفرة أو المشاركة فيها مهما كان حجم المعلومات التي يمتلكها أو موقعه أو برمجياته (قنديلجي، السامرائي، 2009، ص140).

3-تعريف الإدمان على الأنترنت:

هو حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للأنترنت والذي يؤدي إلى اضطراب في السلوك والذي يستدل عليه من خلال زيادة ساعات استخدام الشبكة بحيث يتجاوز الساعات التي حددها الفرد لنفسه في البداية ومواصلة الجلوس أمام الشبكة بالرغم من وجود بعض المشكلات كالسهر وإهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية، إضافة إلى وجود توتر في حالة

وجود عائق يمنعه من الاتصال بالشبكة، وقد يصل إلى حد الاكتئاب والوسواس القهري والشكاوي الحسية إذا طالت فترة الابتعاد عن الشبكة (أوبكر، 2005).

ويعرفه الخلفي (2004) أنه استغرق الإنسان لكل أو معظم وقته في التعامل مع الأنترنت، بحيث ينسى القيام بواجباته وأمور حياته العادية ويصبح هاجسا له أينما كان ولا يستطيع الاستغناء عنه.

أما حسام عزب (2003) فيعرف إدمان الأنترنت على أنه متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الأنترنت لفترات طويلة أو متزايدة، دون ضرورة مهنية أو أكاديمية (بل على حساب هذه الضرورات وغيرها) مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة من الإدمانات التقليدية.

وفي تعريف آخر هو استخدام الأنترنت لفترات طويلة دون وجود سبب وظيفي أو أكاديمي يدفع إلى ذلك، مع وجود أربع سمات أو مظاهر: الرغبة الملحة، والأعراض الانسحابية، عدم السيطرة أو التحكم والتحمل (أبو غزالة، 2010).

وعرف كل من "يونغ وروجرز" (Young & Rogers 1998) إدمان الأنترنت بأنه اعتماد عقلي على الأنترنت يتميز بإنفاق الوقت والمال على الأنشطة المتعلقة بالأنترنت بطريقة مفرطة، والشعور غير السار في حالة عدم الاتصال بالأنترنت مثل التوتر والغضب.

وبالتالي يتضح أن الآراء اختلفت حول مفهوم إدمان الأنترنت ، حيث صنفه البعض على أنه اضطراب نفسي، أو استخدام مرضي قهري، ومن صنفه على أنه إدمان سلوكي ، ومن خلال كل التعريفات السابقة فإن الإدمان على الأنترنت هو استغرق الوقت بشكل مفرط ومبالغ فيه على شبكة الأنترنت ، رغم علم الشخص المدمن أنه يقوم بسلوك يسبب له مشكلات.

4-أنواع الإدمان على الأنترنت:

أثبتت (يونغ) في دراستها (1996) والتي استعملت عينة (396) مشتركا من المعتمدين على الأنترنت غالبا يستعملون الوظائف التفاعلية مثل غرف المحادثة chat ومجموعات الأخبار مقارنة بغير المعتمدين الذين يستعملون الوظائف غير التفاعلية مثل البريد الإلكتروني والبحث في الشبكة وبروتوكولات المعلومات (Young, 1996).

ويمكن تصنيف أنواع الإدمان على الأنترنت كالتالي:

4-1 إدمان اللعب على الأنترنت: "إدمان اللعب على الأنترنت سواء على أجهزة الكمبيوتر أو البلاي ستيشن، والأشكال المتنوعة للألعاب التخيلية على الأنترنت، وهذه الألعاب تجذب الانتباه بسبب التشويق والإثارة في محتوياتها الحية، ومن الدلائل التي تشير إلى وجود إدمان اللعب على الأنترنت أن اللاعبين يظهرون علامات واضحة للإدمان، فهم يلعبون كل يوم تقريبا، ويلعبون لفترات طويلة من الزمن أكثر من أربع ساعات، ويحدث لهم عدم الراحة، وتعكر المزاج إذا لم يتمكنوا من اللعب، ويضحون بالأنشطة الاجتماعية لمجرد أنهم يلعبون على الأنترنت" (العصيمي، 2010ص37).

كما ورد في تعريف آخر أن إدمان الألعاب يتضمن مجموعة واسعة من السلوكيات مثل المقامرة وألعاب الفيديو والتداول الإلكتروني الموهوس، وهذه الإتاحة أيضا تشجع على وجود جيل جديد من مدمني الأنترنت من المراهقين وطلاب الجامعة، فالشباب الآن يمكنهم الدخول إلى مثل هذه المواقع التي لا تتطلب تأكيد على السن أو الهوية (بشرى، 2005).

حيث أن هذا النوع من الإدمان يظهر عند العديد من فئات المجتمع وليس فقط المراهقين والشباب، بل كذلك عند النساء والأطفال وكبار السن.

4-2 إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وغرف الدردشة: جذبت مواقع شبكات التواصل الاجتماعي منذ انطلاقتها، وفي ظرف قياسي ملايين المستخدمين المتحمسين الذين أدمجوها ضمن ممارساتهم اليومية، وهذا راجع للقدرات التكنولوجية المتنوعة التي تدعم عدد عريض من الاهتمامات والممارسات، حيث أنه تم ملاحظة أن هذه المواقع تقوم بالحفاظ على الشبكات الاجتماعية الموجودة سابقا، كما أنها تسمح بلقاء غرباء اعتمادا على اهتمامات مشتركة ونشاطات وآراء، فبعض المواقع قادرة على تلبية احتياجات الجماهير المتنوعة والبعض الآخر يجذب الأشخاص بناء على لغة أو عرق أو نوع أو دين مشترك، أو حتى هوية وطنية (العليجي، 2014).

حيث تشغل الدردشة عبر الأنترنت مساحة كبيرة من حزمة البيانات التي تم تبادلها بين مستخدمي هذه الشبكة العالمية، بل أن كثيرا من المستخدمين لا يرون في الأنترنت إلا وسيلة للوصول إلى الآخرين، وقد تؤدي خطوط الدردشة عبر الأنترنت إلى الإدمان، فبعض الطلاب الأمريكيين معظمهم من الذكور لا يستطيعون أن ينتزعوا أنفسهم بعيدا عن الكمبيوتر حتى بعد مضي (12) ساعة متواصلة، وترى "ماريا دورون" أن هؤلاء الأشخاص الذين يستعملون غرف الدردشة، إنما في الحقيقة يبحثون عن القبول الاجتماعي من طرف الآخرين، في حين أن الذين يخلقون شخصيات غير شخصيتهم الحقيقية، فإنهم يكونون حريصين على أن تكون مقبولة باعتبارها أنها هم أنفسهم (العباي، 2007).

وبما أن هذه الخاصية تساعد الفرد على التواصل والاتصال من جميع أنحاء العالم ، فأصبح العديد من المستخدمين يعتبرون غرف الدردشة ومواقع التواصل الاجتماعي الطريق الأنسب لتبادل الأحاديث والمكالمات الصوتية و مكالمات الفيديو وذلك باستغراق مدة طويلة دون الشعور بمرور الوقت.

3-4 إدمان الجنس عبر الأنترنت: سلطت يونغ Young الضوء على موضوع الإدمان الجنسي كنوع فرعي من إدمان الأنترنت، وتؤكد أن واحد من كل خمسة مدمنين على الأنترنت يشتركون بطريقة او بأخرى في نشاط جنسي أثناء قضائهم الوقت على شبكة الأنترنت (العباي،2007).

ويعتبر هذا النوع من الإدمان ولع ورغبة مستخدم الأنترنت بالمواقع الإباحية والمحادثات الرومانسية، ويرتبط هذا بعدم الإشباع العاطفي لدى الشخص أو بمعاناته من حالة نفسية معينة (يعقوب يونس،2011).

"ومن خلال المواقع الإباحية يتم عرض الصور الفاضحة فيقع المراهقون في هاوية الدخول إليها بدعوى الفضول ودافع الاستطلاع ، ثم يقع في مصيدة الإدمان عليها، حيث تشير الإحصائيات أن 63% من المراهقين يرتادون صفحات وصور إباحية دون علم أوليائهم بطبيعة ما يتصفحون، مما يؤثر سلبا على سلوكياتهم وتصرفاتهم" (فيلاي،2006،ص12).

ويعد إدمان الجنس هو الأكثر بروزا واستعمالا نظرا للخصائص التي يتميز بها هذا النمط من الإدمان، كالحرية التامة التي توفرها الأنترنت لمستخدميها من خلال الحميمية الافتراضية من دون الاضطرار للكشف عن الهوية، حيث يمكن للمستخدمين إخفاء أعمارهم، حالاتهم الاجتماعية، الجنس، العرق، المهنة أو المظهر، إذ يتيح الجنس على السبيل للمستخدمين في استخدام فيديو الجنس على الخط، وغرف الدردشة الجنسية، وألعاب الجنس فضلا على انها توفر لمستخدميها مختلف الوسائط للحصول على/ أو شراء المحتويات والمنتجات البورنوغرافية (Bhatia,2009).

والإدمان على الجنس والإباحية هو من أكثر أنواع الإدمان على الأنترنت، الذي يشكل خطرا على أفراد المجتمع، خاصة الأطفال والمراهقين.

4-4 إدمان معلومات الأنترنت: "تحتوي الأنترنت على كم هائل من المعلومات ، وقد يستهوي ذلك نوعية معينة من العقول التي لا تشبع من الرغبة في الحصول على كل ما تقدر عليه من معلومات في مختلف مجالات الحياة" (النوبي، 2010، ص216).

حيث يقوم الشخص المدمن بتصفح المواقع الإلكترونية لجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات، ويمكن أن تكون هذه المعلومات في مختلف المجالات وليس فقط مجالاً واحداً، وكل هذا نظراً للحب الشديد بالاستطلاع والاستكشاف.

4-5 إدمان لعب القمار على الأنترنت: نظراً لتفشي مشكلة الإدمان على لعب القمار في الكثير من المجتمعات ومختلف الثقافات، أولت الكثير من البحوث الامبريقية في ميدان علم النفس وعلم الاجتماع على مدار عقود من الزمن هاجس البحث والتحري لدراسة وتفسير هذه الظاهرة، ووفقاً لهذه الأبحاث ونتائج اختباراتها تم إدراج سلوك الإدمان على المقامرة في دليل التشخيص الإحصائي للجمعية الأمريكية للأطباء النفسانيين-الطبعة الثالثة-1980 (III DSM-) باعتبار أن سلوك المقامرة المدمنة هو اضطراب يدخل ضمن اضطرابات الضبط والتحكم أو اضطرابات فقدان السيطرة على الانفعالات (Griffiths, 2012).

ترى يونغ Young سلوك المقامرة على الخط أكثر إغراء، ويؤدي إلى زيادة مخاطر مشكلات المقامرة، إذ تسمح المقامرة على الخط للمقامر القدرة على المقامرة 24 ساعة في اليوم وفي منزله، وزيادة مخاطر تعرض الأطفال و الوصول إلى مواقع القمار، وانخفاض النظرة للقيمة النقدية، وبالتالي الزيادة في هدر المال، ناهيك عن الانشغال الدائم في التفكير في لعب القمار وفقدان السيطرة على التوقف (Young, 2007).

وبما أن لعب القمار عن طريق الأنترنت يجني الكثير من الأموال فمن المنطقي أن يلجأ الفرد لهذا النوع من الألعاب بهدف جني المال لتحقيق رغباته في الحياة.

5-أسباب الإدمان على الأنترنت:

تعددت الأسباب والعوامل المؤدية بالفرد للإدمان على الأنترنت وفي ما يلي سنتطرق لأهم هذه الأسباب وأبرزها:

- الشعور بالوحدة والفراغ النفسي.
- الشعور بالحرية والإيجابية وكذا الإحساس بالسعادة والنشاط (Parsons,2005).
- التفكك وعدم التوافق الأسري.
- البعد عن الأنشطة الاجتماعية.
- حب النفس.
- المعاناة من محدودية المساهمة الاجتماعية.
- السعي وراء المتعة والإثارة وشغل أوقات الفراغ.
- المعاناة من عدم التفاعل مع الوالدين.
- الانعزال والاعتزاب الاجتماعي عن المحيطين (عساف،2005،ص27).
- الملل والفراغ.
- القلق والكآبة.
- المشاكل الاقتصادية.
- الاستياء من الشكل الخارجي.
- المغريات الكثيرة حسب ميول الفرد.
- اتخاذ وسيلة هروب (يونغ،1998).
- الرهاب الاجتماعي.
- سرية العلاقات في محادثات الأنترنت فهي غير مهددة للحياة الطبيعية.
- الإصابة بالاضطرابات النفسية.

- عدم القدرة على الدخول في حوارات مباشرة مع المحيطين، مما يدفع الفرد للتعويض بواسطة الأنترنت.
 - ضعف التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية.
 - عدم القدرة على مواجهة المشكلات.
 - الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخر، وتجنب مواجهة الغير وجها لوجه سواء كانت الأسرة أو الزوجة.
 - الافتقاد إلى الحب والعاطفة، والبحث عنهما من خلال الأنترنت.
 - الهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد، وقوانين منظمة تفرض ضروبا من القيود على الأفعال، والكلام مما يدفع الشخص إلى الانفصال عن خلجاته ونفسه والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله (تناقض وجداني) يعمل على عدم نضج الشخص ويعوق نموه النفسي، وغيرها من المسببات التي تدفع بالفرد إلى الإدمان على الأنترنت (القرني، 2011).
 - من خلال ما سبق يمكن أن نقول أنه الإنسان الأكثر عرضة للإدمان على الأنترنت هو الشخص المنعزل الذي يشعر الفراغ النفسي والوحدة النفسية، والذي ليست لديه القدرة على التفاعل والتواصل مع الآخرين.
- 6-اعراض الإدمان على الانترنت:**

لا شك في ظهور أعراض على الشخص المدمن على الأنترنت وهي كالتالي:

- زيادة عدد الساعات أمام الأنترنت بشكل مفرط تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
- التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصالات بالأنترنت قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.

- التكلم عن الأنترنت في الحياة اليومية.
 - إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب الاستعمال المفرط للأنترنت.
 - استمرار استعمال الأنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر في العمل.
 - الاستيقاظ من النوم بشكل مفاجئ والرغبة في فتح الأنترنت(علي النوبي،2010) .
- وهذه الأعراض التي تظهر على الشخص المدمن تؤثر وبشكل كبير على صحته النفسية والعقلية وعلى علاقاته مع الآخرين.
- 7-مراحل الإدمان على الأنترنت:**

يمكن تصنيف مراحل الإدمان على الأنترنت حسب عالم النفس (Grohol,2003) ، حيث حددها في ثلاث مراحل يمر بها الفرد وهي كالتالي:

7-1 مرحلة الاستحواذ أو الافتنان: تحدث عندما يكون الفرد وافدا جديدا على الأنترنت أو أنه مستخدم موجود يحدث نشاطا جديداً، وهذه المرحلة تتميز للإدمان للأفراد بدرجة عالية حتى الوصول إلى المرحلة الثانية.

7-2 مرحلة التحرر: في هذه المرحلة يصبح الافراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا في السابق، وحالما يصل الفرد إلى هذه المرحلة يمكنه أن يصل بسهولة إلى المرحلة الثالثة.

7-3 مرحلة التوازن: في هذه المرحلة يتلخص الاستخدام المعياري للأنترنت ، ويكون الوصول إليها في فترات مختلفة من قبل الأفراد، وهذه المراحل يمكن أن تعاد في دورتها إذا وجد الفرد نشاطا جديدا مثيرا آخر(معيجل،وبرسيم،2016).

إذن يبدأ الشخص باستكشاف الأنترنت وما تحويه، ثم تتطور إلى أن يصل لمرحلة اللامبالاة بالآخرين وبالنشطة الاجتماعية المعتاد على القيام بها، بعد ذلك يصبح الفرد مدمنا على شبكة الأنترنت ولا يمكنه التخلي عنها وتصبح هي النشاط الوحيد الذي يعيره أهمية.

8- آثار الإدمان على الأنترنت:

بما أن الإدمان على الأنترنت اضطراب أو سلوك مرضي ، فمن المؤكد أن له مشكلات وآثار سلبية على الفرد المدمن ويمكن تلخيصها كالتالي:

8-1 آثار نفسية: إن سوء الاستخدام يولد الاعتماد النفسي على الأنترنت، أي أنه من قبيل إدمان العادة هو ذلك النوع من الإدمان الذي يجعل الفرد مدمنا أو الشعور الذي يؤدي إلى السعادة المزيفة والتي تصبح بدورها جاذبية للتكرار والإعادة، حيث أن القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية ناشئة عن الإفراط في استخدام الأنترنت، حيث أن هذا الإفراط يؤدي إلى ظهور الكثير من المشكلات النفسية كالعزلة، وعدم تحمل المسؤولية، والعوانية، وغيرها من المشكلات النفسية (عبد السلام الشيخ، ص1041).

و إدمان الأنترنت له تأثيرات على الجملة العصبية، إذ يؤدي إلى دعم الاتزان الانفعالي، مما يؤدي إلى ضعف ردود الأفعال، وقد تحدث توترات عصبية بالإفراز المفرط والمتزايد لهرمون الكورتيزول (هرمون الإجهاد والتعب)، وهرمون الأدرينالين والنورادرينالين، فيولد ذلك سرعة الغضب والعوانية، وظهور اضطرابات نفسية وعقلية، لدرجة ان بعض العلماء أطلق عليه اسم "الهوس النفسي" (المصري، 2006).

8-2 آثار جسدية: يمكن إيجاز هذه المشكلات في ضعف الجهاز المناعي، مما يجعل الفرد عرضة للكثير من الأمراض، فالجلوس الطويل أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي إلى آلام في الظهر والعمود الفقري، كذلك احتمال الإصابة بما يعرف بتناذر النفق الرسغي" ، حيث يصيب الأشخاص الذين يجلسون لساعات طويلة أمام الشاشة ويستخدمون أصابعهم للضغط

على لوحة المفاتيح والآلات الحاسبة والكتابة، حيث أن هذا التناذر يحدث نتيجة لانضغاط العصب الرسغي الأوسط المتحكم في عضلات الإبهام والمسؤول عن الحس، كما أن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي لركود في الدورة الدموية مما يسبب حدوث جلطات دماغية وقلبية، وضعف في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم (المصري، 2006).

والآثار الجسدية الناجمة عن الإدمان على الأنترنت وشاشات الكمبيوتر، يجعل الفرد قليل التركيز والانتباه مع وجود خطر الإصابة بجلطة دماغية أو قلبية.

8-3 آثار أسرية واجتماعية: أكد علماء النفس على وجود علاقة إيجابية بين الإدمان على الأنترنت وعدم الاهتمام بالمشاركة العامة في الشؤون المحلية والقومية، كما أن الذين يتعاملون بصورة متكررة مع الأنترنت ربما يفقدون القدرة على التفاعل التلقائي، ولقد أثبت علماء الاجتماع أن التصفح الطويل للأنترنت يزيد من انعزالية الفرد وانسحابه من دائرة العلاقات الاجتماعية، وتعميق إحساسه بالوحدة، وفقدان التواصل مع الآخرين وإهمال الواجبات الأسرية. قد لعب الإدمان الشبكي دورا مهما في التفكك والتصدع الأسري بين الآباء والأبناء، وانهيار البناء الاجتماعي وتدمير القيم والأخلاق، بسبب إقامة علاقات غير شرعية عبر الأنترنت، حيث تتأثر العلاقات الزوجية فيشعر الطرف الآخر بالخيانة، وقد أُطلق على الزوجات اللاتي يعانين من مثل هؤلاء الأزواج اسم "أرامل الأنترنت"، ويعترف 53% من مدمني الأنترنت أن لديهم مثل تلك المشاكل، وذلك طبقا للدراسة التي نشرتها "كمبرلي يونغ" في مؤتمر مؤسسة علماء النفس الأمريكية المنعقد في سنة (1997)، إضافة إلى ارتياد مواقع ذات ثقافات وعادات غريبة تتعارض مع معتقداتنا (حمودة، 2015).

وبالتالي يتسبب في انسحاب الفرد من التفاعل الاجتماعي والتوجه للوحدة والعزلة الاجتماعية والانفراد بالذات.

8-4 مشكلات أكاديمية وتعليمية: تتمثل هذه المشكلات في:

- فقدان الدافعية والرغبة في الدراسة بسبب الشرود الذهني، وذلك بسبب التفكير الدائم بالبقاء أمام الكمبيوتر.
- الوصول متأخرا إلى قاعات الدراسة مما ينتج عدم القيام بأداء الواجبات المدرسية.
- رسوب الطلاب وقد يؤدي حتى الطرد من الجامعة (زوييتي، 2010).

والمشكلات التعليمية الناتجة عن إساءة استخدام الأنترنت لدى الطلبة هو انخفاض تحصيلهم الدراسي، وغيابهم عن حصصهم المقررة بالمدارس ومحاضراتهم في الجامعات، والتوقف عن ممارسة الهوايات والأنشطة العلمية الأخرى كالذهاب إلى المكتبات والقراءة في الكتب والمراجع العلمية وضعف الطموح العلمي والتعليمي.

9- النظريات المفسرة لإدمان الأنترنت:

9-1 النظرية السلوكية: يركز أصحاب الاتجاه السلوكي، على دراسة السلوك الظاهر بدلا من القيام بعملية التخمين المضلل للمشاعر والأفكار الداخلية للفرد، لأن هذه الحالات الداخلية للفرد تتأثر بالظروف الخارجية وبالتالي فهي نتائج وليست أسبابا للسلوك، وبناء على ذلك ينظر هذا الاتجاه للأعراض على أنها نتائج للسلوك وليست أسبابا، حيث أنها تتأثر بالظروف المحيطة.

ومن هذا المنظور يقسم سكينر Skinner السلوك الإجرائي لمثيرات بيئية وهي:

- المثير المعزز ، ويقصد به كل أنواع المثيرات الإيجابية، التي تصاحب السلوك الإجرائي كالمعززات اللفظية والمادية والاجتماعية والرمزية.
- المثير العقابي، ويقصد به كل أنواع العقاب، مثل العقاب اللفظي، والاجتماعي أو الجسدي، التي تلي حدوث السلوك الإجرائي، وتعمل على إضعافه.

- المثير الحيادي، ويقصد به المثيرات التي تؤدي إلى إضعاف السلوك الإجرائي أو تقويته (العسكري، وآخرون، 2012).

"وفقا للاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الانترنت، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الأنترنت في أي عمر ومهما كانت طبقتة الاجتماعية أو الثقافية، وحسب هذا الاتجاه ليس فقط وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، ولكن أيضا لا بد من ممارسة السلوك لعدة مرات ثم يتم تدعيمه وتعزيزه، الدافع الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الأنترنت في كل مرة" (أرنوط، 2008، ص30).

وبذلك فالنظرية السلوكية تعمد في تفسيرها للإدمان على الأنترنت على الإشرط الإجرائي، و ترى أن هذه الظاهرة تخضع لمبدأ المثير والاستجابة والتعزيز فيمكن تعديل سلوك الإدمان على الأنترنت.

9-2 النظرية المعرفية: "يقترح الاتجاه المعرفي أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو إدمان الأنترنت ، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي مثل " لا أشعر باحترام حينما لا أكون على الأنترنت، ولكن عندما أكون على الأنترنت فإنني أفتخر بنفسي" (غالبي، 2011).

وعلى ضوء المنظور المعرفي، أنصب اهتمام الباحثين المنشغلين بظاهرة الإدمان على الأنترنت، بتفسير سلوك الإدمان على محك الإشكاليات المعرفية التي يتعرض لها الفرد من خلال تفاعله مع مثيرات البيئة، حيث تؤكد بعض الدراسات أن مشكل سوء التكيف أو التشوه المعرفي في بناءات الأفراد الذهنية يؤدي إلى أعراض الإدمان على الأنترنت (Davis, 2002).

وتؤكد يونغ Young على أن العلاج السلوكي المعرفي أثبت نجاعته أيضا في علاج اضطرابات نفسية أخرى على غرار مشكلة الإدمان على استخدام الأنترنت مثل المقامرة المرضية، وإدمان المخدرات والاضطرابات العاطفية ، واضطرابات الأكل.

"وعليه تجدر الإشارة أن العلاج المعرفي السلوكي، ليس توجهها جديدا في علم النفس، ظهر مع بحوث الإدمان، بل هو مدرسة للعلاج هدفها تصحيح الأخطاء المعرفية للأفراد بالنسبة لعالمهم ولأنفسهم، بالإضافة إلى محاولة تعديل السلوك، حيث يسعى المعالج المعرفي السلوكي إلى تغيير التعلم للفرد في التفكير" (السيد، 2009، ص811).

وبالتالي يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الإدمان على الأنترنت يرجع للأفكار والمعتقدات الخاطئة لدى الفرد التي ينتج عنها استهلاك مفرط للشبكة واعتبارها من أساسيات الحياة وأهم من القيام بأي نشاط آخر.

9-3 النظرية الدينامية النفسية الشخصية: "يؤكد علماء هذه النظرية بأن الإدمان يحدث نتيجة الربط بين خبرات الطفولة الصادرة وسمات الشخصية أو الاستعداد الوراثي للإدمان فقد يكون لدى بعض الأفراد استعداد فطري للإدمان أي مثل الكحول، الهيروين، الكوكايين، الجنس، المقامرة، التدخين وغيرها، إذا توفرت الظروف المواتية التي تؤدي إلى ذلك بسبب عوامل أو ظروف مهياة وقد يصادف الفرد الضغوط المواتية أو مجموعة من الضغوط معا، فتحدث تأثيرها عليه ومن ثم يصبح عرضة للإدمان" (القرني، 2011، ص108).

إن تقدير الذات في مرحلة الطفولة من العوامل المهمة في تطوير شخصية ناضجة في مرحلة الرشد وإن غياب الدعم الوالدي والأسري عموما قد يتسبب في تقدير ذات واطئ وهذا يمكن أن يتجمع بمشاعر الإحساس بعدم الكفاءة وفقدان القيمة مما يقود الأفراد للتحول والانتقال إلى الأنترنت كونه أسلوبا للهروب من الواقع ولإيجاد عالم آمن يكونون غير مهددين به أو يخلو من التحديات، ووفقا لما جاء به شاتون (Shotton)، فإن الأشخاص ذوي

تقدير الذات الواطئ لديهم نزوع أكبر للإدمان على الأنترنت وأن الأشخاص الخجولين يستخدمون الأنترنت لتخطي النقص لديهم في المهارات الاجتماعية وفي قدرتهم على الاتصال مع الآخرين وفي علاقاتهم الاجتماعية (Murali & George,2007,p.4).

كما ترى هذه النظرية بأن إدمان الانترنت هو استجابة هروبية من الضغوط والإحباطات من أجل الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع، كما يعد الإفراط في الإنكار أحد مؤشرات هذا النوع من الإدمان (العمار،2014).

وبذلك فتفسير النظرية الدينامية النفسية الشخصية متعلق بالخبرات التي يمر بها الفرد في مرحلة الطفولة وارتباط هذه المرحلة بالسمات الشخصية.

9-4 النظرية الاجتماعية الثقافية: تباين واختلاف إدمان الأنترنت طبقاً للعادات والثقافة الاجتماعية لكل مجتمع والتي تحدد وتؤثر في بناء شخصيته الاجتماعية بما ينسجم من متطلبات الثقافة الاجتماعية، وكون أننا لا يمكن أن نفهم أي ظاهرة أو اضطراب نفسي إلا في إطاره البيئي والثقافي الذي يحدد السلوك السوي، فما يعد إدمان في مجتمع قد لا يعد كذلك في مجتمع آخر، كما أن الاضطرابات في مجتمع ما غير أفرادها على الانغماس في السلوك الشاذ للتكيف مع عاداته وتقاليده السائدة لذلك ركزت النظرية على البناء الاجتماعي والأسري والتواصل الاجتماعي والطبقات الاجتماعية (أرنوط،2007، ص13).

وتشير هذه النظرية أن السبب الرئيسي للإدمان على الأنترنت هو المجتمع وثقافته وهذا يختلف باختلاف الثقافات والمجتمعات واختلاف الجنس والعمو والمستوى.

9-5 التفسير الطبي: يتعامل هذا المدخل مع الوراثة والعوامل المناسبة لطبيعة المرء أو مزاجه وحاجاته، واللا توازن الكيميائي في الدماغ وفي المرسلات العصبية وهذا يعني تماثل استخدام المخدرات من قبل المرضى الذين يحتاجون التوازن الكيميائي في الدماغ أو أولئك الذين يحصلون على إحساس بالذروة من الركض أو القمار ويوفر الانترنت مثل هذا

الإحساس بشكل مؤقت، وهناك إشارة إلى أن قضاء الوقت أمام شاشة الحاسوب يحفز الدماغ على إفراز مادة كيميائية تسمى "الدوبامين" وهي تشبه "الأدرينالين" وهي التي تسبب بصورة فورية في الشعور بالهدوء والاطمئنان والحالة المزاجية الجيدة، وعند الانفصال عن الشاشة للحظة يشعر المرء بالاكئاب وينتظر بصعوبة بالغة لحظة العودة إلى شاشة الانترنت (Duran,2003).

يعتمد التفسير الطبي للإدمان على الأنترنت على العوامل الوراثية الجينية، والتغيرات الكيميائية في المخ والناقلات العصبية التي تعتبر مسؤولة عن سلوكيات الأفراد.

من خلال النظريات التي تم ذكرها سابقا يتضح لنا أن كل نظرية قدمت وجهة نظر مختلفة عن الأخرى، فنجد أن النظرية المعرفية فسرت وجود تشوهات معرفية حول الذات وانخفاض تقديرها، والنظرية الدينامية النفسية والشخصية فقد أوردت أن الطالب الجامعي يدمن على الأنترنت عند محاولات الهروب من المشاكل والضغوطات والهروب من الواقع وإنكاره، وهناك تشابه مع النظرية السلوكية ففي كلتا الحالتين نجد ان الفرد المدمن يلجأ من خلال شبكات للهروب من الواقع الذي يراه غير مناسب له ويزعجه، أما الاتجاه الطبي فيرى أن الإدمان يحدث نتيجة لوجود خلل في الدماغ وكذا ظهور بعض العوامل الوراثية.

10- معايير تشخيص الإدمان على الأنترنت:

أكدت يونغ Young من خلال نتائج الدراسة التي أجرتها على عينة من الطلبة في مختلف الجامعات الأمريكية، أن الطلبة الذين أجريت عليهم الدراسة يعتقدون ويشعرون بأنهم مدمنون وفقا للمعايير المستنبطة من الإدمان على القمار في الدليل التشخيصي الإحصائي للنفسانيين الأمريكيين الطبعة الرابعة، والتي كلفتها مع الإدمان على الأنترنت، وتتمثل هذه المعايير في العناصر التالية:

- التفكير والانشغال باستخدام الأنترنت بشكل متزايد.

- الشعور بالحاجة الماسة لزيادة استخدام الأنترنت إلى غاية الحصول على الرضا.
- عدم قدرة الفرد في إدارة وقت الاستخدام، حيث يعجز عن التحكم في وقت الاستخدام.
- إهمال الفرد لبعض أعماله وعلاقاته المحيطة بسبب الانشغال بالأنترنت.
- محاولة الفرد إخفاء المدة التي يقضيها على استخدام الأنترنت.
- الشعور بالأعراض الانسحابية كالاكتئاب والقلق والعصبية عند محاولة التوقف عن استخدام الأنترنت.
- محاولة الفرد مجددا التحكم والسيطرة على استخدامه المشكل، لكن دون جدوى من ذلك.

وحسب ما ورد عن سراج (2007) يمكن تقسيم هذه المعايير كالتالي:

1. **التقلب المزاجي:** وهو تغير الحالة المزاجية للإنسان والناجمة عن صراعاته الداخلية فيصبح مغيب الوعي، ويفقد الحس الواقع مكانيا وزمنيا وبشرياً، بدرجات مختلفة .
2. **الاشتياق الشديد والتلهف الملح لممارسة السلوك:** حيث تزيد متعة الجلوس على الأنترنت بزيادة فترات الاستخدام مما يؤدي إلى قضاء فترات أطول أكثر مما حدد سلفاً.
3. **التحمل:** أي الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الأنترنت لفترات طويلة ومتزايدة لتحقيق الشعور بالرضا.
4. **الأعراض الانسحابية:** وتعني ظهور اثنين أو أكثر من الأعراض الانسحابية خلال عدة أيام قد تستمر إلى شهر وذلك عقب التقليل أو الانقطاع عن استخدام الأنترنت ، الأعراض تسبب قلقاً للفرد ومشكلات عدة على مستوى حياته الاجتماعية والشخصية والمهنية والأكاديمية.

5. الميل للتحرر والهروب من الواقع الفعلي إلى الواقع الانفعالي: حيث يجد فيه

مستخدم الأنترنت وسيلة للهروب من ضغوط الحياة في الواقع إلى عالم آخر يحقق ويشبع حاجاته ورغباته التي يتم تحقيقها في الحياة الطبيعية.

6. التكرارية ورغبة ملحة في البقاء لفترات طويلة في استخدام الأنترنت: استكشاف

إمكانيات ومواقع جديدة في مختلف مجالات الحياة عبر الشبكة.

وكل هذه المعايير التشخيصية السابق ذكرها تتركز على الأعراض الناتجة الاستخدام الزائد والمفرط لشبكة الأنترنت، وتأثيرها على مختلف جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية والسلوكية للفرد.

11- الوقاية والعلاج من الإدمان على الأنترنت:

هناك بعض المهارات المعرفية السلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني والتحرر منه (الزبيدي، 2014)، وهي كالتالي :

- على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته.
- يجب على الفرد أن يدرّب نفسه على أسلوب حياة صحي، في مواعيد النوم والاستيقاظ، ومواعيد تناول الوجبات دون إسقاط بعضها.
- تعلم المزيد من المهارات المختلفة مثل الرسم، العزف على آلة موسيقية، الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية من خلال منظمات وجمعيات المجتمع تعلم حرفة من الحرف.
- أن يخطط لتكوين نسيج اجتماعي من العلاقات مع الآخرين، ويدعم العلاقة مع الآخر بشكل يؤثر على الفرد ويخرجه عن عزلته.
- عليه أن يخطط لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة.

- أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم وقوة ، بإرادة واعية من خلال الإلهاء السلوكي والذهني ، فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يقوم ببعض الأعمال والأنشطة اليدوية.
- أن يتعلم ويدرب نفسه على مهارات الاسترخاء البدني والذهني ، وممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبي، وتجديد الطاقة البدنية والذهنية.
- الاستعانة بطلب المساعدة من الأخصائي النفسي على علاج الإدمان لمساعدة المريض على الخروج من حالة الإدمان والعودة للتعافي منه من خلال البرامج العلاجية المتنوعة، وبرنامج العلاج الجماعي، ومنع الانتكاس والتأهيل للعودة مرة أخرى معافى من السلوك السلبي.

طرق علاج الإدمان على الأنترنت: تكمن أساليب العلاج من إدمان الأنترنت في:

1- أسلوب الضبط الذاتي:

- ✓ تعويد المدمن على أسلوب كبح جماح نفسه.
 - ✓ ممارسة الرياضة أو التواصل مع الأهل والأصدقاء.
 - ✓ تحديد وقت الدخول إلى الشبكة وبساعة واحدة كضابط خارجي.
 - ✓ الرقابة الأسرية التي تحدد ساعات استخدام الأنترنت ومجالاتها.
- 2-العلاج التبصري:** يركز على اعتراف الشخص بأنه مدمن، وهذه خطوة مهمة في العلاج وبالتالي عليه أن يتحمل جزءا من مسؤوليته في العلاج.
- 3-العلاج الأسري:** غرس في نفوس الأبناء أهمية الأنترنت في الاستكشاف والبحث العلمي الذي يفيد الذات والمجتمع، التعرف على مشاكل الأبناء، زيادة مساحة الحوار في إطار الاحترام المتبادل حتى لا يسعى هذا المراهق نحو البحث عن آذان صاغية عبر الأنترنت والتي يجهل محتواها وأهدافها.

4- علاج متلازمة النفق الرسغي: "عادة تعالج متلازمة النفق الرسغي بإعطاء المريض فيتامين B ، نصح المريض بإضافة المكملات الغذائية، تجنب تناول الأغذية الغنية بالحديد، عدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين E (اتباع حمية لعلاج تتأزر النفق الرسغي)" (المصري، 2006، ص174).

من خلال ما تم عرضه من أساليب وقاية وعلاج نستنتج أن أهم طرق الوقاية من الإدمان على الأنترنت اللجوء للأخصائي النفساني ومحاولة الشخص المدمن تقسيم وقته وتنظيمه وتخصيص وقت محدد لاستخدام الشبكة والمواقع الإلكترونية، وضرورة الانشغال بالأنشطة الاجتماعية ومطالعة الكتب ، كما أن المعالجة الأسرية تلعب دورا كبيرا في مساعدة الشخص المدمن من خلال تقديم يد العون والمساعدة والاهتمام بما يضايقه وما يجعله قلقا ومتوترا ومحاولة التخفيف عنه ومنحه الطاقة الإيجابية.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نستخلص أن الإدمان على الأنترنت هو حالة من الاستخدام القهري والمرضي للشبكة وللمواقع الإلكترونية، حيث يتضح لنا وجود إقبال كبير من طرف جميع فئات المجتمع وخاصة المراهقين والشباب لشبكات الأنترنت، مما جعل هذا يؤثر سلبا أكثر مما يؤثر إيجابيا حيث أصبح الفرد يستخدم مواقع الأنترنت بشكل مفرط ومبالغ، وهذه المواقع أصبحت مسؤولة عن تزايد إدمان الفرد على الأنترنت وظهور العديد من الاضطرابات والأعراض الإنسحابية والعزلة الاجتماعية ، لذلك من الضروري التنبية والإرشاد لكل شخص مدمن على الأنترنت.

الفصل الثاني

الاغتراب النفسي

تمهيد:

يستخدم مصطلح الاغتراب حالياً لوصف حالات الانفصال و العزلة ، و الانفراد التي تحدث لدى أفراد المجتمع بشكل موضوعي. و استعمل هذا المصطلح لوصف حالات مختلفة من الأمراض و الاضطرابات النفسية ، فنالت اهتمام علماء النفس والاجتماع، والعديد من الباحثين والمفكرين ، حيث اختلفت الآراء و المفاهيم، وسوف نتطرق في هذا الفصل للتعرف أكثر على هذه الظاهرة الإنسانية.

1- لمحة تاريخية عن الاغتراب :

الاغتراب ظاهرة قديمة و قد لا نبالغ اذا قلنا أنها قديمة قدم الانسان نفسه، اذ منذ اللحظات الأولى لتكون التجمعات السكانية صاحبها مجموعة من الأزمات و المشكلات التي تنتج عنها بعض مظاهر الاغتراب التي عانى منها الفرد. لعل أول مظهر من مظاهر الاغتراب الذي عرفته البشرية، يعود الى ذلك اللحظة المتعالية التي غربت فيها الجنة بنعيمها السرمدي عن آدم عليه السلام، و نزل للأرض "مغتربا" عنها و عن المعية الإلهية قبل الضرورة الفلسفية. ان ظاهرة الاغتراب تعد جزء من نسيج الحياة اليومية للإنسان، تتعكس ابعادها في كل مناحي الوجود الاجتماعي و الثقافي، وهي تأتي نتاجاً لإكراهات شتى تتمثل في القمع التاريخي، سياسي، أخلاقي و تربوي و اقتصادي. (رجب، 1988)

و من الصعوبة وضع مفهوم جامع متفق عليه من الباحثين، يوجد مصطلح الاغتراب و يوضحه بصورة دقيقة، فقد ذهب العلماء و الباحثون في تعريفهم مذاهب مختلفة كما حدث كثير من الجدل حول هذا المفهوم. غير ان اجماع الباحثين يكاد ينعقد ان "هيجل" (Hegel) (1770-1831) ، هو اول من استخدم مصطلح الاغتراب استخداماً منهجياً مقصوداً و مفصلاً، بل و نظر له في كتابه الموسوم "فينومولوجيا الروح" عام 1807م، و استخدمه قبله و بعده الكثير من الأدباء و الفلاسفة و المختصين في مختلف العلوم السلوكية و الاجتماعية.

وقد قسم "محمود رجب" (1988) مصطلح الاغتراب الى ثلاثة مراحل:

- **مرحلة ما قبل هيجل:** حيث يحمل مفهوم الاغتراب معاني مختلفة تكمن في ثلاث سياقات هي : السياق القانوني (يعني انتقال الملكية من صاحبها و تحولها الى اخر) ، السياق الديني (بمعنى انفصال الانسان عن الله)، و السياق النفسي الاجتماعي (بمعنى انتقال الانسان عن ذاته و مخالفته لما هو سائد في المجتمع) (محمد، 2003).

- **المرحلة الهجلية:** على الرغم من استخدام مفهوم الاغتراب قبل "هيجل" الا انه يعد اول من استخدم مصطلح الاغتراب استخداما منهجيا مقصودا حتى اطلق عليه "أبو الاغتراب" حيث تحول فيه الاغتراب الى مصطلح فني .

- **مرحلة ما بعد هيجل:** بدأت تظهر النظرة الأحادية لمصطلح الاغتراب أي التركيز على معنى واحد هو المعنى السلبي ،تركيز طغى على المعنى الإيجابي، حتى كاد يطمسه، حيث اقترن المصطلح في اغلب الأحوال بكل ما يهدد وجود الانسان و حرته و اصبح الاغتراب و كانه مرض أصيب به الانسان الحديث.

من خلال ما سبق يمكن القول ان ظاهرة الاغتراب ظاهرة اجتماعية تختلف باختلاف الزمان و المكان و باختلاف كل فرد عن الآخر .

2- مفهوم الاغتراب:

يقصد بالاغتراب بانه شعور يتضمن العجز و اللامعنى و الغربة الاجتماعية و الشعور بالغربة عن العمل و الغربة الثقافية و انه الشعور بالرفعة و التمرد لكل معطيات الحضارة الحديثة و ثقافة المجتمع و هذا الرفض لا يعزى الى أسباب واضحة بل للتعبير عن الذات و انه عرض عام مركب من المواقف الموضوعية و الذاتية التي تظهر من عدد من أوضاع اجتماعية و نفسية يصاحبها سلب معرفة الجماعة و حررتها (موسى و الدسوقي، 2000).

و لقد أولى الكثير من لباحثين اهتماما كبيرا لمفهوم الاغتراب و اعطوه معاني و مفاهيم متعددة وعلى هذا الأساس نتطرق لهذا المصطلح لغة و اصطلاحيا .

1-1- معنى الاغتراب لغة:

ان المقابل للكلمة "اغتراب" او "غربة" هو الكلمة الإنجليزية « Alienation » ، و الكلمة الفرنسية « Aliénation » و في الألمانية « Entfremdung » و قد اشتقت كل من الكلمة الإنجليزية و الفرنسية من الكلمة اللاتينية « Alienatio » و هي اسم مستمد من الفعل اللاتيني Alienare و الذي يعني نقل ملكية شيء ما الى اخر . او يعني الانتزاع او الازالة و هذا الفعل مستمد بدوره من كلمة أخرى هي « Alienus » أي الانتماء الى شخص اخر او التعلق به و هذه الكلمة الأخيرة مستمدة في النهاية من اللفظ « Alius » و الذي يدل على الاخر سواء كاسم او كصفة (محمود رجب 1988).

1-2 معنى الاغتراب اصطلاحا :

إن الاغتراب ظاهرة إنسانية توجد في مختلف أنماط الحياة الاجتماعية و في كل الثقافات و إن كانت زادت عن حده أو على الأقل ازداد الإنتباه اليها في المجتمع الصناعي الحديث نتيجة الظروف الاجتماعية و الاقتصادية و السياسية .

ولقد ذكر محمود رجب (1965) ان كلمة الاغتراب بالانجليزية " Alienation " مشتقة من الكلمة اللاتينية " Alienation " " Menits " التي تعني الشرود الذهني و التوهان العقلي و هذه مشتقة بدورها من الكلمة اليونانية (إكستاس) اتي تعني الجذب او الخروج من هذا و يطلق لفظ (إكستاس) على الطبيب المعالج الذي يعمل بالتحليل.

اما عند عبد السلام عبد الغفار (1973) فيكمن الاغتراب في فقدان الانسان القدرة على القيام بأدواره الاجتماعية بسهولة .

و يرى احمد خيرى حافظ (1980) ان الاغتراب يعني وعي الفرد بالصراع القائم بين ذاته و بين البيئة المحيطة له بصورة تتجسد في الشعور بعدم الانتماء و السخط و القلق و ما يصاحب ذلك من سلوك إيجابي او الشعور بفقدان المعنى و اللامبالاة و مركزية الذات و الانعزال الاجتماعي و ما يصاحبه من أعراض إكلينيكية.

أما معنى الاغتراب في علم النفس و التحليل النفسي فهو خلل او اغتراب عن النفس او الذات الحقيقية، و هو يحد من قدرة الفرد على الانتماء للآخرين و قدرته على اكتشاف نفسه (الصيفتي 2015).

و يستخدم مصطلح الاغتراب في علم النفس الاجتماعي للإشارة الى العلاقات الشخصية المتبادلة و التي تتناقض فيها أوضاع الفرد بين الافراد و الجماعات الأخرى، مما يؤدي الى دخوله في حالة من المعاناة و العزلة (منصور 2020).

من خلال التعاريف السابقة يمكن تلخيص مفهوم الاغتراب النفسي على أنه حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالوحدة والعزلة الاجتماعية والصراع مع ذاته، والشعور بعدم الثقة بالنفس والعجز وعدم القدرة على التفاعل مع المجتمع والتكيف مع البيئة المحيطة به.

3- أنواع الاغتراب:

بما ان الاغتراب ظاهرة اجتماعية نفسية منتشرة فلا بد من وجود عدة اشكال تبين مجالاتها حيث يمكن تحديد أنواع الاغتراب كما يلي:

3-1 الاغتراب الاجتماعي Social alienation:

"هو شعور الفرد بالانفصال عن المجتمع و المحيط و احساسه بالغبرة إزاءه فهو الانسلاخ عن المجتمع و العجز عن التلاؤم و الإخفاق في التكيف مع الأوضاع السائدة في

المجتمع و اللامبالاة و عدم الشعور بالانتماء حيث يفقد الفرد احساسه بأهميته و قيمته و تكثف لديه الشعور بأنه غريب عن المجتمع الذي يعيش فيه" (الحمداني، 2010ص136).

فصورة الذات عند الفرد تنمو من خلال التفاعل الاجتماعي و هذا يضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية ، حيث يتعلم ان يرى نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية.

حيث يتعلم ان يرى نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما ان على الفرد ان يطيع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، و هنا يتلازم الإجبار و القهر مع الإرادة الفردية، و الفرد ملزم بإتباع النظام الاجتماعي، خاصة إذا أدرك أن هناك جزاء للمنحرفين عن قواعده و معاييرهم و هنا الفرد يغترب عن مجتمعه نتيجة الضغوط التي تتعرض لها.

فهنا تحدث قطيعة أو انفصال تقع بين الذات و العالم الخارجي، حيث يواجه الفرد سبل لا ينقطع من المعلومات و المعارف، يصعب عليه التأكد من صحتها و اختيار ما يشبع حاجاته، و هنا يقع في حالة الاغتراب. (الجماعي، 2007).

وعليه يعد الاغتراب الاجتماعي عدم قدرة الفرد على التفاعل مع الآخرين والمشاركة في الأعمال والأنشطة الاجتماعية، وعدم القدرة على تكوين روابط وعلاقات والشعور بعدم الانتماء لمجتمعه.

3-2 الاغتراب الاقتصادي Economic alienation:

إن الانسان في تفاعل مستمر، و لديه علاقات اجتماعية متعددة تأثر على صحته النفسية سواء إيجابيا أو سلبيا فالعامل مثلا داخل المؤسسات يتعرض للكثير من الأحداث التي تؤثر على و خصوصا بعد التطور التكنولوجي الذي أدى إلى ضعف العلاقات الاجتماعية بين العاملين و الإدارة في المؤسسات، أو المنظمات الصناعية، و الشعور بعدم الانتماء لجماعة العمل حيث يعامل الفرد كأنه شيء، أو أنه يحول إلى موضوع.

"إذ أن الاغتراب بالاستناد إلى العامل الاقتصادي أنه تسود فيه الرأسمالية و تستولي طبقة خاصة على وسائل الإنتاج جميعا، و لا علاج له إلا بتملك الدولة لهذه الوسائل و دفع الإنتاج دفعة قوية، فالمرء حسب ماركس يمر أحيانا بأوضاع يفقد فيها نفسه، و يصبح غريبا أمام نشاطه و أعماله، و يكاد يفقد إنسانيته كلها، فليس الأمر مجرد خطأ أو نسيان، بل هو فقدان للذات، و ذلك حين يتعرض الإنسان لقوى معادية، ربما كانت من صنعه، ففي حالة الاغتراب يستتكر أعماله، و يفقد شخصيته و في ذلك ما قد يدفعه للثورة، أي أ، الإنسان يمر بهذه الحالة نتيجة لتغيرات أحدثها الإنسان نفسه" (رجب 1988 ص 135).

و يكون الاغتراب الاقتصادي حين يشعر الفرد بأنه عبد لعمله، وأن العمل غريب عنه و أنه لا يرى نفسه في العمل المنتج، و قد يرجع ذلك إلى عدم حصول العامل على ناتج عمله و عدم وجود نظام عادل في توزيع الأجور، بالإضافة إلى فقدان الحرية و القدرة على التعبير عن الذات، و ممارسة الإمكانيات المتاحة من القيام بأعمال لا تتفق مع الميول، و الاستعدادات أو أن يتم العمل تحت نظام استبدادي (دمنهوري 1996).

إذن الاغتراب النفسي مرتبط بشعور الفرد العامل بالاغتراب داخل محيط العمل وضعف العلاقات بين العاملين، و عدم الشعور بالمتعة والرغبة في القيام بالعمل وهذا ما يخلق مشكلات نفسية وجسدية.

3-3 الاغتراب السياسي Political alienation:

و فيه يصبح الفرد تحت تأثير السلطة الدكتاتورية مجرد وسيلة لقوة خارجة عنه، و ينتابه الشعور بعدم الارتياح للقيادة السياسية الحكومية و النظام السياسي برمته، و الشعور بالعجز إزاء المشاركة الإيجابية في الانتخابات السياسية الحرة، و كذلك الشعور بالعزلة عن المشاركة الحقيقية الفعالة في صنع القرارات المصيرية المتعلقة بمصالحه، و اليأس من

المستقبل في هذا البلد. و للاغتراب السياسي ثلاث أبعاد تكمن في: الشعور بالعجز، الاستياء، عدم الثقة، النفور و اليأس. (عبد المختار 1998).

أما أحمد فاروق حسن (1992) فيرى أن الاغتراب السياسي له أربعة أبعاد هي:

-انعدام المعنى السياسي.

-انعدام المعيار السياسي.

-العزلة السياسية.

-اللامبالاة السياسية و فقدان الاهتمام بالسياسة.

ويدل الاغتراب السياسي لعدم قدرة الفرد على المشاركة في الأنشطة والفعاليات السياسية والانتخابات وكل القرارات التي المصيرية ضنا منه أنه آراءه غير مهمة وغير مأخوذة بعين الاعتبار.

3-4 الاغتراب الديني Relegious alienation :

ورد الاغتراب الديني في كافة الأديان على انه الانفصال او التجنب عن الله، فقد جاء الاغتراب في الإسلام على هذه الصورة التي يوضحها حديث رسول الله ﷺ حيث قال: [بدأ الإسلام غريباً و سيعود غريباً كما بدأ، فطوبى للغرباء]. قيل: " و من الغرباء يا رسول الله؟" ، قال: الذين يصلحون إذا أفسد الناس .

و الغرباء هم فئة قليلة من أهل الصلاح والتقوى استجابت لرسول الله في مبتدأ الدعوة، و نأت بنفسها عن الشبهات و الشهوات. (حسن السيد 1986).

و قد جاء الاغتراب في الإسلام على ثلاث درجات هي: اغتراب المسلم بين الناس، اغتراب المؤمن بين المؤمنين، و اغتراب العالم بين المؤمنين. فغربة العلماء هي أشد أنواع

الاغتراب لقلتهم بين الناس، و قلة مشاركة الناس لهم. و قد زالت الغربة عن المسلمين حين ظهر الإسلام و انتشرت دعوته و دخل الناس في دين الله أفواجا، ولكن سرعان ما أخذ الإسلام في الاغتراب والترحل حتى عاد كما بدأ، فلم يمض قرن من الزمان على الإسلام حتى وصف المسلمون بالغربة(خليق1979).

أما (الصيادي2012) فقال ان الاغتراب الديني يتمثل في محاولة إسقاط الإنسان لقوى العقل والإرادة و المسؤولية و الرغبة و الفاعلية على الإله المعبود، بحيث يصبح الإنسان خالي من كل المسؤولية، عاطلا عن العقل والتفكير الرشيد، ويشير إلى أن العلاقة تنتهي بالتواكل-القدرية-السلبية، والشعور الدائم بالعجز و الضياع.

وبما أن المجتمع الجزائري مجتمع مسلم فلا بد للإشارة لهذا النوع من الاغتراب حيث يترك الفرد تعاليم الدين الإسلامي ويسقط في الخطيئة والمحرمات، وينفصل عن القيم والمثل الدينية، ويفقد العلاقة الوثيقة بينه وبين الله عز وجل وكذلك بينه وبين الأفراد.

3-5 الاغتراب الثقافي Cultural alienation :

هو ابتعاد الفرد عن ثقافة مجتمعه ورفضها والنفور منها، والانبهار بكل ما هو غريب أو أجنبي من عناصر الثقافة، وخاصة أسلوب حياة الجماعة والنظام الاجتماعي وتفصله على ما هو محلي، ومن أمثلة وشواهد الاغتراب الثقافي التعليم باللغات الأجنبية (على حساب اللغة العربية)، واستخدام أسماء أجنبية للمدن والقرى السياحية والمؤسسات الإنتاجية (سواء زهران،2004).

ويعرف حازم خيري الاغتراب الثقافي بأنه أي تنازل للإنسان عن حقه الطبيعي في امتلاك ثقافة حرة متطورة، إراحة لذاته وإرضاء المجتمع فالمقصود بإراحة الذات أي تنازل الإنسان طواعية عن حقه في النقد وتطوير ثقافته وتحويل آخرين بهذا الحق نيابة عنه، كما يقصد بإرضاء المجتمع تنازل الإنسان عن حقه الطبيعي في نقد ثقافته وتطويرها.

كما تعرفه فاطمة درويش بأنه تلك الظاهرة التي تظهر من جراء التناقض بين المثل الاجتماعية والواقع الاجتماعي بين قيم المجتمع الكامنة والتي تولد رغبات وطموحات لدى الفرد والبنية الاجتماعية التي تمنع تحقيق هذه الطموحات والتطلعات (سلاطنية، نوي 2013).

من خلال التعريف السابقة نستنتج أن الاغتراب الثقافي هو رفض الفرد لثقافة مجتمعه وتأثره بثقافات المجتمعات الأخرى، والتخلي عن هويته، حيث نجده مثلا يتكلم بلغة غير لغة بلده فيعتبر أن هذا معيارا للتقدم والتحضر، أو نجده يحتفل بأعياد غير أعياد المسلمين نتيجة لانبهاره وإعجابه بالثقافات الغربية دون أن يفكر إن كانت هذه السلوكيات مناسبة للمجتمع الذي يعيش فيه.

3-6 الاغتراب المعلوماتي Informational alienation:

- هذا النوع من الاغتراب يعد من أهم مميزات العصر الحالي الذي يسمى عصر التكنولوجيا ويتخذ الاغتراب المعلوماتي ثلاثة أوجه:
- حالة من عدم التكيف مع الثورة المعلوماتية نتيجة عدم إتقان وسائل تكنولوجيا المعلومات، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالتخلف.
 - الاستغراق الكامل للإنسان وذوبانه في عالم المعلومات بعيدا عن مظاهر الحياة الإنسانية الطبيعية، ويبدو ذلك بشكل واضح عند شباب العصر وعلمائه المنغمس في تقنيات الاتصالات.
 - عدم قدرة الانسان على متابعة أو ملاحظة التغيرات التي تحدث في أي ميدان من ميادين المعرفة (رسلان، سعادة، 2017).

3-7 | اغتراب التربوي Educational alienation :

تلعب المؤسسات التعليمية دورا بالغا في تعميق هذه الظاهرة أو التقليل منها، هذه المؤسسات سواء المدرسة أو الجامعة، لها تأثير كبير في تنشئة الأبناء حيث أنها تعمل جنب إلى جنب هي و الأسرة و أن أهم الجوانب التي تدفع الطالب الجامعي إلى الاغتراب هو أنه يلتحق بالكلية التي يقوم بالدراسة فيها، ليس عن اختيار شخصي بل عن إجبار اجتماعي، و الأصل في الدراسة أن تقوم على اختيار شخصي لما يقوم به الانسان عن دراسته و ليست المدرسة متعلقة باختيار التخصص أو الكلية فحسب تتعد على النهج الذي تضرب الجامعة فيه اليوم، إذ أصبح ملتزما بمنهج محدد، و قد صار غير مختلف في هذا الصدد عن التدريس في المراحل غير الجامعية و هذا يعني أن الطلبة الجامعيين قد فقدوا أهم مقومات الفكر الحر و هو البحث الحر، البحث المتحرر من الضغوط الخارجية و لقد صار المقرر الدراسي و الامتحان يهددانهم و يجعلان منهم شخصيات منغلقة و غير منفتحة على آفاق الفكر المتحرر، و من الأسباب التي تدفع الطالب للاغتراب أيضا. (يونسي 2012).

ويشير علي (2008)، ان الاغتراب التربوي يعني عدم قدرة المؤسسة التعليمية طالب، أستاذ، إدارة، على التكيف مع معطيات التكامل المعرفي التي توفرها تكنولوجيا الاتصال التعليمي المتطور (فيديو، كمبيوتر، أنترنت) حيث يعد التعليم بوصفه الحالي صارما أبناءه من الثقافة العليا، في حين تكمن المهمة الأساسية للتعليم في رفع مستوى القدرة على استخدام التكنولوجيا المتوافرة فيه، وتوظيفها لصالح المجتمع.

3-8 | الاغتراب الذاتي Subjective alienation :

"هو انتقال الصراع بين الذات و الموضوع (الآخر) من المسرح الخارجي إلى النفس الإنسانية و هو اضطراب في العلاقة التي تهدف إلى التوفيق بين مطالب الفرد و حاجاته و رغباته من ناحية و بين الواقع و أبعاده من ناحية أخرى، و هو نوع الخبرة التي يخبر الفرد

فيها نفسه كغريب، فالشخص المغترب هو شخص فقد اتصاله بنفسه و بالآخرين، و هي خبرة تنشأ نتيجة للمواقف التي يعيشها الفرد مع نفسه و مع الآخرين و لا تتصف بالتواصل و الرضا، و من ثم يصاحبها الكثير من الأعراض التي تتمثل في العزلة و الانعزال و التمرد و الرفض و الانسحاب و الخضوع، أي أن الاغتراب عن الذات هو شعور الفرد بأن ذاته ليست واقعية، أو تحويل طاقات الفرد و شعوره بعيدا عن ذاته الواقعية" (خولة 2015، ص 101).

و قد ميزت Horney هورني بين نوعين من اغتراب الذات هما: الاغتراب عن الذات الفعلية و الاغتراب عن الذات الحقيقية، فالأول يتمثل في إزالة و إبعاد كافة ما كان الفرد عليه بما في ذلك ارتباط حياته الحالية بماضيه، و جوهر هذا الاغتراب هو البعد عن مشاعر الفرد و معتقداته، و فقدان الشعور بذاته ككل. أما الاغتراب عن الذات الحقيقية فيشير إلى التوقف عن سريان الحياة في الفرد من خلال الطاقات النابعة من هذا المنبع أو المصدر الذي تشير إليه "هورني" باعتباره جوهر وجودنا. كما أنها تتسبب أسباب الاغتراب لدى الانسان إلى ضغوط داخلية، حيث يوجه معظم نشاطاته نحو الوصول إلى أعلى درجات الكمال، حتى يحقق الذاتية المثالية، و يصل بنفسه إلى الصور التي يتصورها، و ترى هورني Horney أن المغترب يكون غافلا عما يشعر به و عن واقعه و يفقد الاهتمام به، و لا يعرف حقيقة ما يريد، و يعيش في حالة من اللاواقعية، و بالتالي في حالة من الوجود الزائف (عبد المختار 1998).

إذن فالاغتراب الذاتي هو ضياع الفرد وغربته عن ذاته، أو عن محيطه وبيئته والمجتمع الذي ينتمي إليه، فيصبح المرء غريبا عن نفسه.

3-9 الاغتراب النفسي Psychological alienation :

مصطلح الاغتراب النفسي هو مصطلح يتكون من كلمتين "اغتراب" و "نفسى" ، و قد تطرقنا سابقا لمعنى كلمة "اغتراب"، أما كلمة "نفسى" في معجم المعاني الجامع هي منسوبة إلى "النفس" و جمعها أنفس ، نفوس و أنفاس و النفس في اللغة تأتي بعدة معاني منها:

- الروح: يقال خرجت نفسه.

- الدم: يقال سالت نفسه .

- الخلق: يقال ذو نفس أي ذو خلقٍ و جلدٍ.

- و نفس الشيء: الشيء ذاته أو عينه.

و عرفالمغربي1976 الاغتراب النفسي أنه الحصيلة النهائية لكل أشكال الاغتراب بهذا المعنى إلى قسمين هما: السرحان و الشرود الذهني الذي ينشأ نتيجة اهتمام الانسان بأمر معينة اهتماما يبعده عن ذاته و ينسيه نفسه، و القسم الثاني من الاغتراب النفسي فيمثل جانبا مرضيا و يندرج تحت هذا الاسم الأشخاص المضطربون، و من هذا المعنى فمفهوم الاغتراب النفسي يشير إلى درجات من الاضطراب في الشخصية، و في علاقتها بالموضوع بحيث يمكن أن يعيش المغترب حياة عادية و أن كانت مشوبة بالكدر و المشقة.

و بمعنى آخر فالاغتراب النفسي يصف انتقال الصراع بين الذات و الموضوع من المسرح الخارجي إلى داخل النفس الإنسانية نتيجة لاضطراب العلاقة التي تسعى إلى تحقيق التوازن بين متطلبات و حاجات الأفراد و بين الواقع الخارجي (شقير2005).

أما هاينز Heinz فيعرف الاغتراب النفسي بأنه الاغتراب عن الاختيارات العلمية في الحياة اليومية يبدأ من الفشل في تكوين الهوية و ترتبط بدلالة خبرات التعلم لدى الشباب، و ترتبط هذه الخبرات بخيارات المستقبل، و كذلك ترتبط بنمو الميول (أبو عمرة2013).

و قد تناول " فرويد" الاغتراب النفسي من وجهة نظر اللاوعي، و تحدث عن فكرة غريبة الذات و الاهتمام بالشعور و اللاشعور، كما تناول الاغتراب على أنه "اغتراب مرضي"، و تناولت النظرية الفرويدية الاغتراب شعور الذكور بالعدائية نحو الأب و التفاعل مع الأم، و العكس بالنسبة للإناث و هذا ما يسمى بعقدة "الكترا"، "أوديب"، لما ركزت على فكرة الإحباط من خلال تحضير المجتمع و هذا ما أوضحه "فرويد" في كتاب الحضارة و توعكاتها (المغربي سعد، 1976).

من خلال ما سبق يمكن تعريف الاغتراب النفسي على أنه حالة نفسية و ظاهرة اجتماعية تتمثل في صراع الإنسان مع ذاته وإحساسه باللامعنى وعدم الانتماء، وفقدان الثقة والأمل، والرغبة في الوحدة والعزلة والانفراد.

4- أبعاد الاغتراب النفسي:

رغم المفاهيم المتعددة لمصطلح الاغتراب النفسي فإن الباحثين قد اتفقوا على وجود مكونات و أبعاد للاغتراب النفسي تتمثل في:

4-1 الإحساس العجز (Powerlessness):

الإحساس بالعجز هو شعور الإنسان بالضعف في قدراته و إمكاناته، و عدم القدرة على السيطرة على الأحداث و إنه لا يستطيع التفاعل أو التأثير في المواقف و الأحداث الاجتماعية التي يتعرض لها، أو في صنع القرارات ذات الصلة بحياته و مصيره، و لا يملك القدرة على مواجهة الأمور، والتعبير عن آرائه بصراحة، ويشعر بالفشل في تدبير أموره ومقدراته المستقبلية، بالإضافة إلى شعوره بالنقد الموجه أو المرشد فيما يتعلق بسلوكه و تصرفاته (الكندري، 1998).

يعتبر العجز حالة نفسية يشعر فيها الفرد بفقدان القوة و نقص القدرة على السيطرة على سلوكه، و عدم القدرة على التأثير المباشر أو غير المباشر، أو الاندماج في الحوادث الاجتماعية التي تحدد مصيره، و هو فقدان الشعور بالأمن و الحرمان من الحماية ، و بأنه مقهور و مسلوب الإرادة و الاختيار(سري 2003).

أما التعريف الإجرائي للعجز حسب النكلاوي (1989) فهو الحالة التي يصبح فيها الأفراد في ظل سياق مجتمعي محدد، يتوقعون مقدما أنهم لا يستطيعون تحقيق ما يتطلعون إليه من نتائج من خلال سلوكهم أو فعاليتهم الخاصة، أي يشعرون بافتقاد القدرة على التحكم في مخرجات هذا السياق أو توجيهها الأمر الذي يولد خبرة الشعور بالعجز.

من خلال ما سبق يتضح لنا أن العجز هو أن يصبح الفرد غير قادر على اتخاذ القرارات والقيام بالأنشطة والأعمال اليومية، ويشعر أنه غير قادر على مواجهة مصاعب الحياة والمشكلات التي تواجهه.

4-2 اللامعيارية (Normlessness):

هي فقدان المعيار و غياب النسق المنظم للمعايير الاجتماعية، و هي الحالة التي يتوقع فيها الفرد بدرجة كبيرة أن أشكال السلوك التي أصبحت مرفوضة اجتماعيا غدت مقبولة، أي أن الأشياء لم يعد لها أية ضوابط معيارية، وما كان خطأ أصبح صوابا، وما كان صوابا أصبح خطأ من منطلق افتقاد صيغة الشرعية على المصلحة الذاتية للفرد و حجبا عن المعايير، وقواعد وقوانين المجتمع، واللامعيارية تؤدي إلى مغايرة معايير الدين و القانون و العرف، وعدم مسايرتها(النكلاوي،1989).

كما تشير موسوعة العلوم البريطانية إلى اللامعيارية بأنها حالة عدم الالتزام بالمبادئ والمعايير الاجتماعية للسلوك وتناقضها وعلى الأهداف الشخصية و السعي إلى تحقيقها بأساليب مرفوقة اجتماعيا ويبدو ذلك في أشكال عديدة من الانحرافات السلوكية و في

الإحساس بعدم الثقة و كذلك الشعور بالتفكك و العزلة و اللامعنى و اللامبالاة و العجز (عبدالمنعم، 2008).

و يرى (الحمداني، 2011) أن اللامعيارية هي خروج الفرد عن المعايير التي تضبط سلوكه و تجعله يحقق أهدافه و ذلك لفقدان المعايير لقوة الإلزام على الأفراد، فتولد حالة من الاضطراب و التفكك في القيم والمعايير الاجتماعية والشعور بأن الوسائل غير المشروعة مطلوبة وأن الإنسان في حاجة لها لإنجاز أهدافه كالجريمة والجروح والتحايل على القانون وعلى الآخرين.

فيمكن القول أن اللامعيارية هي حالة نفسية تتمثل في فقدان المعنى وعدم النظام، وعدم التزام واحترام الفرد للمعايير والمبادئ الاجتماعية.

4-3 اللامعنى (Meaninglessness):

يقصد به أن الفرد يرى أن الحياة لا معنى لها وأنها تسير وفق منطلق غير معقول، ثم يشعر المغترب أن حياته عبث لا جدوى منها، فيفقد واقعيته ويحيا بمشاعر اللامبالاة و الانسحابية، ويتبلور هذا المفهوم على شكل نظرية نفسية عند فرانكل Frankl (1972) التي تقوم على أساس أن وجود المعنى في حياة الأفراد هو ما يجعلهم يستمرون في السعي الدؤوب في الحياة، مع إيمانهم بأنها جديرة بأن يعيشوها رغم كل ما يصادفونه من معاناة، أما في حالة افتقاد المعنى فإنهم يعيشون الفراغ الوجودي و الخواء الداخلي مع افتقاد الحيوية.

و يعرفه سيمان Siman نقلا عن عبد السميع (2007) بأنه توقع الفرد أنه لا يستطيع أن يتبأ بدرجة عالية من الكفاءة بالنتائج المستقبلية للسلوك، فالفرد يغترب عندما لا يكون واضحا لديه ما يؤمن أو يثق به وما يتخذه من قرارات.

4-4 الالهدف (Aimlessness):

ويقصد به أن الحياة تمضي بلا هدف وغاية، ومن ثم يفقد الفرد وجوده، ومن معنى الاستمرارية في الحياة، ويترتب على ذلك اضطراب سلوك الفرد وأسلوب حياته، مما قد يؤدي إلى التخبط في الحياة بلا هدف ويضل الطريق.

5-4 العزلة الاجتماعية (Social Isolation):

يقصد بها شعور الفرد بالوحدة والفرغ النفسي، والافتقاد إلى الأمن والعلاقات الاجتماعية الحميمة، وبالبعد عن الآخرين حتى وإن وجد بينهم، كما قد يصاحب العزلة الشعور بالرفض الاجتماعي والانعزال عن الأهداف الثقافية للمجتمع، والانفصال بين أهداف الفرد وبين قيم المجتمع ومعاييرها (خليفة 2003).

وترى سري (2003) بأنها انفصال الفرد عن تيار الثقافة السائد، وتبني مبادئ و مفاهيم مخالفة، مما يجعله غير قادر عن مسايرة الأوضاع القائمة، والعزلة درجة من الانفصال بين الأفراد والجماعات من منظور التفاعل والاتصال والتعاون والاندماج العاطفي والاجتماعي وتؤدي العزلة الدائمة للفرد وعدم اندماجه النفسي والاجتماعي مع الآخرين إلى اضطراب عقلي.

ومنه فإن العزلة الاجتماعية هي شعور الفرد بالوحدة وعدم الإحساس بالانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه، فنجده يفضل البقاء وحيدا ومعزولا عن الآخرين.

6-4 التشيؤ (Reification):

ويعني إدراك العالم على أنه مجموعة الأشياء الخالية من البعد الإنساني، وسيطرة الجوانب المادية و المظهرية على مجريات الحياة، كما يشير إلى أن الفرد قد تحول إلى

موضوع وفقد إحساسه بهويته، ومن ثم بأنه مقتلع حيث لا جذور تربطه بنفسه أو موقعه (أبو العينين، 1997).

و نظرا لأهمية هذا البعد فقد وصف بعض الباحثين في موضوع الاغتراب من خلاله وذلك بأن الاغتراب علاقة تشيئية، فالمغترب يلزمه الشعور بأنه شيء و ليس كيانا ديناميا مستقلا أو إرادة حرة قادرة على التغيير و الإنشاء وتأكيد الذات (المغربي، 1976).

4-7 التمرد Rebellionsness:

"ويعني الرغبة في البعد عن الواقع والخروج عن المألوف والشائع، وعدم الالتزام بالعادات والمعايير السائدة، والإحساس بضرورة الثورة و التغيير، وقد يكون التمرد على النفس أو على المجتمع بما يحتويه من أنظمة ومؤسسات، أو على موضوعات وقضايا أخرى" (خليفة، 2003 ص42).

كما يقصد بالتمرد إحساس الفرد بالإحباط والتشاؤم، والرفض لكل ما يحيط به في المجتمع من أشخاص وجماعات ونظم، وما يربط بذلك من رغبة جامحة في هدم أو تدمير كل ما هو قائم في الوضع الراهن (زهران، 1998).

ويعرفه سيمان Siman، ودين Din، وميدلتون Meliton، ومادي دفينز Diving، على أنه أحد أبعاد الاغتراب الذي يظهر في شكل سلوك غاضب و يتصف بالعداء والازدراء في الشعور بالمرارة والاستياء من كل ما أصبح عليه المجتمع من قيم ومعاني، دون إبداء البديل المقترحات هذه القيم المرفوضة وتتبع عنه أيضا الإحساس بالعزلة والسلبية (عبد المنعم، 2008).

أما محمد عباس يعرفه بوصفه تعبيرا عن الرفض والتمرد على المجتمع والانفصال عن معايير القيمة الحضارية والتاريخية والاجتماعية وذلك في شكل نزعة تدميرية تتجه إلى خارج الذات في شكل سلوك رافض يتصف بالعنف والعدوانية ضد القيم الاجتماعية.

4-8 الاغتراب عن الذات Self-Estrangement:

"يتمثل هذا البعد من الاغتراب في انفصال الفرد عن ذاته وعدم التطابق معها، أي أنه يخلق ذاتا غير حقيقية نتيجة لتأثيرات الضغوط الاجتماعية، بما تحمله من نظم وأعراف وتقاليد، مما قد يؤدي إلى طمس الذات الحقيقية للفرد، بحيث يكون غير قادر على إيجاد الأنشطة والفعاليات التي تكافئ قدراته وإمكاناته وهذا قد يؤدي إلى الشعور بعدم الرضا عن ذاته ويفقد صلته الحقيقية بها، وقد يرفض كل ما يحيط به، وقد يصاحبه الشعور بالضيق والتبرم لكل ما هو قائم حوله. حيث يعرفه سيمان أنه عدم قدرة الفرد على التواصل مع نفسه وشعوره بالانفصال عما يرغب في أن يكون عليه، حيث تسير حياة الفرد بلا هدف ويحيا كونه مستجيبا لما تقدم له الحياة دون تحقيق ما يريد من أهداف مع انعدام القدرة على إيجاد الأنشطة التي تكافئ ذاته" (خليفة، 2003ص41).

والاغتراب عن الذات يتمثل في الذات الفعلية والذات الحقيقية، حيث يشير الاغتراب عن الذات الفعلية (Conscious self) إلى إزالة كافة ما كان الفرد عليه بما في ذلك ارتباط حياته الحالية بما فيه ويفقد الشعور بذاته ككل.

أما الاغتراب عن الذات الحقيقية (Real self) فيتمثل في التوقف عن سريان الحياة في الفرد من هذا المنبع والتي تمثل جوهر وجودنا (خليفة، 2003).

4-9 الرفض Rejection:

هو اتجاه سلبي رافض ومعاد نحو الآخرين، أو نبذ بعض السلوك، ويتضمن الرفض الاجتماعي والتمرد على المجتمع، عدم التقبل الاجتماعي و حتى رفض الذات (زهران 2004).

5-أسباب الاغتراب النفسي:

لقد اختلفت الآراء حول تحديد الأسباب المؤدية للاغتراب النفسي، حيث ترجع كارين هورني Horney أسباب ومصادر الاغتراب لدى الإنسان إلى ضغوط داخلية، حيث يوجه الفرد معظم نشاطه نحو الوصول إلى أعلى درجات الكمال، حتى يحقق الذاتية المثالية، ويصل نفسه إلى الصورة التي يتصورها (زهرا، 2004).

ومن جهة نظر التحليل النفسي يقول فرويد Freud إن الحضارة لم تقدم للإنسان سوى الاغتراب فسيادة مبدأ الواقع وقيام نظام الكبت هما أساس الحضارة، ويفسر التحليل ظاهرة الاغتراب على أساس اغتراب التوفيق بين مطالب الفرد وحاجاته وإمكانياته، وبين الواقع بأبعاده المختلفة. أي أنه اضطراب في العلاقة بين الإنسان والموضوع، ويؤكد التحليل النفسي أنه لا بد وأن يتوفر في هذه العلاقة الشعور بالأمن وتحقيق الذات لتحقيق الصحة النفسية والبعد عن الاغتراب (السيد، 1992).

وترى إجلال سرى (1993) أن أسباب الاغتراب النفسي تتمثل فيما يلي:

5-1-أسباب نفسية: وهي كالتالي:

-الصراع: أي الصراع بين الدوافع والرغبات المتعارضة، وبين الحاجات التي لا يمكن إشباعها في وقت واحد مما يؤدي إلى التوتر الانفعالي والقلق واضطراب الشخصية.

-الإحباط: حيث تعاق الرغبات الأساسية أو الحوافز أو المصالح الخاصة بالفرد ويرتبط الإحباط بالشعور بخيبة الأمل والفشل والعجز التام والشعور بالقهر وتحقير الذات.

-الحرمان: حيث تقل الفرصة لتحقيق دوافع وإشباع الحاجات كما في حالة الحرمان من الرعاية الوالدية والاجتماعية.

-الخبرات الصادمة: وهذه الخبرات تحرك العوامل الأخرى المسببة للاغتراب مثل الأزمات الاقتصادية والحروب.

5-2- أسباب اجتماعية وثقافية: تتمثل في:

- ضغوط البيئة الاجتماعية والفسل في مقابلة هذه الضغوط.
- الثقافة المريضة التي تسود فيها عوامل الهدم والتعقيد.
- التطور الحضاري السريع، وعدم توافر القدرة النفسية على التكيف معه.
- اضطراب التنشئة الاجتماعية، حيث تسود الاضطرابات في الأسرة والمدرسة.
- مشكلات الأقليات، ونقص التفاعل الاجتماعي، و الاتجاهات الاجتماعية السالبة والمعاناة من خطر التعصيب والتفرقة في المعاملة، وسوء التوافق المهني، حيث يسود اختيار العمل على أساس الصدفة، وعدم مناسبة العمل للقدرات وانخفاض الأجور.
- سوء الأحوال الاقتصادية وصعوبة الحصول على ضروريات الحياة.
- تدهور نظام القيم وتصارع القيم بين الأجيال.
- الضلال والبعد عن الدين والضعف الأخلاقي وتفشي الرذيلة (إجلال، 1993).

5-3- أسباب اقتصادية: يشير كل من مارك Marc وكيري Cary (2003)، إلى أن هناك أربعة متغيرات يمكن أن تؤثر بشكل أو بآخر في التسبب في الاغتراب والتي يمكن إجمالها بالآتي:

- التحديات المدركة ضمنا لمهام عمل الفرد، وأن هذه التحديات الكبيرة يمكن أن تنشأ وتتحول إلى صعوبات كبيرة في العمل، مما يجلب السأم والملل واللامعنى.
- التنظيم للعمل والبيئة، حيث أن المبالغة فيه يعني الكثير من القوانين والأنظمة والإجراءات بالإضافة إلى الإشراف الصارم والقاسي المؤدي إلى نشوء الإعاقات المرهقة والمتعبة للفرد.

- التوطيد الاجتماعي لعمل الفرد وبيئته، حيث أن الإكثار منها وزيادتها ربما يؤدي إلى الانزعاج والتصادم مع عواطف الآخرين والأقران وفقدان الاستقلالية، وأن التقليل منها قد يبعث على العزلة وقلة الدعم والمساندة والمساعدة.
- التوافق والانسجام للعمل والمنظمات وللقيم والمعايير والأهداف والتعايش معها طيلة العمل، حيث أن الكثير منها يؤدي إلى أن يكون هناك غياب للرؤية بالنسبة للنتائج والنهايات، وأن القليل منها قد يدفع الفرد إلى عمل أشياء ضد ضميره وغير معيارية، أي أنها غير متوافقة مع المعايير الاجتماعية وبالشكل الذي تكون مخالفة وخارقة لقوانين المجتمع والآخرين (زهرا، 2004).

أما أحمد النكلاوي (1989) فيشير إلى أسباب الاغتراب النفسي كما يلي:

- عدم الاستقرار السياسي.
 - فشل الإنسان بالوفاء بالوعد.
 - زيف و انحسار المشاركة الفعلية في اتخاذ القرار.
 - تراكم خبرة الفقر وعدم العدالة.
 - تبعية الفكر التنموي وعدم استقلاله.
 - توظيف التكنولوجيا لمزيد من سيطرة المراكز الإنتاجية.
- من خلال ما سبق يمكن تلخيص أسباب الاغتراب النفسي المتمثلة العوامل النفسية كالصراع، الشعور بالحرمان، عدم القدرة على تحقيق الرغبات والحاجيات الأساسية للفرد، بالإضافة إلى انخفاض المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

6- مراحل تشكل الاغتراب النفسي:

هي ثلاث مراحل تمر بها ظاهرة الاغتراب النفسي وتتمثل في ما يلي :

6-1 مرحلة التهيؤ للاغتراب: "هي المرحلة الأولى، مرحلة الاستعداد لتشكل الاغتراب النفسي وفيها يمر الفرد بثلاث مستويات متتالية هي: فقدان السيطرة ، فقدان المعايير، وفقدان المعنى، فالشخص لا يمكن أن يصل إلى مستوى اللامعنى إلا إذا فقد سيطرته على المواقف التي يتفاعل معها، ولا يستطيع التنبؤ بسلوكه في المستقبل بشكل مُرضٍ، فيبدأ بالشعور أن معايير السلوك مفروضة عليه، ويتميز سلوكه بالخضوع ومجارة تغيير المعايير" (خليفة، 2002ص60).

وهي المرحلة التي تتضمن مفهوم فقدان السيطرة ببعديه المتمثلين في سلب المعرفة وسلب الحرية، ومفهومي فقدان المعنى واللامعيارية على التعاقب، فعندما يشعر المرء بالعجز وفقدان السيطرة على الحياة والمواقف الاجتماعية وأنه لاحول له ولا قوة، فالأشياء تفقد معانيها بالنسبة له، وتبعا لذلك فلا معايير تحكمه ولا قواعد يمكن أن ينتمي إليها (نعيسة، 2012).

6-2 مرحلة الرفض والنفور: ينظر إلى الاغتراب في هذه المرحلة على أنه خبرة المعاناة من عدم الرضا، ويترك ذلك في التناقض بين ما هو فعلي وما هو مثالي، بمعنى أن الشخص المغترب غير راض، ومن ثم يكون معارضا للاهتمامات السائدة والموضوعات و القيم والمعايير ومن المظاهر النفسية التي يمكن أن تظهر في هذه المرحلة مشاعر القلق والغضب والغرور والكرهية، والأشياء التي يصف الإنسان الحديث بصفتها مظاهر الاغتراب أكثر من كونها متغيرات للاغتراب (موسى، 2002).

وهي المرحلة التي تتعارض فيها اختيارات الأفراد مع الأحداث والتطلعات الثقافية، وهناك تناقض بين ما هو واقعي وما هو مثالي وما يترتب عليه من صراع الأهداف.

وفي هذه المرحلة يكون الفرد معزولا على المستويين العاطفي والمعرفي عن رفاقه، إذ ينظر إليهم بوصفهم غرباء، وعند هذه النقطة يكون مهياً للدخول في المرحلة الثالثة.

3-6 مرحلة التكيف المغترب: تكيف المغترب أو العزلة الاجتماعية بأبعادها المتمثلة في الإيجابية بصورتها المتمثلتين في المجارة المغتربة والتمرد والثورة، والسلبية بصورتها المتعددة التي يعكسها الانسحاب والعزلة.

وفي هذه المرحلة يحاول الفرد التكيف مع المواقف بعدة طرق منها:

- الاندماج الكامل والمسايرة والخضوع لكل المواقف.
- التمرد والثورة والاحتجاج، أي يتخذ المرء موقفا إيجابيا نشطاً.
- يتخذ الفرد موقف الرفض للأهداف الثقافية، ويكون المرء في هذه الحالة يقف بإحدى قدميه داخل النسق الاجتماعي وبالأخرى خارجه مما يحيله في نهاية المطاف إلى إنسان هامشي(عبد الرحمن،1994).

07-النظريات المفسرة للاغتراب النفسي:

1. نظرية التحليل النفسي: لقد قسم فرويد الجهاز النفسي إلى ثلاث قوى أساسية (الهو، الأنا، والأنا الأعلى) وهذه القوى تتفاعل فيما بينها وكل واحدة منها لها خاصية مختلفة عن الأخرى وهذا التفاعل يحدث بالضرورة الصراع بين القوى الثلاثة وأي خلل في هذه التركيبة يحدث نوعاً من الاغتراب النفسي وينشأ الاغتراب من وجهة نظر "فرويد" نتيجة الصراع بين الذات والروابط المدنية أو الحضارية، حيث تتولد لدى الفرد مشاعر الضيق والقلق وحين يواجه بضغوط الحضارة وتعقيداتها المختلفة فهذه الضغوط أو الضوابط الحضارية تؤدي بالضرورة إلى الكبت كحيلة دفاعية يلجأ إليها الأنا كحل للصراع الناشئ بين رغبات الفرد وضوابط المجتمع ولكنه حل مرضي يؤدي إلى الشعور بالقلق والاغتراب(ناصر،2010).

وقد استخدم فرويد طريقة التداعي الحر في الكشف عن بعض الحقائق المهمة التي تمثلت في اغتراب الشعور(الوعي)، فهو يغترب عن حقيقة التجارب الشخصية والحوادث الماضية بفعل عملية الكبت الناتجة عن صراع بين دافعين متضادين. أما اغتراب اللاشعور (اللاوعي)

فإن الرغبة المكبوتة تبدأ حياة جديدة شاذة في اللاشعور، وتبقى هناك محتفظة بطاقتها، و تظل تبحث عن مخرج لانطلاق طاقتها المحبوسة، وطالما أن عوامل القمع والكبت قائمة، فإن اللاشعور يظل مغتربا عن الشعور، وتستمر حالة الانفصال تلك مع شدة إلحاح الرغبة المكبوتة في اللاشعور، بحيث تظهر أعراض مرضية تنتاب المصابين .

أما هورني Horney فقد ظهر مصطلح الاغتراب النفسي أول مرة لديها في كتابها "طرق جديدة في التحليل النفسي"، وهي تشير لاغتراب الذات باعتباره وصفا يتضمن قمع الفردية والعفوية لدى الفرد، فإذا كانت الذات الفردية والعفوية لشخص ما قد أوقفت نموها الطبيعي، أو أضفى عليها الغموض، فإن هذا الشخص يوصف بأنه في حالة اغتراب عن ذاته على لسان يوسف إبراهيم (2005).

كما أنها ترجع أسباب الاغتراب النفسي عند الإنسان إلى ضغوط داخلية حيث يوجه نشاطه نحو الوصول إلى أعلى درجات الكمال حتى يحقق ذاته، ويصل بنفسه إلى الصورة التي يتصورها، ويصبح غافلا عما يشعر به حقيقة، وعما يحبه ويرتضيه، أي غافلا عن واقعه من جراء انشغاله الذاتي، مما قد يؤدي إلى العجز عن اتخاذ القرارات، وبالتالي يعيش في حالة من اللاواقعية، ويصبح في حالة من الوجود الزائف (المختار، 1998).

وحسب إريك فروم Erich Fromm فإن الاغتراب النفسي هو عبارة عن عملية وسيطة بين الحاجات النفسية والتوجهات الشخصية، إذ أن الفشل في إشباع الحاجات الشخصية بطريقة بناءة يقود إلى صور متعددة من مظاهر الاغتراب مما ينتج عنه تكيف غير سوي للشخصية يظهر في توجهات الشخصية العصابية وهذا ما قاله عبد السميع (2007).

كما جاء في يوسف (2005) فيستند تفسير فروم Fromm للاغتراب على الفهم الماركسي مع اهتمامه بالبناء الكلي لشخصية الإنسان بما تتضمنه من خصائص نفسية

واجتماعية واقتصادية وروحية، لذا يعتقد الكثير من الباحثين أن إسهامه الحقيقي في جعل مفهوم الاغتراب أكثر اتساعاً عن مفهوم ماركس.

حيث أنه يصف الاغتراب بأنه نوع من الخبرة التي يخبر المرء نفسه فيها كغريب أي أنه يصبح غريباً عن نفسه، كما لا يراها مركزاً لعالمه، ولا يرى نفسه خالقاً لأفعاله ومسبباً لها وإنما تصبح هذه الأفعال وما يترتب عنها سيداً يتحكم فيه ويطيعه بل وقد يعبده، فالشخص المغترب هو شخص فقد اتصاله بنفسه وفقد اتصاله بالآخرين أي أن الاغتراب من وجهة نظر "فروم" يتناول جانبين هما الاغتراب عن الذات والاضغراب عن الآخرين (السيد، 1994).

2. النظرية السلوكية: تفسر النظرية السلوكية المشكلات بأنها أنماط الاستجابات الخاطئة أو غير السوية المتعلمة ارتباطاً بمثيرات منفردة ويحتفظ بها الفرد وفقاً لهذه النظرية يشعر بالاضغراب عن ذاته عندما يصاغ ويندمج بين الآخرين بل رأي أو فكرة محددة حتى لا يفقد التواصل معهم وبدلاً من ذلك يفقد تواصله مع ذاته (الشعراوي، 1988).

3. نظرية الذات: تعرف زهران (1998) مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات التقييمية الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من مفهوم الذات المدرك، ومفهوم الذات الاجتماعي، ومفهوم الذات المثالي.

ويتكون مفهوم الذات من كل ما ندركه عن أنفسنا، ويتم تنظيم مكوناته من المشاعر والمعتقدات التي تشكل في مجموعها إجابة عن تساؤلات من نوع: من نكون؟ كيف نبداً أمام الآخرين؟ كيف ينبغي أن نتصرف؟ وإلى من ننتمي؟. والعنصر المهم في تشكيل مفهوم الذات هو الطريقة التي تتحقق بها عملية تنظيم تلك المشاعر والمعتقدات المتناثرة في إطار وحدة متكاملة (عطية قنديل، 1999).

الاغتراب النفسي وفقا لهذه النظرية ينشأ من الإدراك السلبي للذات وعدم فهمها بشكل سليم وكذلك نتيجة شهوة كبيرة بين تصور الفرد لذاته المثالية وذاته الواقعية .

4. نظرية أريكسون (الاغتراب وأزمة البحث عن لهوية): يقدم "أريكسون" تصورا نظريا يقدم تفسيراً لما يعانيه الشباب من إحساس بالاغتراب والانفصال عن المجتمع وذلك من خلال مفهوم الهوية حيث يرى أن الهوية تتيح للإنسان أن يرى نفسه مستقراً وله نفس القدر من الخصوصية والتميز ومن ثم يتحرك ويتصرف طبقاً لهذه الهوية، وللهوية الشخصية مظهران:

الأول: يتمركز على العالم الداخلي للفرد، ويتمثل في معرفة الفرد بوحدة ذاته واستمرارها عبر الزمن ويشمل ذلك معرفة الذات وتقبلها.

الثاني: يتمركز على العالم الخارجي للفرد ويتمثل في معرفة الشخص وتقمصه لمثل عليا، ومعنى ذلك الاشتراك مع الآخرين في بعض الخصائص الجوهرية.

ويرى أن تحقيق الإحساس بالهوية يبدأ لدى الفرد في فترة المراهقة، وأن هذا يتوقف عند معرفته لقدراته وإمكاناته وواجباته، ومحاولة التوفيق بينهما والأدوار الاجتماعية المختلفة وتوقعات كل دور ومدى فهمه لطبيعة دوره (الجرموزي، 1992).

وتمثل قدرة الفرد على إدراك الفرد للعلاقات بين إمكاناته والأدوار الاجتماعية ، تماسك الهوية وتوكيدها كنعقوض لتشتت الأنا أو تمييع الهوية، ويرى أريكسون أن ذلك يشكل صعوبة أمام الشباب خاصة لما يتصف به عالم اليوم من سرعة التغيير ووجود الفجوة بين الأجيال، مما يجعل أدوارهم المتوقعة متباينة.

فالاغتراب في نظرية أريكسون Erickson معوق أساسي في حرية الأنا أو في تكوين موقف أوضح اتجاه العالم، هذه الرؤية وإن اشتركت مع نظرية "فروم" و"هورني" في عدم المجال الذي يتشكل فيه هذا المفهوم على نحو دقيق إلا أن تعريفه يتميز بأنه يفتح الباب

لدور فعال في مجال التربية بمفهوم الاغتراب. وتتضح رؤية "أريكسون" من خلال عرضه لتشكل الهوية (الأنا) وفق نظريته في النمو النفسي-الاجتماعي التي تُعنى بتحديد موقف بوضوح تجاه العالم، وتجاه دورها من خلال معرفتها لقدراتها وإمكاناتها وواجباتها، ومحاولة التوفيق بينهما وبين الأدوار الاجتماعية وتوقعات كل دور.

ويذكر براون Brown أن تصور أريكسون للاغتراب الناتج عن عدم تحقيق الهوية بأنه قد يحدث نتيجة للأزمات النفسية التي اعترضت مراحل النمو مثل القلق والشعور بالخزي والإحساس بالذنب كما أن اللامعنى قد يكون سببا ونتيجة للاغتراب، كما أنه منى الممكن أن يكون الوسواس والقهر والكبت نتيجة لعدم تحقيق الهوية بشكل صحيح، على لسان شقير (2005).

5.نظرية المجال: عند الاستقصاء عن أسباب الاضطراب والمشكلات النفسية نوجه

الاهتمام إلى أمور هامة مثل:

- شخصية العميل وخصائصها المرتبطة بالاضطراب والمسببة له.
- خصائص حيز الحياة الخاص بالعميل من زمن حدوث الاضطراب.
- أسباب اضطرابه شخصيا وبيئيا مثل الإحباطات والعوائق المادية والحوجز النفسية التي تحول دون تحقيق أهدافه والصراعات وما قد يصاحبها من إقدام وهجوم غاضب أو إحجام وتقهر خائف وعلى هذا إن الاغتراب النفسي ليس ناتجا عن عوامل داخلية فقط، بل كذلك عن عوامل خارجية تتضمن سرعة التغيرات البيئية والاتجاه نحو هذه التغيرات والعوامل(حامد زهران،1998).

إضافة إلى أن فحوى هذه النظرية يمكن أن ينصب في أنه عند التصدي للاضطرابات والمشكلات النفسية فإنها توجه الاهتمام بشكل مركز على شخصية العميل وخصائص هذه الشخصية المرتبطة بالاضطرابات المسببة له، وكذلك على خصائص الحيز الخاص للعميل

في زمن حدوث الاضطراب بالإضافة إلى أسباب اضطرابه شخصيا وبيئيا مثل الإحباطات والعوائق المادية (جديدي، 2012).

6. النظرية الإنسانية: ينظر أصحاب هذه النظرية إلى أن تحليل سلوك الإنسان لا يمكن أن يؤخذ من جانب واحد ونظرية واحدة، حيث ذكر ماسلو Maslow أن علم النفس قطع مجاله عن مجال الفلسفة، بينما في الحقيقة لكل فرد فلسفته الخاصة إذ يقول: "إن الفلسفة في علم النفس يجب أن تُعنى بدراسة القيم وينبغي أن تتضمن فلسفة الجمال الابتكارية والخبرات الأرقى والأعمق أو ما يطلق عليه خبرات القمة التي يتحسسها الفرد عندما يحقق نجاحا حاسما وفق معايير عالية فيشعر بالسعادة القصوى" (أبو عمرة، 2013).

أما فكتور فرنكل Frankel Victor فقدم مفهوم الفراغ الوجودي ليعكس ما يراد به الاغتراب، فيقول: "الفراغ الوجودي ظاهرة واسعة الانتشار في القرن العشرين"، ويمكن تفسير هذه الظاهرة إلى أن الإنسان عانى من فقدان الاعتماد على التقاليد التي تدعم سلوكه، ولا من تقليد يوجهه إلى الطريقة التي يتخذها في سلوكه وأفعاله ولا يعرف ما يرغب فيه، وبالتالي سيخضع إلى أكثر تحكم الآخرين منه أن يفعله وبالتالي سوف يقع في فريسة للمسايرة والامتثال،، حيث يرى أن الإنسان يسعى لإيجاد هدف لوجوده الإنساني، وأن مهمته الرئيسية هي تحقيق المعنى الذي يكشفه بنفسه وأساس إرادة المعنى هو الشعور بالمسؤولية والخصوصية، وأن لكل شخص مهمة خاصة ورسالة في الحياة، لذا فإن الشعور بالمسؤولية هو أساس وجود الإنسان وإن غاب عن الفرد معنى الحياة ومغذاها فإنه يتخلى عن مسؤولياته وإرادته الحرة وقدراته على الفعل والاختيار، وهذا هو أساس الشعور بالاغتراب(علي، 2008).

ويشير ماي May إلى أن الكائن البشري يحتكم في سلوكه إلى قيم يتمثلها ويفسر حياته وعالمه في ضوء بعض الرموز والمعاني وأن هذه القيم تسبب له القلق والتوتر، فالقلق من

التهيب يستثيره تهديد القيم التي يتمثلها الفرد كغاية الغايات والتي بدورها يعاني الاغتراب ويفتقد الإحساس بوجوده كإنسان (كريمة، 2012).

7. نظرية سارتر: من أهم النظريات في العصر الحديث نظرية سارتر الذي يرى أن الاغتراب النفسي حالة طبيعية لوجودنا في عالم خال من الغرض . حيث أن المنظور الوجودي يرى الإنسان أنه يعيش في حالة من الاغتراب بسبب ضغوط المجتمع المعاصر ومطالبه، وينظر إلى الاغتراب على أنه حالة من الانعزال عن الشكل الطبيعي، فأى شيء طبيعي يتعارض مع مدركاتنا الجارية وتعبيراتها عنها، يقال عنه اغتراب. وهكذا فإن الكثير من مؤسساتنا الاجتماعية قد تفرض علينا مطالب تتعارض مع حاجاتنا المفروضة قد تقمع حرية التعبير الشخصي لديه. وأنه بدون إحساس بالهوية الشخصية وبالقيمة الجوهرية للذات، فإن الإنسان قد يكون "لاشيء" سوى "كائن" يحس بالأسى والعزلة (صالح، والطارق، 1998).

8. نظرية السمات: من أهم سمات هذه النظرية تركيزها على العوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري والتي تمكن من تحديد سمات الشخصية. وتشير الدراسات التي تتناول سمات شخصية مرتفعي الاغتراب أنهم يتميزون بعدد من السمات منها التمرکز حول الذات، عدم الثقة، التشاؤم، القلق والتباعد، الوحدة النفسية، توترات الحياة اليومية، الشعور بفقدان القدرة على التحكم، الاضطرابات في هوية الفرد، نقص العلاقات الصادقة مع الآخرين، عدم القدرة على تبني القيم المرغوبة، عدم القدرة على التوحد بين الأبوين، عدم القدرة على إيجاد تواصل بين الماضي والمستقبل، وعدم الانسجام بين الفرد والأجيال السابقة (زهرا، 2004).

من أبرز المحاولات في هذا المجال محاولة ملفين سمان Melvin Seeman فقد أراد التخلص من الغموض الذي أحاط بموضوع الاغتراب وذلك من خلال فصله بين الاستعمالات المتعددة لهذا الاصطلاح، وتوضيح معاني هذه الاستعمالات لتيسير استعمالها في البحوث العلمية دون أي غموض أو تشويش وهذه الاستعمالات هي:

- **المعنى الأول:** فقدان القوة عند الفرد المغترب أي أن الاغتراب هو شعور ينتاب الفرد فيجعله غير قادر على تغيير الوضع الاجتماعي الذي يتفاعل معه.
- **المعنى الثاني:** عدم وجود الهدف عند الشخص المغترب أي أنه لا يستطيع توجيه سلوكه ومعتقداته وأهدافه.
- **المعنى الثالث:** اللامعيارية أي عدم وجود معايير حيث الفرد المغترب دائما ما يشعر بأنه لو أراد تحقيق أهدافه عليه عدم التصرف بموجب المعايير المتعارف عليها اجتماعيا وأخلاقيا.
- **المعنى الرابع:** العزلة أي الشعور بأنه غريب عن الأهداف الحضارية لمجتمعه (زهران، 2004).

08- مميزات الشخصية المغتربة:

وجد كل من بيلكونيس Pilkonis و زيمباردو Zimbardo، سيرمات Sirmat و كيترونا Cutrona أن كل الأفراد الذين يعانون من الشعور بالاغتراب النفسي يميلون إلى الخجل والانطواء والسلبية ويقل ميلهم إلى المخاطرة الاجتماعية ويحصل معهم انخفاض في تقدير الذات فضلا عن الحساسية الزائدة ونقص الثقة بالنفس والرغبة في تجنب الآخرين خوفا من الحصول على تغذية رجعية سلبية.

كما يعاني المغترب من عدم القدرة على تحمل أفكار ومشاعر الآخرين مما يعيق نمو العلاقات والحفاظ عليها بصفة طبيعية، وجود ميل اكتئابية نظرا لمشاعر عدم الارتياح وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي ويمكن إجمال الخصائص النفسية للشخصية المغتربة واللامتوافقة حسب صلاح محيتمر كما يلي:

- الافتقار إلى التفكير الواقعي.
- عدم تبني فلسفة إيجابية في الحياة.

- الميل إلى الخمول والركود أي الاستمرارية في التقدم والنمو.
- اللاواقعية وعدم تقبل الذات التي يقصد بها سوء تقدير الأوضاع الراهنة سواء في البيئة المحيطة بالإنسان أو فيما يتعلق بإدراك الذات.
- الاعتمادية والاستقلالية حيث يكون الفرد ضحية للظروف ويفتقر إلى القدرة على الحسم والاختيار بين البدائل والحلول وهذا يجعله يتهرب من المسؤولية ولا يستطيع تحملها مما يجعله معتمدا على الآخرين وهذا نتيجة لافتقاره للدافعية وعدم وضوح الأهداف في الحياة نظرا لعدم ثقته بنفسه.
- الركود والاستمرارية في النمو حيث أن الطبيعة الإنسانية دائما إمكانات التطور والتفكير وعلى الإنسان أن يلاحق هذا التطور باستمرار ولأن التوقف في مرحلة معينة من الأداء بسبب التخلف عن الآخرين، وحتى عن ذاته أيضا لأن إيجابية الإنسان تتحقق من خلال تغييره لواقعه إلى الأفضل.
- ضعف الرغبة والدوافع لتحقيق الذات فالإنسان لا يستطيع أن يبلغ إلى السوية إلا من خلال إدراكه لذاته واستثمار طاقاته وإمكانياته، وهذا الاستثمار الحقيقي هو الذي يعينه ماسلو Maslow بتحقيق الذات، وأن الشخص فاقد للرغبة في تحقيق ذاته هو غير مكتمل النضج ولم يشبع حاجاته الرئيسية للانتماء، كاحترام والمكانة الاجتماعية (يحياوي، 2010).
- ومن خلال ما سبق نستخلص أن الشخص المغترب نفسيا يشعر بعدم الأهمية لوجوده، وهو شخص فاقد للرغبة الاجتماعية والتواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، إضافة إلى أنه ينظر للحياة أنها بدون معنى وأهمية، إضافة لمظاهر القلق والعزلة والوحدة.

09- الاغتراب النفسي والطالب الجامعي:

تشير سميرة أبكر (1989) أنه إذا تناولنا مرحلة الشباب الجامعي والاغتراب، نجد أنه اختلف العلماء في تحديد الفئة العمرية لمرحلة الشباب، وهذا الاختلاف يخضع لمتغيرات

ثقافية واجتماعية وحضارية وتربوية يتصف بها المجتمع بشكل يميزه عن مجتمع آخر، بل ويختلف التحديد من ثقافة فرعية أخرى داخل المجتمع الواحد.

ومع أن هذا الاختلاف قائم، إلا أن هناك اتفاقاً على أن الشباب مرحلة عمرية تبدأ من البلوغ وتنتهي قبل الرشد، وتتميز بالحيوية والنشاط، والقدرة على تحمل المسؤولية، واكتساب الخبرات والتجارب في مجال الحياة. وقد تتخلل مرحلة الشباب أزمات نفسية، والتعبير عن بعض هذه الأزمات ينعكس في الشعور بالاغتراب، وهناك اختلاف في الآراء حول هذه الأزمات، فبعضهم يرجعها لطبيعة مرحلة المراهقة وما تتميز به من خصائص، وبعضهم يرجعها إلى الظروف الحضارية والنظام الاجتماعي والاقتصادي الذي يعيشه الفرد، رأي آخر يرى أن هذه الأزمات إنما ترجع لخصائص مرحلة المراهقة إذا وجدت في ظروف بيئية معينة.

كما أشار فايز الحديدي (1990) إلى أن الاغتراب لدى طلبة الجامعة شغل أذهان الكثير من علماء الاجتماع وعلماء النفس والتربية في فترة الستينيات من القرن، تلك الفترة التي شهدت انتفاضات طلابية في أرجاء العالم المتقدم والنامي، وبقدر ما أثار تدهور القيم من قلق لدى الباحثين والمفكرين في أوروبا وأمريكا، أدى في الوقت ذاته إلى الانعزال والضياع والانحرافات لدى الشباب المثقف.

وقد أكد أدلر Adler (1939) على أن الفشل المدرسي ينبع من شعور الطالب بانفصاله في علاقته بالمعلم والطلبة الآخرين والبيئة المدرسية بصفة عامة.

كما أن الطالب في الجامعة يبحث عبثاً عن دور يؤديه، وعن هوية محددة، ومن ثم تكون الاستجابة لحالة التسبب وانعدام الأطر التنظيمية ذات الكفاءة واضطراب المعايير هي العصيان والتمرد، أنهم يتطلعون إلى شكل من التنظيم على مستوى المؤسسة التعليمية حتى مستوى المجتمع، يحقق لهم الفرصة لأداء دور فعال ويحقق لهم الرضا، وهكذا يقوم الطلبة

بالدور الناقد والأخلاقي الذي يبدو لهم أن جامعاتهم عاجزة عن القيام به ، على لسان رمزي(1988).

وعليه فإن مجتمعنا العربي في الكثير من دوله ومنها المجتمع الجزائري، الذي خضع لكثير من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية وتقدم حضاري ونهضة شاملة سريعة في كافة المجالات، وتغير المجتمع من البداوة إلى الحضرة، وانتقال الأيدي العاملة من الريف إلى المدينة لكثرة فرص العمل فيها (تواتي،2014)

وفي هذا الصدد تؤكد كونستانس (Constance,2004) على أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم، فجميع طلاب الجامعة يتعرضون للضغوط ومع ذلك فمنهم من يشعر بالاغتراب وبعضهم من يشعر بالقلق والتوتر، والبعض الآخر يستطيع أن يتوافق مع تلك الضغوط، هذه الاحتمالات تتوقف على مفهوم الذات لديهم (بكر،محمد، 2013).

من خلال ما سبق تستنتج أن رغم اختلاف الآراء والأفكار والأطر النظرية عند الباحثين والعلماء، إلا أن كل التفسيرات والتحليلات ركزت على الذات، وعلى علاقة الإنسان بالآخرين وبمحيطه وبيئته.

10-مخلفات الاغتراب النفسي:

إذا ما اتجهنا للوقوف إلى المظاهر والنتائج العامة للاغتراب، وجدنا أنها تتمثل في الغالبية العظمى من المجتمعات، أو حتى فيها جميعا ، مهما كان موقعها الحضاري وظروفها الاجتماعية في أمور مثل سوء التكيف، التعرض للأمراض النفسية والأمراض النفس-جسمية، الانتحار والانحرافات بشتى اتجاهاتها ومختلف صورها، وخاصة ما يتعلق

منها بالخروج عن النظام والتمرد بكل اشكاله وفقد الحس الاجتماعي والتبادل والسلبية واللامبالاة وغير ذلك من المظاهر اللاسوية التي ياباها أي مجتمع(بدر،1993).

ويمكن تحديد وتصنيف أهم النتائج الناجمة عن الاغتراب النفسي في النقاط التالية:

- **التراجع والهامشية:** هو عدم القدرة على التكيف مع الظروف المحيطة بالمجتمع يؤدي بالفرد إلى النفور من المجتمع وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين المحيطين به، والتراجع يعني عدم القدرة على المواكبة ومسايرة الظروف الاجتماعية المتغيرة والمتحولة بشكل متسارع مما يؤدي إلى تهميش الفرد اجتماعيا.

- **انحلال الهوية:** يلاحظ خلال الدراسات والأبحاث الحديثة أن أقصى ما تصل إليه حالة الاغتراب في سياقات التعبير الاجتماعي والاقتصادي والتصنيع هو انفصال الإنسان عن ذاته الذي سمّاه "سيمان" بالاعتراض عن الذات، أي فقدان الثقة بالنفس والابتعاد عن الذات، والضمور بعدم الانتقاء وعدم القدرة على تحقيق الهوية.

- **العزلة وتآكل الانتماء:** والتي تعني الانعزال عن المجتمع والبيئة المحيطة بسبب عدم القدرة على مواجهة الموقف إضافة إلى فقدان الشعور بالانتماء إلى هذا المجتمع، أو البيئة الاجتماعية الخارجية وهي التي تكون بارزة غالبا في المجتمعات الحديثة الغربية والتي تكون قائمة على الفردية دون الاهتمام بروح الجماعة وكذلك ضمور التواصل بين سكان المدن الحضارية، بروز الحواجز النفسية والاجتماعية التي تسبق المسافات التفاعلية بينهم (إسكندر،1988).

11- كيفية مواجهة الاغتراب النفسي:

ترى إجلال سري(1993) أن مواجهة الاغتراب يتم عن طريق تحقيق الانتماء ومن أهم الإجراءات التي يمكن أن نتخذها من أجل ذلك ما يلي:

▪ التصدي للأسباب النفسية والاجتماعية للاغتراب ومحاولة الكشف عنها مبكرا وعلاجها.

▪ التغلب على مشاعر الاغتراب أو قهرها والرجوع إلى الذات والتواصل مع الواقع.
 ▪ تدعيم مظهر الانتماء الاجتماعي وتأكيد الهوية الاجتماعية وتوازن مع الهوية الشخصية.

▪ تصحيح الأوضاع الاجتماعية بما يضمن التفاعل والتواصل.
 ▪ تنمية الإيجابية ومواكبة التغير الاجتماعي والاعتزاز بالشخصية.
 ▪ تنمية السلوك الديني وممارسة الشعائر الدينية وتطبيق المعايير الدينية في كل جوانب الحياة اليومية.

▪ تصحيح الأوضاع الثقافية بما يحقق احترام العادات والتقاليد.
 ▪ الابتعاد عن التسلط والقسوة وكل مظاهر التربية غير المتوازنة من طرف الآباء واعتماد أسلوب التفهم والتقبل والحوار ومساعدة الأبناء في قضاء حاجاتهم لأجل إعطائهم القدرة على تحمل المسؤولية وبث روح الثقة بالنفس فيهم.

▪ التركيز في التعليم في جميع مراحلها على جوانب الانتماء والابتعاد عن التغريب الثقافي.

▪ الاهتمام بالجانب الروحي للإنسان من خلال التعليم الصحيح لمبادئ التربية الدينية.
 ففي تشريعنا الإسلامي وردت الكثير من الأساليب تساعد على مواجهة الاغتراب، إذ شرعت الصحبة الصالحة والرفقة الطيبة في المعاملات، وشرع الزواج بأحكامه وقوانينه والحث على عدم الارتباط الزوجي إلا بما كان طيبا، كما سنت العبادات الجماعية كالحج، الفردية التي يؤديها الجميع سواء كانوا معا أم متفرقين كالصلاة والصوم، كل ذلك حتى لا ينفرد الإنسان بنفسه ولا يحس بالغرابة والوحدة أينما كان مستقلا فيما يؤدي، وهذه النقطة تتشارك فيها مجمل الأديان السماوية، كما أكدت الشريعة الإسلامية على إفشاء السلام

وتشميت العاطس، وعيادة المريض، وعزاء أهل الميت، ومواساة المكروب، والتصديق على المحتاج... الخ، وغيرها من المعاملات التي من شأنها أن تشعر الإنسان بالألفة والاجتماعية (زليخة، جديدي، 2012).

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل الاغتراب النفسي باعتباره ظاهرة نفسية اجتماعية ، حيث أصبح الكثير من الأشخاص يعانون منها لذلك تطرقنا لفئة الشباب وبالتحديد طلاب الجامعة نظرا لحساسية هذه المرحلة من ضغوطات والمشاكل التي تصاحبهم كالإحباط وخيبات الامل، ومشاعر القلق والتوتر .

وقد احتوى هذا الفصل على مفهوم الاغتراب النفسي وأبعاده المختلفة، والأسباب والعوامل التي تسببه، وأهم المراحل التي يمر بها الشخص المغترب ومميزاته، بالإضافة لتفسير بعض النظريات لهذه الظاهرة، والنتائج التي تخلفها وكيفية مواجهتها.

الفصل الثالث

الطالب الجامعي

1- مفهوم الطالب الجامعي:

الطالب الجامعي هو الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال إلى الجامعة تبعاً لتخصصه بواسطة شهادة أو دبلوم يؤهله لذلك، كما أنه يعتبر أحد العناصر الأساسية والفعالة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي، إذ يمثل النسبة الغالبة في الجامعة والمؤسسات الجامعية (جودت، 2010).

كما يعرف أيضاً أنه الشخص الذي سمح له مستواه العلمي بالانتقال من المرحلة الثانوية بشقيها العام والتقني إلى الجامعة، وفقاً لتخصص يخول له الحصول على الشهادة .

ومن ناحية أخرى الطالب الجامعي هو محور العملية التعليمية، فهو يشكل أحد المدخلات الهامة لنظام التعليم الجامعي، ويتوقف على ما يمتلكه من مهارات وكفايات مدى فعالية نظام التعليم الجامعي وكفاءته (الخطيب، 2001).

إذن فالطالب الجامعي يعد أحد أهم المكونات والعناصر المكونة للعملية التعليمية في المرحلة الجامعية.

2- خصائص الطالب الجامعي:

يمر الطالب الجامعي بعدة تغيرات جسمية أو معرفية أو عقلية، فلقد حدد علماء النفس أهم التغيرات التي تطرأ على نمو الفرد على مراحل مختلفة محاولاً وضعها في الإطار الملائم من حيث التفسير والفهم، فهناك تغيرات يعيشها الطالب الجامعي في جميع النواحي ليصل إلى النضج الذي يؤهله إلى أن يكون قادراً على تحمل المسؤولية تجاه نفسه وأسرته، والمجتمع الذي يعيش فيه (عبد الستار، 1985)، وتتمثل خصائص الطالب الجامعي فيما يلي:

2-1 خصائص نفسية:

يظهر الطالب من خلال بعض العواطف الشخصية مثل الكلام والعواطف الجميلة كحب طبيعة كما يتأثر النمو النفسي لدى الطالب بالعلاقات العائلية وجوها السائد، فإن شجار بين والديه يؤثر في انفعالاته وتكراره يؤخر نموه السوي الصحيح حيث تلعب معايير الجماعة دورا كبيرا في التأثير على انفعالات الطالب حيث الاستجابات تبعا للمراحل العمرية في طفولته وشبابه.

ومن سمات الطالب في هذه المرحلة عدم الثبات مصدر فهو التوتر تبعا للمواقف التي يمر بها، فقد تكون لديه ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال كالبعد عن التهور والتقلب لأنقه الأسباب والتعامل مع الناس على أساس واقعي (بعقري، 2004).

2-2 خصائص جسمية:

"في هذه المرحلة تشمل على مظهرين من مظاهر النمو الفيزيولوجي أو التشريعي أي نمو الأجهزة الداخلية التي يتعرض لها الطالب أثناء البلوغ وما بعده ويشمل وجهه خاصة نمو الغدد الجنسية والمظهر الثاني هو نمو العضوي المتمثل في نمو الابعاد الخارجية للطالب كالطول والوزن والعرض وتغير في ملامح الوجه وغيرها" (بوفلجة، 1992، ص63).

والخصائص الجنسية يكون فيها إفراز الغدد الجنسية في الأعضاء التناسلية المختلفة عند الذكور والإناث، كذا نمو مظاهر ثانوية للبلوغ.

2-3 خصائص عقلية:

تتميز الحياة الفكرية للطلاب بميل قوي إلى الاستدلال والتفكير المنطقي، كما نجد أن الفتى يدور تفكيره حول المعاني والأمور المجردة والمثل العليا، والفضائل المختلفة وما ينطوي تحتها من معان سامية، ويهتم بالبحوث الاجتماعية وتزداد قدرته على فهم قوانين

الرياضة والعلوم وغيرها، في هذه المدركات الحسية التي خبرها من تنظيم معلوماته وأفكاره الجديدة، ولتعديل آراءه السابقة في الكون والحقيقة والناس تعديلا كبيرا، فاهتمامه يتجه اتجاهها واضحا نحو المباحث العقلية الأدبية منها والعلمية وخاصة الأولى، فيُعنى بالأدب من قصص وشعر، والقدرة على التذكر الآلي تضعف في هذه المرحلة ضعفا محسوسا، على حين أن الذاكرة المنطقية تزداد وتقوى، فبدلا من أن كل فتى ميال إلى استظهار المعلومات الآلي، يهتم الآن بتفهم معاني ما يقرأ وسينكرها بعلاقتها المنطقية بعضها ببعض (جادو، 2001).

2-4 خصائص اجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للطالب هي تفاعل هي تفاعل خصائصه الجسمية العقلية والتقنية مع المؤشرات البيئية التي يعيش فيها، والتي تؤثر في سلوكه الاجتماعي، فنمو السلوك الاجتماعي في السعي لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، حيث تطور علاقته بشكل قيم مع الآخرين (محمد علي، 1985).

أيضا القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية، والتعرف على الحالة النفسية للمتكلم والقدرة على تذكر الأسماء والوجوه وملاحظة السلوك الإنساني والتنبؤ به من بعض المظاهر، وروح الدعابة والمرح كما يلاحظ نمو السلوك الاجتماعي كلما زاد احترام الطالب من قبل زملائه، كما يشعر بالسعادة والتوافق الاجتماعي والشخصي وتتطور علاقته بالآخرين بشكل قوي. وتظهر خطورة ذلك عندما تتضارب معايير الجماعة التي يرغب الطالب الانتماء لها مع معايير الوالدين، فتطفو على السطح ظاهرة يعاني منها الكثير من الطلبة المتمثلة في النزاعات بين الآباء والطالب، وعلاوة على ما ذكر من خصائص اجتماعية لدى الطالب الجامعي وهي ما يتصل بالقيم، حيث تنمو لديه نتيجة لتفاعله مع البيئة الاجتماعية والقيمة الاقتصادية، أي اهتمام الطالب وميله إلى ما هو نافع في حياته

واتخاذ من العالم المحيط به وميله للحصول على الثروة وزيادتها وأما القيمة الجمالية بالاهتمام بكل ما هو جميل في التكوين والتنسيق والتوافق الشكلي، بينما تظهر القيمة الاجتماعية في اهتمام الطالب وميله (محي الدين، 1982).

3- حقوق وواجبات الطالب الجامعي:

1-3 حقوق الطالب:

- للطالب الحق في التعليم وتكوين البحث للبحث ذو نوعية وعليه فإنه له الحق في الاستفادة من تأطير نوعي يستعمل طرائق بيداغوجية عصرية ومكيفة.
- للطالب الحق في أن يحظى بالاحترام والكرامة من قبل الاسرة الجامعية.
- يجب أن لا يخضع الطالب لأي تمييز له علاقة بالجنس أو بأية خصوصيات أخرى.
- للطالب الحق في حرية التعبير والرأي على أن يتم في إطار احترام التنظيمات التي تحكم سير المؤسسات الجامعية.
- يجب أن يسلم للطالب برنامج الدروس في بداية كل فصل، وأن توضع تحت تصرفه الدعائم التعليمية (المصادر والمراجع والمطبوعات).
- للطالب الحق في تقييم منصف وعادل وغير متحيز.
- يجب أن يتم التسليم للطالب للعلامات مرفقة بالتصحيح النموذجي وسلم التنقيط الخاص بموضوع الامتحان، كما أنه له الحق عند الاقتضاء في الاطلاع على وثيقة الامتحان على أن يكون ذلك في حدود الأجال المعقولة التي تحددها اللجان البيداغوجية.
- للطالب الحق في الطعن إذا ما أحس بإجحاف في حقه عند تصحيح امتحان معين.
- للطالب في المرحلة ما بعد التدرج الحق في تأطير جيد، وفي الاستفادة من وسائل الدعم لإنجاز بحثه.

- للطالب الجامعي الحق في الأمن والنظافة والوقاية الصحية اللازمة في الجامعات وفي الإقامات الجامعية على حد سواء.
- يختار الطالب ممثليه في اللجان البيداغوجية دون قيد أو ضغط، كما يمكن للطالب أن يؤسس جمعيات طلابية على أن لا تتدخل هذه الأخيرة في التسيير الإداري للمؤسسات الجامعية (القرار الوزاري رقم 2010، 43، ص14).

3-2 واجبات الطالب:

- على الطالب احترام نظافة الجامعة المعمول بها.
- على الطالب احترام كرامة وسلامة أعضاء الأسرة الجامعية ومنسوبيها.
- أن يقدم الطالب معلومات سليمة ودقيقة عند قيامه بعملية التسجيل وأن يفي بالتزاماته الإدارية تجاه المؤسسة.
- على الطالب الجامعي أن يتصف بحسن الخلق في سلوكه.
- على الطالب أن يحترم حق أعضاء الأسرة الجامعية في حرية التعبير طالما كان في ذلك حدود ما تسمح به أنظمة الجامعة والأعراف الأكاديمية والقيم المجتمعية.
- على الطالب أن لا يلجأ إلى الغش أو سرقة الأعمال.
- أن يحافظ الطالب عن الأماكن المخصصة للدراسة والوسائل التعليمية المسخرة لخدمته في العملية التعليمية وأن يحافظ على كافة ممتلكات الجامعة ولا يعبث بها قصد التخريب أو الإتلاف.
- أن يحترم قواعد الأمن الجامعي وضوابط السلامة ويحافظ على نظافة الجامعة ومرافقها.
- يتم إعلام الطالب بشكل رسمي بالأخطاء المنسوبة إليه، وتستمد العقوبات المتخذة ضده من التنظيم المعمول به ومن النظام الداخلي لمؤسسة التعليم العالي، ويعود اتخاذ هذه

الإجراءات إلى المجلس التأديبي ويمكن أن تصل العقوبات إلى الطرد النهائي للمؤسسة (القرار الوزاري رقم 43، 2010، ص15).

4-مشكلات الطالب الجامعي:

4-1 مشكلات اجتماعية:

تتمثل هذه المشكلات في عدم قدرة الطالب على التعامل مع بعض المواقف الاجتماعية وعلى الاتصال بالآخرين، والخوف من مقابلة الناس، مما يؤدي إلى رفض الجماعة له نتيجة عدم فهم دواعي تصرفاته، لذا فهو قد يواجه ضغوطات نفسية وتحديات قد لا يتمكن من تجاوزها بنجاح (صباح عبدالوهاب، وآخرون، 2018).

4-2 مشكلات نفسية:

هذا النوع من المشكلات يتعلق بالذات وانفعالاتها، وقد تنعكس آثارها على الفرد وتسبب له اضطرابات انفعالية تختلف شدتها باختلاف حدة المشكلات واختلاف طبيعتها، ومن بين هذه المشكلات عدم القدرة على تحمل المسؤولية، الإهمال، عدم الاستقرار والعصبية، الأحلام المزعجة والكوابيس، وضعف العزيمة والإرادة ، وهي تمثل مجموعة المواقف والصعوبات والظروف التي تواجه الطالب وترتبط بمفهومه الشخصي لكل من الحياة والدراسة الجامعية، وبالعلاقات خاصة ما بين الطالب وزملاء داخل الكلية ، وبينه وبين الآخرين خارج الكلية، وأفراد أسرته وأعضاء هيئة التدريس والهيئة الإدارية في الكلية، ومن هذه المشكلات نجد القلق، الاكتئاب، الوسواس، الخوف من التحدث أمام الآخرين، الشعور بالملل والتعب بسرعة.

4-3 مشكلات صحية:

تعد المشكلات الصحية من بين أهم المشكلات التي تواجه الطالب الجامعي، وقد صنفتها الباحثون ضمن مجموع المشكلات الكبرى وتتمثل في مشكلات جسدية صحية، ويقصد بها الأمور الصحية والجسدية مثل معاناة الطلبة مع الأمراض المزمنة، صعوبات النوم، نقص التغذية، والتعب وغيرها من الأمراض والمظاهر، وكلها قد تكون عائق أمام تكوينه الأكاديمي.

4-4 مشكلات اقتصادية:

على الرغم من أن الدراسة في الجامعة الجزائرية مجانية، والطالب الجامعي يستفيد من منحة كل ثلاثة أشهر إلا أنه يحتاج للمال من أجل سد حاجياته خاصة وأن الوضع الاقتصادي أصبح صعب للغاية.

والمشكلات الاقتصادية التي تواجه الطالب الجامعي هي المصاريف التي يتطلبها المتدريس الجامعي من حيث القيام بالنسخ، المواصلات، وارتفاع تكاليف الكتب والمراجع.

4-5 مشكلات أكاديمية ودراسية:

يعاني الطالب من بعض المشكلات المتعلقة بالدراسة وهي كالتالي:

- قبول الطالب في قسم غير راغب فيه لا زال في الجامعات العربية قائما على أساس المعدلات النهائية (معدل البكالوريا).
- الضعف في اللغة الفرنسية واللغة الإنجليزية، فالطالب لا يستطيع استخدام مدخرات اللغة الحية في فهم كتاب جامعي ومكتوب باللغة الإنجليزية.
- الضعف في اللغة العربية فالطالب الجامعي يجيب على أسئلة الامتحان إجابة تعج بالأخطاء النحوية والإملائية بأسلوب ركيك.

• عدم إحساس الطالب أحيانا بجدوى دراسة مادة معينة، أو بما سوف يدرسه من محتوى.

- ضعف الاتصال بين الأستاذ والطالب.
- ضعف التفاعل والتأثير بين الأستاذ والطالب.
- مشكلات تتعلق بإدارة المحاضرة والساعات المكتبية، وتبديل مواعيد المحاضرات، وعدم العدالة في كثير من الأحيان.
- عدم التزام البعض بمواعيد بداية ونهاية المحاضرات والتغيب.

4-6 مشكلات انعدام الثقة بالنفس وعدم التوافق مع الحياة الجامعية والأكاديمية:

هناك عدة أسباب وعوامل تجعل الطالب يفقد الثقة بنفسه، من أهمها عدم التشجيع له من طرف الأساتذة وكذا تحفيزه للاستمرارية والمواصلة، والثقة بالنفس هي إدراك الفرد لكفاءته او مهارته وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها، أما التوافق مع الحياة الجامعية فهو أحد أبعاد التوافق العام ومنه التوافق الاجتماعي، التوافق الديني، التوافق الاقتصادي، التوافق الدراسي وهو النجاح الأكاديمي والتحصيلي، التوافق الأسري، التوافق المهني، التوافق الانفعالي، التوافق الصحي والتوافق الثقافي.

خلاصة:

تعرفنا في هذا الفصل على الطالب الجامعي وأهم الخصائص التي يتميز بها من جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية، كما تناولنا حقوق وواجبات الطالب الجامعي الجزائري حسب القرار الوزاري، وفي الأخير تطرقنا على مجموعة المشكلات التي من الممكن أن يتعرض لها الطالب الجامعي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

إذا كان الجانب النظري خلفية أساسية يستند عليها الباحث في دراسته من خلال تحديد الأطر النظرية لمتغيرات الدراسة، فإن الجانب التطبيقي يمثل المعيار المحدد لنجاح سير البحث انطلاقاً من ضبط الإجراءات المنهجية للدراسة، والذي يتضمن المنهج المعتمد وعينة الدراسة، والدراسة الاستطلاعية، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها .

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظراً لارتباطها بالميدان فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة لأنها عبارة عن دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستخدمة قصد ضبط متغيرات البحث.

وهي دراسة تمهيدية تسبق التطبيق الفعلي لأدوات الدراسة ويطلق عليها اسم الدراسات الكشافية والصياغية ويرتبط الهدف من القيام بها استكشاف واستطلاع الوضع الخاص بظاهرة ما

ويمكن تحديد أهدافها كالتالي:

- ❖ بلورة موضوع البحث وصياغته بطريقة إجرائية بغية دراستها بصورة كاملة وصالحة في الدراسة الأساسية أو النهائية.
- ❖ تحديد المفاهيم الأساسية ذات الصلة بالموضوع الذي اختاره الباحث للدراسة والبحث.

- ❖ التعرف على الجوانب المختلفة لموضوع البحث والدراسة من خلال التعرف على ميدان الدراسة والتعرف على العينة عن قرب وحصر خصائصها.
- ❖ ضبط مؤشرات الفروض وذلك ببلورة مشكلة البحث أو صياغتها في صورة تساؤلات تتضمن متغيرات قابلة للقياس.
- ❖ تجريب الأدوات في مجموعة من العينة لقياس مدى صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الأساسية.
- ❖ يمكن تحديد معوقات إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عليه الدراسة الاستطلاعية.
- ❖ إجراء ممارسة تدريبية لتطبيق أدوات الدراسة.
- ❖ تحديد ما تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت وحصر الصعوبات ومحاولة حلها وتقادي العراقيل التي لها أن تواجه الباحث في إجراء بحثه.
- وفي دراستنا قمنا باختيار بعض الجامعات الجزائرية كميدان لتطبيق هذه الدراسة حيث استخدمنا مقياسين المقياس الأول للإدمان على الأنترنت والمقياس الثاني للاغتراب النفسي.
- وبالتالي الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من صدق وثبات المقياسين وكانت النتائج على النحو التالي:

1-1 مقياس الإدمان على الأنترنت:

1-الصدق الداخلي للمقياس:

يعتبر المقياس صادقا إذا استطاع التمييز بين افراد العينة ذوي الدرجة المرتفعة، وأفراد العينة ذوي الدرجة المنخفضة، وتتمثل النتائج كما يلي:

جدول رقم(01): يوضح صدق التمييزي لمقياس الإدمان على الانترنت

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف	ت	(Sig)
العليا	08	80.75	5.09	13.608	0.000
الدنيا	08	26.12	10.14		

من خلال النتائج نلاحظ أن قيمة ت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01، وهي قيمة دالة احصائيا، وعليه فالمقياس يميز بين القيم الدنيا والقيم العليا وبالتالي فهذا مؤشر على قوة صدقه.

2-ثبات المقياس:

جدول رقم (02): يوضح صدق ثبات مقياس الإدمان على الانترنت

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
56	0.967

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ بلغ القيمة 0.967، وتدل هذه النتائج على ثبات المقياس حيث أنه كان مناسب لإجراء الدراسة.

3-صدق المحكمين:

تم عرض مقياس الإدمان على الأنترنت على عدد من أساتذة علم النفس العيادي بجامعة مولود معمري كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تيزي وزو، و الجدول التالي يمثل قائمة الأساتذة المحكمين:

الجدول رقم(03): يوضح قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس الإدمان على الانترنت

الدرجة العلمية	اسم الأستاذ المحكم
أستاذ التعليم العالي	يحيوي حسينة
أستاذ التعليم العالي	وندلوس نسيمه
أستاذ محاضر	داوي صبرينة
أستاذ محاضر	لعقاب مليكة
أستاذ محاضر	طالح نصيرة
أستاذ محاضر	تواتي مريم
أستاذ محاضر	براهيمي مروان

حيث قام الأساتذة بتقديم اقتراحات والإدلاء بآرائهم حول الأداة، والقيام بإجراء بعض التعديلات وإعادة صياغة بعض الفقرات وذلك للوصول للصورة النهائية لأداة الدراسة، وكانت اقتراحات الأساتذة على النحو التالي:

جدول رقم(04): يوضح العبارات المصححة من طرف الأساتذة المحكمين.

العبارات في الصورة الأولى	الفقرات المعدلة
أقوم بفتح الأنترنت بعد أن أستيقظ من النوم مباشرة.	أفتح الأنترنت بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة.
أنام قليل جدا بسبب الأنترنت.	ساعات نومي قليلة بسبب استخدامي للأنترنت.
أشعر بالاكنتاب عندما لا أستخدم الأنترنت.	أشعر بعدم الارتياح عندما لا أستخدم الأنترنت.
استخدام الأنترنت أحب الأنشطة التي أقوم بها في حياتي.	استخدام الأنترنت أهم من الأنشطة الأخرى في حياتي.
أزيد من استخدام الأنترنت للحصول على الشعور بالسعادة والرضا كما كنت أشعر به سابقا عند استخدام الأنترنت.	أزيد من ساعات استخدام الأنترنت للشعور بالسعادة والرضا أكثر مما كنت أشعر به سابقا عند استخدامها لساعات أقل.
توجد خلاقات كثيرة بيني وبين أصدقائي بسبب استخدامي الكثير لشبكة الأنترنت.	توجد خلاقات بيني وبين أصدقائي بسبب إفراطي في استخدام الأنترنت.
استخدامي للأنترنت باستمرار جعلني أفقد الكثير من أصدقائي.	استخدامي للأنترنت باستمرار جعلني أبتعد عن أصدقائي.

أستمر في استخدام الأنترنت بشكل مفرط رغم تعرضي للعقاب من أسرتي	أستمر في استخدام شبكة الأنترنت وبشكل كبير رغم تعرضي للعقاب من أسرتي.
تعرفت على الكثير من الأصدقاء من خلال الأنترنت.	تعرفت على أصدقاء كثيرين من خلال الأنترنت.
أتوجه إلى استخدام الأنترنت في أحد النوادي بسبب اعتراض والدي على استخدامه.	أذهب لاستخدام شبكة الأنترنت في أحد النوادي بسبب اعتراض والدي على استخدامه.
أفضل المكان الذي فيه شبكة الأنترنت عن الأماكن الأخرى.	أختار المكان الذي فيه شبكة الأنترنت على المكان.
أقل دائما من عدد ساعات نومي، لكي أقضي وقت أكثر في استخدام شبكة الأنترنت.	أقل دائما من عدد ساعات نومي، لكي أقضي وقت ممكن في استخدام شبكة الأنترنت.
أقوم بفرقة الأصابع أو هز الأرجل بسبب شعوري بالضيق عندما لا أستخدم شبكة الأنترنت.	أقوم بفرقة الأصابع أو هز الأرجل بسبب شعوري بالضيق عند عدم استخدام شبكة الأنترنت.
أحاول التقليل من ساعات استخدامي لشبكة الأنترنت.	أقوم بمحاولات عديدة لتقليل عدد الساعات التي أقضيها في استخدام شبكة الأنترنت.
أؤثر عند توقعي عن استخدام الأنترنت.	أشعر بالتوتر عند توقعي عن استخدام الأنترنت.
أشعر بالصداع عند كثرة استخدامي لشبكة الأنترنت.	يسبب لي استخدام الأنترنت آلام الصداع
أهمل ممارسة هوايتي بسبب تعلقي الشديد بشبكة الأنترنت.	أهمل ممارسة هوايتي بسبب حبي الشديد لشبكة الأنترنت.
أتخيل صفحة الويب أمام عيني، عندما أتوقف عن استخدام الأنترنت.	أشعر وكأن صفحة الويب أراها أمام عيني، عندما أتوقف عن استخدام شبكة الأنترنت.
أتمنى أن يكون عدد ساعات اليوم أكثر من 24 ساعة لاستخدام شبكة الأنترنت.	كنت أتمنى أن يكون عدد ساعات اليوم أكثر من 24 ساعة لاستخدام الأنترنت.
أهمية الأنترنت بالنسبة لي كأهمية الماء والهواء.	أستطيع أن أشبه أهمية شبكة الأنترنت بالنسبة لي مثل أهمية الماء والهواء.

1-2 مقياس الاغتراب النفسي:**صدق وثبات المقياس:**

قمنا باختيار عينة عشوائية مكونة من (30) طالب وطالبة، بهدف التحقق من صدق وثبات مقياس الاغتراب النفسي وهو كالتالي:

1-الصدق الداخلي للمقياس:

جدول رقم(05): يوضح صدق التمييزي لمقياس الاغتراب النفسي

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف	ت	(Sig)
العليا	08	286.00	20.54	12.296	0.000
الدنيا	08	177.50	14.16		

من خلال النتائج نلاحظ أن قيمة ت دالة احصائيا عند مستوى الدلائل 0.01، وهي قيمة دالة احصائيا، وعليه فالمقياس يميز بين القيم الدنيا والقيم العليا وبالتالي فهذا مؤشر على قوة صدقه.

2الثبات:

جدول رقم(06): يوضح صدق ثبات مقياس الاغتراب النفسي

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
80	0.947

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ بلغ القيمة 0.947، وتدل هذه النتائج على ثبات المقياس.

2- منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك بما أنه يدرس حاضر الظواهر والاحداث، ويساعد على فهم الحاضر من خلال وصفه بتوفير بيانات كافية لتوضيحه وفهم إجراءات المقارنة، وتحديد العوامل وتطوير الاستنتاجات من خلال ما تشير إليه البيانات.

يعرفه المشوخي (2002) بأنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كميًا أو كميًا، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى.

وقد أشار المغربي (2002) أن أهم أهداف المنهج الوصفي الارتباطي تتلخص فيما يلي:

- ❖ الكشف عن الظاهرة المدروسة.
 - ❖ جمع المعلومات حقيقية ومفصلة لظاهرة موجودة فعلا في مجتمع معين.
 - ❖ تحديد المشكلات الموجودة أو توضيح بعض الظواهر.
 - ❖ تحديد ما يفعله الأفراد في مشكلة ما والاستفادة من آرائهم وخبراتهم في وضع تصور وخطط مستقبلية واتخاذ قرارات مناسبة في مشاكل ذات طبيعة مشابهة.
 - ❖ إيجاد العلاقة بين الظواهر المختلفة.
 - ❖ تفسير الظاهرة بتوضيح الأسباب الحقيقية وراء تلك الظاهرة.
 - ❖ محاولة إيجاد الحلول المناسبة.
 - ❖ يركز البحث الوصفي على الأرقام الإحصائية في الاعتماد على تفسير تلك الظواهر.
- يتضح مما سبق أن المنهج الوصفي التحليلي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير العلمي المنظم من أجل الوصول إلى نتائج محددة لمشكلة اجتماعية أو إنسانية، وعلى الرغم

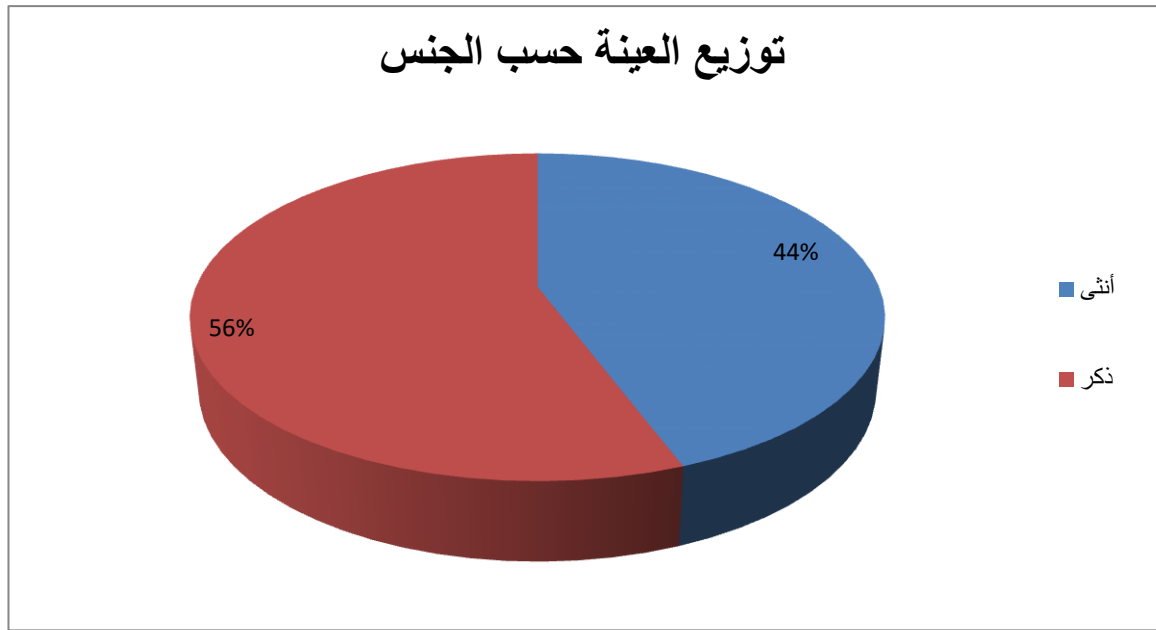
من تعدد المناهج في إجراء البحوث إلا أن المنهج الوصفي الارتباطي هو الملائم لدراستنا وذلك لاكتشاف العلاقة بين الاغتراب النفسي والإدمان على الأنترنت لدى الطالب الجامعي، وما إن كان مدمنا على الأنترنت ومعرفة مستوى الاغتراب النفسي لديه، تبعا لمتغيرات الدراسة المتمثلة في الجنس (ذكر، أنثى).

3- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة:

أجرينا هذه الدراسة ابتداء من شهر جانفي إلى غاية شهر جوان، و العينة التي تناولتها هذه الدراسة هي الطلبة الجامعيين، حيث تم اختيار طلبة من مختلف الجامعات الجزائرية: حيث تم تنقلنا إلى جامعة مولود معمري بتيزي وزو وتحديدًا كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر كلية العلوم والتكنولوجيا باب الزوار بالجزائر العاصمة، كلية المحروقات والكيمياء بولاية بومرداس، أما في ما يخص الجامعات الأخرى ففي كل من ولاية بسكرة، عنابة، الجلفة، ومعسكر فقد اعتمدنا على شبكة اجتماعية وعلى استعمال خاصيات شبكة الأنترنت للتواصل مع بعض أفراد عينة الدراسة. حيث تم توزيع 140 نسخة لكل من مقياس الاغتراب النفسي ومقياس الإدمان على الأنترنت.

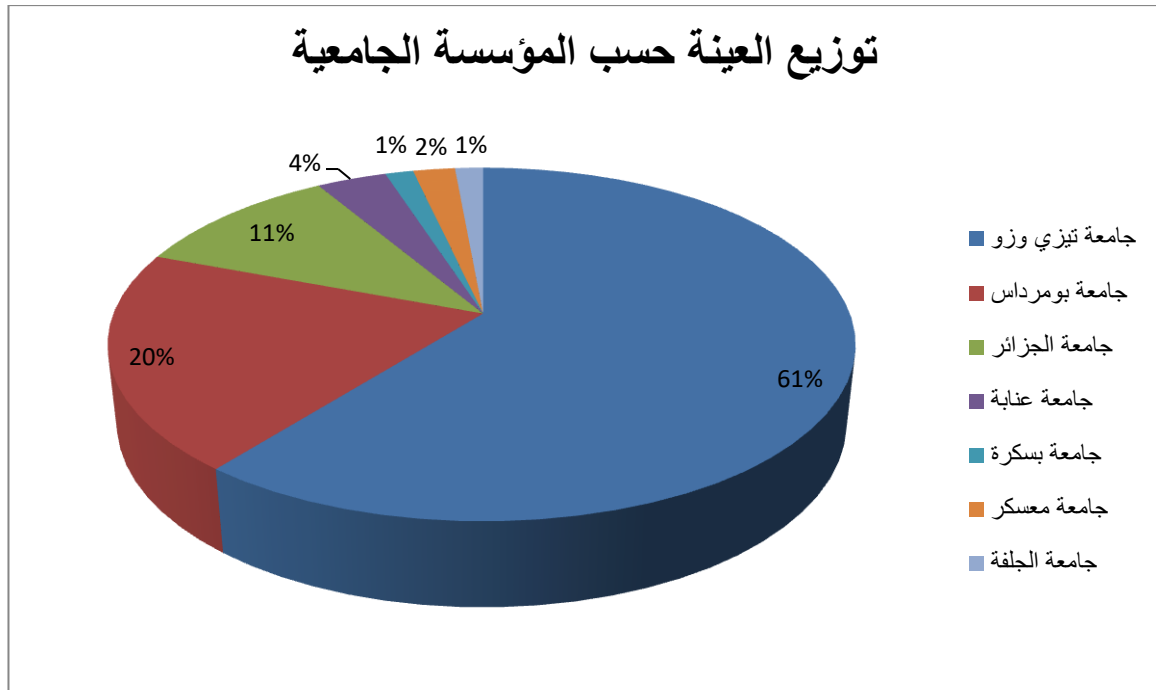
4- عينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من طلبة الجامعة الجزائرية من عدة ولايات،، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن مختلف الكليات والتخصصات، حيث تم توزيع 140 نسخة من مقياس الإدمان على الأنترنت ومقياس الاغتراب النفسي كما يلي:



شكل رقم (01): يوضح توزيع العينة حسب الجنس

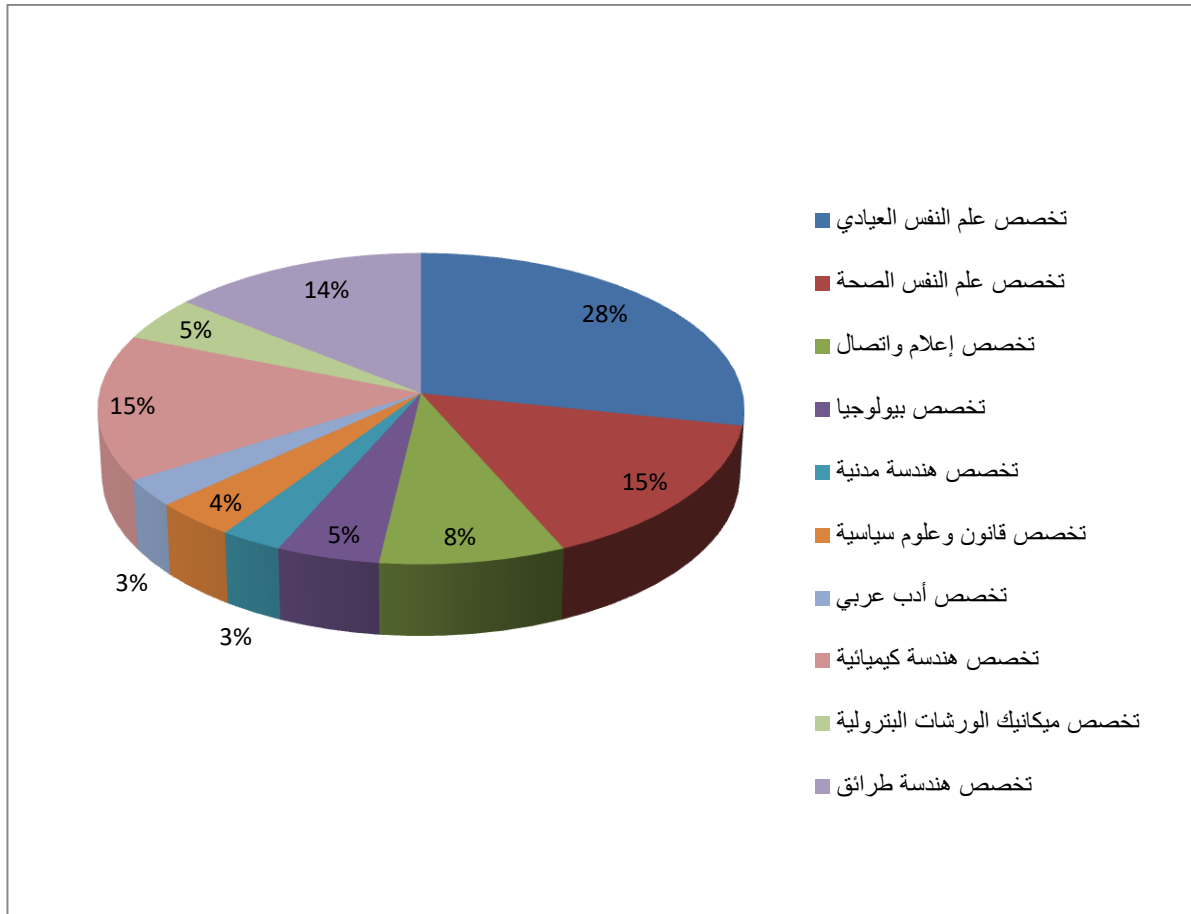
نلاحظ من خلال الشكل السابق أن عدد الإناث هو 62 أنثى (طالبة) وعدد الذكور 78 (طالب) من مختلف الجامعات الجزائرية. وفي مايلي توزيع العينة حسب المؤسسة الجامعية:



الشكل رقم (02): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب المؤسسات الجامعية.

يتضح من خلال الشكل نسبة الطلبة الجامعيين الذين قُدمت لهم أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الاغتراب النفسي ومقياس الإدمان على الأنترنت، وتبين أن النسبة الأكبر هي جامعة تيزي وزو كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بنسبة 61% ، تليها جامعة بومرداس كلية المحروقات بنسبة 20% ، ثم جامعة الجزائر بنسبة 11% ، وجامعة عنابة بنسبة 4% ، ثم جامعة معسكر 2% ، ثم تليها كل من جامعة بسكرة وجامعة الجلفة بنسبة 1% .

وكذلك في ما يلي توزيع عينة الدراسة حسب التخصص:



شكل رقم(03): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب التخصصات

يتبين من خلال الشكل السابق أن نسبة الطلبة الذين أجابوا على أدوات الدراسة في تخصص علم النفس العيادي بلغت 28% ، ثم يليها كل من تخصص علم النفس الصحة وتخصص هندسة كيميائية بنسبة 15%، ثم تخصص هندسة طرائق بنسبة 14%، بعدها تخصص الإعلام والاتصال بنسبة 8%، ثم يليها كل من تخصص ميكانيك الورشات البترولية

وتخصص بيولوجيا بنسبة 5%، وأخيرا تخصص أدب عربي وتخصص هندسة مدنية بنسبة 3%.

5- أدوات الدراسة:

من اجل القيام بالدراسة الميدانية والإجابة على تساؤلاتها وفرضياتها، لا بد من اللجوء لأدوات منهجية حيث تم استخدام كل من مقياس الاغتراب النفسي ومقياس الإدمان على الأنترنت.

5-1 مقياس الإدمان على الأنترنت:

استخدمنا في هذه الدراسة مقياس (أحمد، 2007) المشار إليه في دراسة الحوسني (2011). حيث قام الحوسني بتطبيق هذا المقياس على دراسته بعنوان " إدمان الأنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية والاكنتاب لدى طلاب جامعة نزوى".

5-1-1 وصف المقياس وخطوات إعداده:

يتكون هذا المقياس من (56) فقرة موزعة على (6) أبعاد وهي : السيطرة أو البروز، تغيير المزاج، التحمل، الأعراض الإنسحابية، الصراع، والانتكاس. وفيما يلي وصف لكل بعد من أبعاد المقياس الستة (6):

البعد الأول: السيطرة أو البروز: ويقصد به أن يكون السلوك سمة بارزة، وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره، حيث الانشغال البارز والزائد والتحريفات المعرفية واضطرابات السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.

البعد الثاني: تغيير المزاج: ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة، لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

البعد الثالث: التحمل: هو العملية التي تزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل، فالمقامر قد يضطر تدريجياً لزيادة حجم أو مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساساً من كمية صغيرة من القمار.

البعد الرابع: الأعراض الانسحابية: هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة أو الآثار الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث عن الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة (مثل الارتعاش والكآبة وحدّة الطبع أو غيرهما).

البعد الخامس: الصراع: وهي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع بين-شخصي والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى (العمل، الحياة الاجتماعية، الأمنيات، والاهتمامات، والدراسة) أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع بين-نفسى المتعلق بهذا النشاط.

البعد السادس: الانتكاس: وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها سابقاً (الحوسني، 2011).

حيث تم توزيع هذه الأبعاد كالتالي:

جدول رقم (07): يوضح توزيع فقرات مقياس الإدمان على الأنترنت على أبعاده الفرعية.

رقم البعد	الأبعاد الفرعية	العبارات
1	السيطرة أو البروز	1، 7، 13، 19، 24، 30، 36، 42، 47، 52
2	تغيير المزاج	2، 8، 14، 20، 25، 31، 37، 43، 48، 53
3	التحمل	3، 9، 15، 26، 32، 38، 44، 54
4	الأعراض الانسحابية	10، 4، 16، 21، 27، 33، 39، 45، 49، 55
5	الصراع	5، 11، 17، 22، 28، 34، 40، 50
6	الانتكاس	12، 6، 18، 23، 29، 35، 41، 46، 51، 56

5-1-2 طريقة تصحيح المقياس:

طريقة الإجابة عن المقياس فتمت عن طريق قيام المبحوث باختيار أحد البدائل الثلاثة (تتطبق علي تماما، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق)، وبعد التعديل المقترح من طرف الأساتذة المحكمين من أجل التأكد من السلامة اللغوية والنحوية وتوافق البنود مع الموضوع، تم تغيير هذه العبارات إلى: دائما، أحيانا، أبدا والتصحيح كالتالي:

- (2) نقطتين إذا كانت الإجابة "دائما".

- (1) نقطة واحدة إذا كانت الإجابة "أحيانا".

- (0) صفر إذا كانت الإجابة "أبدا".

مع الاعتبار أن جميع فقرات المقياس تصحح في اتجاه واحد حيث لا توجد عبارات سلبية (عكسية)، وفقا لمفتاح التصحيح فمع الاعتبار أن جميع فقرات المقياس تصحح في اتجاه واحد حيث لا توجد عبارات سلبية (عكسية)، وفقا لمفتاح التصحيح فإن أقصى درجة يمكن أن يتحصل عليها الفرد على المقياس الكلي هي (2) درجة، وأقل درجة يمكن أن يتحصل عليها الفرد هي (0) درجة.

5-2-1 مقياس الاغتراب النفسي:

وضع هذا المقياس من طرف الباحث "صلاح الدين أحمد الجماعي" تحت "عنوان مقياس الاغتراب" خلال دراسة "الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب الجامعة اليمنية" وذلك سنة 2016-2017.

5-2-2 وصف المقياس وخطوات إعداده:

بعد اطلاع الباحث على عدد لا بأس به من مقاييس الدراسات والأدبيات الخاصة بظاهرة الاغتراب تكونت لديه تصورات مكننة من بناء مقياس يشمل كل أبعاد الاغتراب، وصالح لبيئته ويخدم بحثه ومن المقاييس التي يطلع عليها الباحث على سبيل المثال كالتالي:

مقياس أمل بشير (1989)، مقياس الأشول وآخرون للاغتراب (1985)، مقياس فايز الحديدي للاغتراب (1990)، مقياس إبراهيم محمد للاغتراب (1983،1987)، مقياس ديفيد (David,1955)، وتأسيسا على الإطار النظري للاغتراب، والابعاد التي اعتمدها مقاييسه، ارتأى الباحث تحديد مجالات المقياس بستة (6) مجالات كما وردت في دائرة المعارف البريطانية لسنة (1974) حسب محمد عبد العال (1989) وهي على النحو التالي:

1. الشعور بالعجز (Powerlessness)

2. اللامعنى (Meaninglessness)

3. العزلة الاجتماعية (Social isolation)

4. اللامعيارية (Normlessness)

5. العزلة الفكرية (الثقافية) (Intellectual isolation)

6. الاغتراب عن الذات (Self estrangement)

تألف مقياس الاغتراب بصورته النهائية على (80) فقرة موزعة على (06) محاور، كما يوضحه الجدول رقم (08):

جدول رقم (08): محاور مقياس الاغتراب الستة وعدد فقراتها.

عدد الفقرات	أرقام الفقرات	اسم المحور
16	1، 7، 13، 19، 25، 31، 37، 33، 49، 55، 61، 67، 72، 75، 77، 79.	1 الشعور بالعجز
16	2، 8، 14، 20، 26، 32، 38، 44، 50، 56، 62، 68، 73، 76، 78، 80.	2 اللامعنى
13	3، 9، 15، 21، 27، 33، 39، 45، 51، 57، 63، 69، 74.	3 العزلة الاجتماعية
12	5، 11، 17، 23، 29، 35، 41، 47، 53، 59، 65، 71.	4 اللامعيارية
12	4، 10، 16، 22، 28، 34، 40، 46، 52، 58، 64، 70.	5 العزلة الفكرية
11	6، 12، 18، 24، 30، 36، 42، 48، 54، 60، 66.	6 الاغتراب عن الذات
80 فقرة	عدد الفقرات لمقياس الاغتراب النفسي	مجموع

5-1-2 طريقة تصحيح المقياس:

تم وضع خمسة بدائل للإجابة على فقرات المقياس علماً أن المقياس يحتوي على الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية، ولقد اعتمد الباحث طريقة "ليكارت" (Likert) في بناء هذا المقياس (أي مقياس الاغتراب) وتجدر الإشارة إلى أن التنقيط ينقلب عندما تكون العبارة مصاغة بطريقة سلبية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (09): طريقة تصحيح المقياس

العبارات	موافق تماماً	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	غير موافق إطلاقاً
العبارات الموجبة	05	04	03	02	01
العبارات السلبية	01	02	03	04	05

وتتم إجابة المبحوث على بنود المقياس باختيار إجابة واحدة من خمسة بدائل للإجابة على المقياس كما يلي:

- (5) نقاط إذا كانت الإجابة "موافق تماماً".
- (4) نقاط إذا كانت الإجابة "موافق".
- (3) نقاط إذا كانت الإجابة "موافق إلى حد ما".
- (2) نقاط إذا كانت الإجابة "غير موافق".
- (1) نقطة واحدة إذا كانت الإجابة "غير موافق إطلاقاً".

علماً أن العبارات السلبية تتمثل في البنود: 05، 16، 30، 44، 45، 79، والبنود المتبقية كلها إيجابية.

6-خطوات إجراء الدراسة الأساسية:

6-1 خطوات الدراسة الميدانية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال السنة الجامعية 2022/2023، حيث قمنا بتجهيز أدوات البحث اللازمة المتمثلة في مقياس الاغتراب النفسي ومقياس الإدمان على الأنترنت، بعدما تم ترتيب هذه الأدوات، وطلب التعديل والتحكيم لمقياس الإدمان على الأنترنت من طرف الأساتذة، مع الحصول على موافقة الطلاب للمشاركة قبل أن توزع لهم أدوات البحث وهذا بالنسبة لجامعة مولود معمري بتيزي وزو ، جامعة بومرداس كلية المحروقات والكيمياء، وكذلك كلية العلوم والتكنولوجيا باب الزوار الجزائر حيث قمنا بالخطوات التالية:

- أخبرنا الطلبة بأن الإجابات ستكون سرية ونستعملها لصالح البحث العلمي فقط.
- شرح طريقة الإجابة على الأسئلة لكلا المقياسين.
- شرح معنى بعض الأسئلة المعقدة.
- التأكد من أن الطالب لم ينسى الإجابة على سؤال ما.
- تقديم الشكر للطالب على المشاركة.

أما الطلبة المشاركين من الجامعات الأخرى فكان عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي، واستعملنا بعض خاصيات شبكة الأنترنت للتواصل مع بعض أفراد عينة هذه الدراسة، وهذا قد ساهم في إنجاز البحث العلمي والقدرة على الخروج من نطاق جامعتنا والجامعات المجاورة، لأنه سمح لطلبة من ولايات أخرى بالمشاركة.

وبعد مرحلة التطبيق قمنا بتفريغ بيانات كل من مقياس الإدمان على الأنترنت ومقياس الاغتراب النفسي بغرض الحصول على النتائج وتحليلها عن طريق الحزمة الإحصائية

spss

لما لهذا النظام من مزايا في توفير الوقت والجهد ودقة الحسابات، واستخدمنا الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، و اختبار "ت" .

2-6 الصعوبات التي واجهتنا خلال إجراء الدراسة الأساسية وكيفية التعامل معها:

عند القيام بالبحث العلمي لا بد للباحث من أن يواجه مشكلات وصعوبات تعرقل وتتسبب في عدم القدرة على القيام ببحثه، وتعيق مهمته في إنجاز دراسته فيجب على الباحث أن يكون قادرا على تجاوز هذه الصعوبات بهدف الوصول للنتيجة المرجوة لبحثه ومن بين الصعوبات التي واجهتنا في دراستنا نذكر:

- تأخر الرد من طرف الأساتذة المحكمين على مقياس الإدمان على الأنترنت، وذلك لانشغالهم بتحضير مواضيع الامتحانات وكذلك الحراسة، وهذا ما جعلنا نتأخر في القيام بتوزيعها على الطلبة.

- صعوبة التنقل من ولاية إلى ولاية أخرى نظرا لمواقيت القطار الغير منتظمة.

- رفض بعض الطلبة على الإجابة على أدوات الدراسة.

لكن ورغم وجود هذه الصعوبات إلا أننا استطعنا مواجهتها و التعامل حيث قمنا بالتعاون على العمل من خلال الإسراع في توزيع المقاييس للطلبة ، حيث كنا نتقل يوميا إلى الجامعة، كما لجأنا لاستخدام شبكة الأنترنت التي ساعدتنا في جمع بعض أفراد العينة من عدة ولايات.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل منهجية الدراسة الحالية وإجراءاتها متضمنة التعريف بعينة الدراسة، والأدوات المستعملة وكيفية إعدادها مع التحقق من صدقها وثباتها، وطريقة تصحيحها، إضافة للتطرق لخطوات إجراء الدراسة الأساسية والصعوبات التي واجهتنا وكيفية التعامل معها.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاغتراب النفسي والإدمان على الأنترنت لدى الطالب الجامعي ، وفي هذا الفصل سوف نعرض النتائج التي توصلنا إليها .

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية تقول: يعاني الطالب الجامعي الجزائري من الإدمان على الأنترنت، الجدول التالي يمثل النتائج التي تحصلنا عليها.

جدول رقم(10): يوضح نتائج مستوى الإدمان على الانترنت لدى الطالب الجامعي

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط المحسوب	المتوسط الحسابي	البعد
02	4.68	1.12	11.27	السيطرة أو البروز
05	4.61	0.81	8.17	تغيير المزاج
03	3.57	1.04	8.34	التحمل
04	4.96	1.00	10.00	الأعراض الإنسحابية
06	3.61	0.71	5.73	الصراع
01	7.45	2.83	28.37	الانتكاس
متوسط	24.86	1.28	71.91	الإدمان على الأنترنت

يبين الجدول نتائج اختبار الفرضية الأولى، حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الإدمان على الانترنت كلها تزيد عن المتوسط العام،

حيث قدرت الدرجة الكلية للمقياس بمتوسط حسابي قدره 71.91 وانحراف معياري مقداره 24.86، وعليه يعاني الطالب الجامعي من الإدمان على الانترنت بدرجة متوسطة. ومن خلال نفس الجدول يظهر أن بعد الانتكاس جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 28.37، في حين جاء بعد السيطرة أو البروز في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره 11.27، في حين جاء في المرتبة الثالثة بعد التحمل بمتوسط حسابي قدره 8.34، وجاء في المرتبة الرابعة بعد الأعراض الانسحابية بمتوسط حسابي يساوي 10.00، كما جاء في المرتبة الخامسة بعد تغير المزاج بمتوسط حسابي يساوي 8.17، وجاء في المرتبة السادسة والأخيرة بعد تغير الصراع بمتوسط حسابي يساوي 5.37.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية تقول: يعاني الطالب الجامعي الجزائري من الاغتراب النفسي ، والجدول التالي يبين النتائج المتحصل عليها:

جدول رقم(11): يوضح نتائج مستوى الاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط المحسوب	المتوسط الحسابي	البعد
02	10.18	2.86	45.77	الشعور بالعجز
03	11.58	2.86	45.77	اللامعنى
05	8.83	2.76	35.94	العزلة الاجتماعية
06	8.05	2.74	32.95	اللامعيارية
01	7.62	2.91	34.95	العزلة الفكرية
04	7.80	2.76	30.39	الاغتراب عن الذات
متوسط	50.20	2.82	225.80	الإغتراب النفسي

يبين الجدول نتائج اختبار الفرضية الثانية، حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الاغتراب النفسي، كلها تزيد عن المتوسط العام، حيث قدرت الدرجة الكلية للمقياس بمتوسط حسابي قدره 225.80 وانحراف معياري مقداره 2.82، وعليه يعاني الطالب الجامعي من الاغتراب النفسي بدرجة متوسطة.

ومن خلال نفس الجدول يظهر أن بعد العزلة الفكرية جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 7.62، في حين جاء بعد الشعور بالعجز في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره 45.77، في حين جاء في المرتبة الثالثة بعد اللامعنى بمتوسط حسابي قدره 45.77، وجاء في المرتبة الرابعة بعد الاغتراب عن الذات بمتوسط حسابي يساوي 30.39، كما جاء في المرتبة الخامسة بعد العزل الاجتماعية بمتوسط حسابي يساوي 30.39، وجاء في المرتبة السادسة والأخيرة بعد اللامعيارية بمتوسط حسابي يساوي 32.95.

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تقول الفرضية الثالثة للدراسة الأساسية أنه توجد علاقة بين الإدمان على الأنترنت والاعتراب النفسي وتتمثل نتائج هذه الفرضية كالتالي:

جدول رقم(12): يوضح العلاقة بين الإدمان على الأنترنت والاعتراب النفسي

حجم العينة	متغيرات الفرضية	معامل ارتباط بيرسون	الدالة الإحصائية	الدالة المعتمدة	القرار الاحصائي
140	الإدمان على الأنترنت	0.758**	0.000	0.05	دالة احصائية
	الإغتراب النفسي				

يتضح من خلال الجدول أن معامل ارتباط بيرسون بلغت قيمته * 0.758 ، في حين أن قيمة مستوى الدلالة تساوي 0.000 ، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 ، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت والإتراب النفسي لدى الطالب الجامعي.

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تبين من خلال نتائج الفرضية الأولى أن مستوى الإدمان على الانترنت لدى الطالب الجامعي متوسط ، وبالرجوع إلى الأساس النظري فالشخص الذي يعاني من الإدمان على الانترنت نجده يتصف بالخمول وكثرة الأرق والحرمان من النوم، والإرهاق وكذا كثرة الشكاوى الجسدية الناتجة عن كثرة الجلوس على الانترنت، وكذا نجده يعاني من العزلة والانطواء مع قلة التفاعل الاجتماعي مما قد يوصله إلى الإحساس بالعجز عند خفض عدد ساعات استخدام الانترنت(العمار،2014).

يدعم هذه النتيجة ما قدمه أصحاب النظرية السلوكية التي تعتمد في تفسيرها لإدمان الانترنت بشكل كبير على الإشراف الإجرائي وقانون الأثر الذي يخضع لمبدأ المثير والاستجابة، حيث يصبح الفرد مدمنا للانترنت نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة والمكافأة التي توفرها الانترنت له وفقا لهذه النظرية ليس فقط وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته من أدى إلى إدمان الانترنت بل لا بد من ممارسة هذا السلوك لعدة مرات ثم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي للفرد(أرنوط،2008).

والاستعمال المكثف للانترنت بالنسبة لفئة الطلبة الجامعيين قد يرجع إلى كون الطالب الجامعي في هذا المستوى يحتاج إلى الانترنت من أجل الحصول على المعلومات والمعارف بغرض الدراسة وإنجاز البحوث العلمية ، أي أنه يستعملها لأغراض علمية وبشكل مكثف

وهذا ما أكدته دراسة عريقات (2003) حول اتجاهات الطلبة نحو استخدام الأنترنت في التعليم والتي توصلت من خلالها إلى أن مستخدمي الأنترنت يستخدمون هذه الشبكة للبحث عن المعلومات وبغرض الدراسات والبحوث .

وتتطبق دراسة "الندراوي" (2005) مع هذه الفرضية، حيث توصلت إلى أن سوء استخدام الأنترنت له علاقة بظهور العزلة الاجتماعية، كما أن دراسة "الحوسني" (2014) توصلت إلى أن إدمان شبكة الأنترنت له علاقة إيجابية بالعزلة الاجتماعية، كما أن كل من دراسة "تاركون" و"كونون" (2008) توصلت إلى شعور الطلاب بالعجز واللامعنى للحياة والعزلة الاجتماعية، والطالب المدمن للأنترنت يرفض تكوين صداقات مع الآخرين، ويفضل العيش المنعزل وهنا يتجه إلى شبكة الأنترنت، ويحاول تكوين صداقات جديدة افتراضية، كما أنه يشعر بالغرابة وعدم الراحة مع الأفراد من حوله فلا يجد الراحة في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، فالطالب الذي يقضي معظم وقته على الأنترنت يرى أن علاقته سطحية مع الآخرين فيتوجه إلى العالم الافتراضي، اعتقاداً منه أن الانعزال عن المجتمع الذي يعيش فيه أمر ضروري فهو يرى أنه يعيش في فراغ اجتماعي رغم وجود الناس من حوله، كما أن الطالب المدمن يفقد الشعور لذاته وبالأخرين لأن معظم وقته يقضيه في الأنترنت الذي أصبح هاجساً له، وهذا الطالب لا يشعر بتواجد الآخرين رغم عيشه معهم لأنه يعيش في عالم منعزل يفقد المعنى لحياته، وعدم قدرته على السيطرة على قراراته وتنظيمها بشكل صحيح، كما أنه لا يستطيع تحقيق ذاته وكسب الثقة في نفسه فيهرب من الواقع، كما أنه يفقد للروابط الاجتماعية ويشعر بالوحدة وعدم الانتماء، فنجد أنه لا يتواصل مع الأساتذة والزملاء ولا يتفاعل معهم.

وهدفت دراسة هبة بهي الدين ربيع (2003) إلى التعرف على ما إن كان الاستخدام المفرط للأنترنت يؤدي إلى الإدمان المستخدم لها، والظروف والمتغيرات المسؤولة عن إدمان الشبكة، وما إن كان يتباين استعداد المستخدمين لإدمان شبكة المعلومات الدولية بتباينهم

على متغير الجنس واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط شدة الدافع نحو الشبكة وعدد ساعات الاستخدام اليومي لها بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة لصالح مجموعة المدمنين، وبالنسبة لوجود فروق بين الذكور والإناث فكانت لصالح الذكور.

وأكد "عبد الهادي" (2005) ورفقائه أنه كلما ارتفع مستوى الاكتئاب عند الطلبة ذكورا وإناثا ، أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى إدمانهم على الأنترنت، وهذا نظرا لغياب المساندة الاجتماعية من طرف الأسرة أو الأصدقاء التي تؤدي بدورها إلى المزيد من الإحساس والشعور بالأعراض الاكتئابية ومنها الشعور بالحزن والعقاب وحب الذات ومشاعر الإثم لتأنيب الضمير، وفقدان الاستمتاع ، واضطراب نمط الاكل وفقدان الشهية وما يترتب عليه فقدان الثقة بالنفس، والشعور بالعزلة الاجتماعية هذا إضافة إلى الإحساس بالعجز نتيجة الفشل الاجتماعي، كما هدفت دراسة أندرسون Anderson (2001)، إلى تحديد الآثار الاجتماعية والأكاديمية لاستخدام الأنترنت لفترات طويلة لدى عينة مكونة من (1300) طالبا وطالبة جامعيين، وأظهرت النتائج أن 10% منهم يستخدمون الأنترنت بصورة كبيرة وأن هذا الاستخدام الطويل أصبح بديلا عن الأنشطة الاجتماعية، مما أدى إلى انخفاض المشاركة الاجتماعية لديهم.

كما أن دراسة كريمة مهدي (2004) هدفت إلى التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية التي يسببها استخدام الأنترنت، وذلك على عينة قوامها (240) طالبا وطالبة من طلبة جامعة الأزهر بالقاهرة والأقاليم، وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة بين الذكور والإناث لاستخدام الأنترنت لصالح الذكور، وأن طلاب الجامعة بالقاهرة أكثر استخداما للأنترنت من طلاب الأقاليم، ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الآثار النفسية والاجتماعية، العلاقات الأسرية، العلاقات مع الأصدقاء، مع المجتمع، اغتراب الذات، المشكلات الجنسية والتدخين، لصالح الذكور.

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتضح من خلال الجدول رقم(11) أن مستوى الاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي ذو درجة متوسطة، وبالمقابل فإن الاغتراب النفسي كما فسره "أحمد أبوزيد" يعني الانسلاخ عن المجتمع والعزلة والانعزال عن التلاؤم والإخفاق في التكيف مع الأوضاع السائدة في المجتمع واللامبالاة وعدم الشعور بالانتماء (خليفة،2003).

ويرى الجماعي (2010) أن اغتراب الطالب الجامعي ما هو إلا ظاهرة اجتماعية ومشكلة إنسانية عامة، تعبر عن أزمة معاناة الإنسان المعاصر، حيث تعددت مصادره وأسبابه.

وقد أثبتت العديد من الدراسات انتشار الاغتراب بين طلبة الجامعات الجزائرية من الجنسين مثل دراسة جمال تالي(2011) حول القيم ومظاهر الاغتراب في الوسط الجامعي لدى طلبة جامعة المسيلة وكذلك دراسة يونسى كريمة (2012) حول الاغتراب وعلاقته بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة جامعة تيزي وزو.

وهذا ما يتفق كذلك مع دراسة منصور والساسي(2006) حول الاغتراب النفسي لدى طلبة جامعة ورقلة، والتي توصلت إلى أنه يعاني من طلبة جامعة ورقلة من الاغتراب النفسي، كما تتفق هذه النتيجة ببعض نتائج دراسة نعيصة (2012) التي تؤكد وجود اغتراب نفسي بدرجة متوسطة لدى الطلبة.

كما توافقت نتائج هذه الفرضية مع دراسة مخلوف (2005)، حيث تمثلت في دراسة الاغتراب النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، بهدف التعرف على درجة شيوع ظاهرة الاغتراب لدى طلبة الجامعة، وأظهرت نتائج هذه الدراسة شيوع ظاهرة الاغتراب النفسي بدرجة متوسطة لدى طلبة الجامعة ، كما بينت أن هناك تباينا في درجة الشعور بالاغتراب بأبعاده المختلفة، كما بينت أيضا أن فقدان القيم يمثل أكثر الأبعاد معاناة لدى الطلبة.

وبحثت دراسة كنستون Kenston (1964) في أسباب اغتراب الشباب الأمريكي، وعدم اغتراب البعض الآخر، على الرغم من أن هؤلاء الطلبة يعيشون في مجتمع يتصف بالوفرة والرفاهية في كل شيء ويتمتعون بأفضل الفرص التعليمية، حيث تكونت عينة هذه الدراسة من (211) طالب من جامعة "هارفرد" من مختلف التخصصات، ونتائج الدراسة بينت أن الشعور بعدم الثقة يعد مظهرا أوليا لمظاهر الاغتراب النفسي فيشعر الطلبة المغتربون بالقلق والاكتئاب والعدوانية، ويصاحبه إحساس قوي بالرفض لمعطيات المجتمع وثقافته، وتصبح الألفة مع الآخرين مستحيلة، في حين كشفت الدراسة أن الطلبة غير مغتربين يتصفون بالتكيف والاستقرار ويعتبر كنستون Kenston مصادر الاغتراب معقدة جدا ولكنه يردّها إلى الذات، بوصفها العمل الأساسي وراء الاغتراب.

وهدفّت دراسة العقيلي (2004) للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الاغتراب النفسي والأمن النفسي في عصر العولمة لدى طلاب الجامعة ومعرفة مدى دلالة هذه العلاقة، كذلك التعرف على عدم الشعور بالطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة ومعرفة الفروق في ذلك تبعا للعمر، الصفوف الدراسية، السكن، الحالة الاجتماعية، التخصص الأكاديمي للطلاب حيث بينت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في ظاهرة الاغتراب تبعا للكلية، التخصص، في لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في الشعور بالطمأنينة تبعا للصفوف الدراسية ونوع السكن، والحالة الاجتماعية، والعمر.

كما أشارت دراسة إبراهيم وابن سعد (2017) إلى الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة لدراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الأغواط، بهدف الكشف عن مدى انتشار ظاهرة الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة بالضبط طلبة كلية العلوم الاجتماعية في جامعة الأغواط، و أثر كل من متغير الجنس و الحالة العائلية و الإقامة و المستوى الأكاديمي الجامعي، و قد تكونت عينة الدراسة من (99) طالبا و طالبة من جامعة الأغواط كلية العلوم الاجتماعية، من مستويات عمرية مختلفة تم اختيارهم بطريقة عشوائية،

و قد كشفت النتائج عن أن معظم أفراد العينة يعانون من اغتراب نفسي واضح و مرتفع، كما كشفت من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للشعور بالاغتراب النفسي لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس و الحالة العائلية و المستوى الأكاديمي الجامعي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للشعور بالاغتراب النفسي لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية تعزى لمتغير الإقامة.

وتوصلت دراسة خالدة، إبراهيم ودنيا (2011) لوجود علاقة ارتباطية بين الاغتراب والوحدة النفسية لدى طالبات الأقسام الداخلية في جامعة بغداد، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الاختصاصات العلمية والاختصاصات الإنسانية، والتي هدفت للكشف عن العلاقة بين الاغتراب النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات الأقسام الداخلية في جامعة بغداد وهدفت لمعرفة الفروق بين درجتي الاغتراب النفسي والوحدة النفسية بين الطالبات في الاختصاصات العلمية والاختصاصات الإنسانية.

أما دراسة عبد الله (2009) فهدف للتعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية في الجزائر العاصمة، وتوصلت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية بنسبة متوسطة بمعنى أنه كلما زاد الاغتراب كلما قلت الصحة النفسية.

من خلال ما سبق يمكن القول الاغتراب النفسي يأتي نتيجة للكثير من العوامل النفسية، والاقتصادية والفكرية، والاجتماعية المتعلقة بالمجتمع الذي يعيش فيه، مما يجعل الطالب عاجز عن مواجهة الضغوطات والمشاكل التي تواجهه في الحياة ، فيزيد من شعوره بالاغتراب النفسي.

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نظرا للنتائج المتحصل عليها ووجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على الأنترنت والاعتراب النفسي لدى الطالب الجامعي، حيث أن التعلق الشديد بشبكة الأنترنت بما فيها من مواقع تواصل الاجتماعي، أنشطة ترفيهية، وألعاب إلكترونية وغيرها من المواد التي تعرضها هذه الشبكة، يتسبب في ظهور علامات العجز والتكاسل في القيام بالأعمال والواجبات اليومية، والتعصب والغضب على أبسط الأشياء.

فالطالب المدمن يعاني من الوحدة النفسية والرغبة في العزلة نتيجة قضائه لأوقات طويلة وإفراط في استخدام شبكة الأنترنت.

وتتفق دراسة شابير وآخرون (2000) مع نتائج الدراسة الحالية ، حيث توصلت إلى أنه الاستخدام المفرط والغير صحي للأنترنت من شأنه أن يزيد من الوحدة النفسية مع مرور الوقت، كما تتفق دراسة عبد الهادي وآخرون (2005) التي توصلت إلى أن إدمان الأنترنت له علاقة بانخفاض مشاعر المساندة الاجتماعية وارتفاع الأعراض الإكتئابية .

كما أشارت دراسة "سامية أبرييم" التي هدفت إلى بحث العلاقة بين إدمان الأنترنت والشعور بالاعتراب النفسي لدى عينة من طلبة جامعة أم البواقي ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان على الأنترنت والاعتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

وهذا ما أكدته أيضا دراسة شاهين (2013) أنه توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على الأنترنت والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وكلما ازدادت درجة الإدمان كلما ازدادت درجة الشعور بالوحدة النفسية لديهم.

نستنتج في النهاية أنه كلما زاد الإدمان على شبكة الأنترنت لدى الطالب الجامعي كلما زاد مستوى شعوره بالاعتراب النفسي، وهو من بين الأسباب التي تساهم في شعور الطالب

بالاغتراب النفسي والوحدة النفسية والانعزال عن الآخرين وعن العالم الخارجي، وعدو التواصل والتفاعل مع أفراد بيئته ومحيطه .

3- مناقشة عامة لنتائج الدراسة:

تناولت الدراسة الحالية موضوع الاغتراب النفسي وعلاقته بالإدمان على الأنترنت لدى الطالب الجامعي الجزائري، وحاولت الإجابة على التساؤلات المتعلقة بها حيث توصلت لصدق وتحقق الفرضيات، ووجود علاقة بين ظاهرة الاغتراب النفسي وظاهرة الإدمان على الأنترنت، وقد بينت نتائج هذه الدراسة كالتالي:

- يعاني الطالب الجامعي الجزائري من الاغتراب النفسي بدرجة متوسطة.
- يعاني الطالب الجامعي من الإدمان على الأنترنت بدرجة متوسطة.
- توجد علاقة ارتباطية بين الاغتراب النفسي والإدمان على الأنترنت.

حيث اتفقت نتائج دراستنا مع عدد من الدراسات السابقة كدراسة مخلوف (2005)، حيث تمثلت في دراسة الاغتراب النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، بهدف التعرف على درجة شيوع ظاهرة الاغتراب لدى طلبة الجامعة، وأظهرت نتائج هذه الدراسة شيوع ظاهرة الاغتراب النفسي بدرجة متوسطة لدى طلبة الجامعة ، كما بينت أن هناك تباينا في درجة الشعور بالاغتراب بأبعاده المختلفة، كما بينت أيضا أن فقدان القيم يمثل أكثر الأبعاد معاناة لدى الطلبة، ودراسة نعيصة (2012) التي تؤكد وجود اغتراب نفسي بدرجة متوسطة لدى الطلبة، و دراسة هبة بهي الدين ربيع (2003) حول التعرف على ما إن كان الاستخدام المفرط للأنترنت يؤدي إلى الإدمان المستخدم لها، والظروف والمتغيرات المسؤولة عن إدمان الشبكة، وما إن كان يتباين استعداد المستخدمين لإدمان شبكة المعلومات الدولية بتباينهم على متغير الجنس واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وأظهرت نتائج الدراسة

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط شدة الدافع نحو الشبكة وعدد ساعات الاستخدام اليومي لها بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة لصالح مجموعة المدمنين.

وقد اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة محمد العوادة (2018)، التي أظهرت وجود علاقة عكسية بين استخدام شبكة التواصل الاجتماعي ومستوى الاغتراب النفسي لدى الطلاب الكويتيين، فكلما زاد استخدام الطلاب الكويتيين لشبكة التواصل الاجتماعي، كلما انخفض لديهم مستوى الاغتراب النفسي.

وبهذا فإن الإدمان على الأنترنت من بين العوامل التي تتسبب في شعور الطالب الجامعي بالاغتراب النفسي، ويمكن القول أن السبب الذي يدفع بالطالب إلى الاستخدام المفرط يمكن أن يكون لغرض الدراسة والبحوث، كما يمكن أن يكون هروبا من الواقع الذي لا يلبي طلبات وحاجيات الطالب الجامعي مما يجعله ينغمس في المواقع الافتراضية، ومواقع التواصل الاجتماعي، والأنشطة التي تعتمد على شبكة الأنترنت.

خلاصة الفصل:

قمنا في هذا الفصل بعرض نتائج الدراسة الأساسية ومناقشتها وتفسيرها، حيث عرضنا نتائج الفرضيات الواحدة تلو الأخرى، ثم قمنا بمناقشة وتفسير نتائج كل فرضية على حدى بالاستناد على الدراسات السابقة و الإطار النظري التي تناول كل من الاغتراب النفسي والإدمان على الانترنت، ثم قمنا بمناقشة عامة حول النتائج المتحصل عليها.

خاتمة:

تعتبر الأنترنت شبكة اتصال عالمية تستخدم لنقل البيانات عبر وسائل متعددة، وتسمح للفرد بالتواصل والاتصال بين الأشخاص في مختلف أنحاء العالم وذلك عن طريق التطبيقات والمواقع المختلفة، كما تساهم في توفير الأنشطة الترفيهية والألعاب وتمكن الفرد من التسويق و التسويق من المنزل دون التنقل، كما تساعد في البحث و الحصول على المعلومات في مختلف المجالات.

لكن وبالرغم من أهمية الأنترنت وما تقدمه للفرد من إيجابيات إلا أنه تنتج عنها بعض السلبيات وذلك عند الاستخدام المفرط لها ما ينتج عنه ما يسمى بالإدمان على الأنترنت الذي يتمثل في الاستعمال القهري لشبكة الأنترنت وهو بين الظواهر الأكثر شيوعا لدى فئة الشباب وخاصة لدى الطلبة الجامعيين نظرا لما تقدمه من معلومات في المجال العلمي مما يسمح بالقيام بالبحوث العلمية والمشاريع الدراسية وإعداد رسائل التخرج.

ونجد الشخص المدمن يستخدم شبكات الأنترنت والمواقع والأنشطة الإلكترونية بشكل مفرط ومبالغ فيه بدل المشاركة والقيام بالأنشطة الاجتماعية ، فينتج عن ذلك العديد من الاضطرابات من بينها ظهور السلوك العدواني، اضطرابات النوم، مشكلات تربوية وأكاديمي، والاضطرابات النفسية كالاكتئاب والعزلة الاجتماعية والاعتراب النفسي.

ويتمثل الاعتراب النفسي في الرغبة في العزلة والوحدة، وعدم الرغبة في التواصل مع الآخرين ورفض الفرد المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، كما أنه يتخلى عن مسؤولياته وأولوياته في الحياة.

و ومن خلال دراستنا التي جاءت تحت عنوان "الاعتراب النفسي وعلاقته بالإدمان على الأنترنت لدى الطالب الجامعي" توصلت هذه الدراسة في جانبها النظري إلى معرفة بعض المفاهيم الأساسية لكل من متغير الإدمان على الأنترنت ومتغير الاعتراب النفسي، حيث

تناولت النظريات المفسرة لها، وأعراضها ومراحلها والعوامل المسببة لها، ومعايير تشخيصها، لإضافة لطرق الوقاية والعلاج.

أما في الجانب التطبيقي فحاولنا معرفة مستوى الإدمان على الأنترنت لدى الطالب الجامعي الجزائري ومستوى شعوره بالاغتراب النفسي، وحقيقة وجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على الأنترنت والاغتراب النفسي فتحصلنا على النتائج التالية:

- يعاني الطالب الجامعي الجزائري من الإدمان على الأنترنت بدرجة متوسطة.
- يعاني الطالب الجامعي الجزائري من الاغتراب النفسي بدرجة متوسطة.
- توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على الأنترنت والاغتراب النفسي.

توصيات ومقترحات:

في إطار الدراسة التي قمنا بها وما تطرقنا إليه في الجانب النظري والنتائج التي توصلنا إليها في الجانب التطبيقي، نود في الأخير تقديم بعض التوصيات والمقترحات وهي كالتالي:

- تنظيم أوقات تصفح الأنترنت والشبكات الإلكترونية.
 - المشاركة في الأنشطة الاجتماعية مثل الانخراط في الجمعيات والنادي الرياضية.
 - تقديم برامج إرشادية توعوية وتوجيهية من طرف المختصين حول الإدمان على الأنترنت وما يسببه من مشكلات واضطرابات من بينها الاغتراب النفسي.
 - تنظيم حصص ومحاضرات تحسيسية حول الأنترنت وطرق الاستخدام الصحيح لها واستغلالها في الإيجابية.
 - القيام بدراسات وبحوث أخرى حول الإدمان على الأنترنت والاعتراب النفسي لدى مختلف الفئات الدراسية والعمرية.
 - توفير فضاءات للترفيه في الجامعات لكي يستطيع الطالب تفريغ طاقته السلبية.
- وكانت هذه بعض مقترحاتنا فيما يخص التكفل بالطالب الجامعي لكي لا يقع ضحية الإدمان على الأنترنت، أما فيما يخص مقترحاتنا للبحث، فنقترح على الباحثين المهتمين بهذا الموضوع التعمق في دراسة المخلفات النفسية للاغتراب النفسي جراء الإدمان على الأنترنت، وبالتحديد الاضطرابات النفسية المهيمنة والحادة.

قائمة المراجع

I- المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم، إبراهيم، ورجعيه عبد الحميد، (1999). الاغتراب النفسي وعلاقته باللاعقلانية لدى طلاب الجامعة على ضوء بعض المتغيرات، المؤتمر العلمي الرابع كلية التربية، ج1.
2. إبراهيمي صالح الدين، وابن سعد احمد، (2017). ظاهرة الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة "الأغواط"، رسالة ماجستير، جامعة عمار الثليجي بالأغواط.
3. أبو عمرة، هاني عطية، عليان، (2013). مستوى الالتزام الديني والقيم الاجتماعية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية بغزة، فلسطين.
4. أبو عمرة، هاني، (2013). مستوى الالتزام الديني والقيم الاجتماعية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر غزة، فلسطين.
5. أبو غزالة، سميرة، (2010). فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة الإدمان على الأنترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 25، مصر.
6. أحمد النكلاوي، (1989). الاغتراب في المجتمع المصري المعاصر، دار الثقافة العربية، القاهرة، مصر.
7. أحمد، خيرى حافظ، (1980). سيكولوجيا الاغتراب لدى طلبة الجامعة في مصر، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.
8. أرنوط، بشرى إسماعيل، (2008). إدمان الأنترنت وعلاقته بكل أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، الزقازيق، العدد (55).

9. الأرنوط، بشرى، (2005). إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
10. الأسطل، يعقوب يونس خليل، (2011). المشكلات النفس اجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الأنترنت بمحافظة خان يونس، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
11. إسكندر، نبيل رمزي، (1988). الاغتراب أزمة الإنسان المعاصر، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
12. بدر، عبد المنعم محمد، (1993). الاغتراب وانحراف الشباب العربي، المجلة العربية للدراسات الأمنية، العدد(6).
13. بكر، محمد، (2013). الحاجات النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات كليتي العلوم والآداب والمجتمع بطبرجل المنطقة الشمالية بالسعودية، دراسات الطفولة، المجلد 16، العدد (58) ص ص 1-8.
14. بوفلجة غياث، (1992). التربية التكوينية في الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
15. تواتي، إبراهيم عيسى، (2014). تشكل هوية الأنا وفق نظرية إركسون وعلاقتها بكل من الشعور بالطمأنينة الانفعالية والاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر.
16. ثرية، محمود سراج، (2007). سوء استخدام الأنترنت وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة، (دراسة سيكومترية إكلينيكية)، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق.

17. جديدي، زليخة، (2012). مجلة الباحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، المجلد '، العدد (8)، ص ص 346 / 361.
18. الجرزموزي، أحمد علي محمد، (1992). الاغتراب وعلاقته ببعض متغيرات الصحة النفسية لدى الطلاب اليمنيين في جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، القاهرة، مصر.
19. الجماعي، صلاح الدين أحمد، (2007). الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، ط1، مكتبة مدبولي للنشر والتوزيع، القاهرة.
20. حامد، عبد السلام زهران، (1998). التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
21. حس، عبد السلام، محمد الشيخ، إدمان الأنترنت وعلاقته ببعض أشكال السلوك اللاتوافقي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة حلوان، كلية الخدمة الاجتماعية.
22. حسام الدين عزب، (2003). فاعلية برنامج علاجي متعدد النظم في علاج إدمان الأنترنت، مؤتمر الطفل العربي والتحدي، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
23. حسن سعد، السيد، (1986). الاغتراب في الدراما المصرية المعاصرة بين النظرية والتطبيق من 1960-1969، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
24. حسين عبد المعطي، (2004). الأسرة ومشكلات الأبناء. ط1، دار رحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
25. الحمداني، إقبال رشيد صالح، (2010). الاغتراب-التمرد-قلق المستقبل، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
26. الحمداني، إقبال، (2011). الاغتراب-التمرد-قلق المستقبل، الطبعة 1، دار الصفاء، عمان.

27. حمودة سليمة، (2015). الإدمان على الأنترنت اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاضي مرباح ورقلة، العدد (21)، ص ص 224/213.
28. خالدة، إبراهيم ودنيا، صاحب، (2011)، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية، العراق.
29. خليفة، عبد اللطيف، (2002). الاغتراب وعلاقته بالمقارنة والتوجه الديني، الكويت.
30. خليفة، عبد الله محمد، (2003). دراسات في سيكولوجية الاغتراب، الطبعة 1، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
31. دبله خولة، عبد الحميد، (2015). دور التصدي الأسري المعنوي في ظهور الإغتراب النفسي لدى المراهق، الطبعة الأولى، الجنان للنشر والتوزيع، عمان.
32. رجب، محمود، (1988). الاغتراب: سيرة المصطلح، الطبعة 3، دار المعارف، القاهرة.
33. رسلان نجلاء، سامح أحمد سعادة، (2017). ضغوط التكنولوجيا وعلاقتها بالاغتراب في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة كلية التربية، العدد (172)، جامعة الأزهر، القاهرة، ص ص 753/707.
34. رولا الحمصي، (2009). إدمان الأنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي، جامعة دمشق.
35. زويتتي رشيد، (2010). الاكتئاب عند المراهقين المدمنين على الأنترنت، جامعة أبو بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
36. الزيدي، أمل بنت علي بن ناصر، (2014). إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير في التربية، تخصص إرشاد نفسي، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

37. سري، إجلال، محمد، (2003). الأمراض النفسية والاجتماعية، الطبعة 1، عالم الكتب للنشر، القاهرة، مصر.
38. سلاطية بلقاسم، نوي إيمان (2013). الاغتراب الثقافي عند الطلبة الجامعيين، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (11)، بسكرة، ص ص 30/19.
39. سلطان، العصيمي، (2010). إيمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأجنبية، مدينة الرياض.
40. سلطان، العصيمي، (2010). إيمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأجنبية، الرياض.
41. سناء حامد زهران، (2004). إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، عالم الكتب، القاهرة.
42. سناء، حامد زهران، (2004). إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
43. السيد، وائل السيد حامد، (2019). جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة الملك سعود، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 5، العدد 2 ص ص 144 / 160.
44. شاكر، عطية قنديل، (1999). التفاعل الإنساني كمدخل لتحسين الأداء التربوي، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
45. الشرقاوي، نجوى إبراهيم مرسى، وعبد الله، طارق محرم صدقي، (2009). المشكلات المترتبة على استخدام الشباب الجامعي لغرف الدردشة وآثارها على أساليب التعامل مع مشكلاتهم الشخصية، دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية.

46. الشعراوي، علاء محمد جاد، (1988). الشعور بالاغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات العقلية وغير العقلية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة منصور، مصر.
47. شقير، زينب محمود، (2005). العنف والاغتراب النفسي بين النظرية والتطبيق، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
48. شهري توفيق، (2019). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة، مجلة المحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 7، العدد 2، الجزائر. ص ص 48 / 68.
49. صالح، قاسم حسين، الطارق، علي سعيد، (1998). الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية من منظوراتها النفسية والإسلامية، مكتبة الجيل الجديد، الطبعة 1، صنعاء.
50. -صباح عبد الوهاب، الشوربجي سحر أحمد، سالم، ناهد محمد بسيوني، (2018). مقارنة المشكلات الاجتماعية والنفسية والسلوكية التي تواجه الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرفة صعوبات التعلم والفصل العادي من وجهة نظر أولياء الأمور، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد 14، العدد 4 ص ص 441-459.
51. الصنعاني عبده سعيد محمد أحمد، (2009). العلاقة بين الاغتراب النفسي وأساليب المعاملة الوالدية لدى الطالبة المعاقين سمعياً في المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة تعز، الجمهورية اليمنية.
52. الصيادي، منى علي عطية، (2012). الاغتراب النفسي لدى العاطلات عن العمل في ضوء حاجاتهن إلى الإرشاد المهني، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة طيبة.
53. الصيفتي، ميرفت عبد الحميد، علي، (2015). الاغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الطالبات بقسم لغات وترجمة، جامعة الأزهر، مجلة كلية الدراسات الإنسانية، المجلد 16، العدد (16) ص ص 307/374.

54. عامر، إبراهيم قنديلجي، إيمان فاضل السامرائي، (2009). شبكات المعلومات و الاتصالات، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان.
55. العباجي، عمر موفق بشير(2007). الإدمان والأنترنت، ط1، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان.
56. عبد السلام جودت، (2010). أساليب المذاكرة الخاطئة والصحيحة الشائعة لدى طلبة كلية التربية الأساسية، العدد(3)، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل ص ص 157/133.
57. عبد السميع، بهجات محمد، (2007). مدى فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الشعور بالاغتراب لدى المراهقين المكفوفين، أطروحة دكتوراه منشورة في كتاب الاغتراب لدى المكفوفين، ظاهرة وعلاج، الطبعة 1، الإسكندرية، مصر.
58. عبد العزيز جادو، (2001). علم النفس وكيف يمكن أن يساعدك. المكتبة الجامعية، طبعة 2001، الإسكندرية، مصر.
59. عبد الله، عبد الله، (2007-2008). الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بن يوسف بن خدة، الجزائر.
60. عبد المختار، محمد، (1998). الاغتراب والتطرف نحو العنف، الطبعة الأخيرة، دار غريب، القاهرة.
61. عبد المختار، محمد، (1998). الاغتراب والتطرف نحو العنف، دراسة نفسية اجتماعية، دار غريب، القاهرة.
62. عبد المنعم، عفاف محمد، (2008). الاغتراب النفسي مظاهره والنظريات المفسرة له، الطبعة 1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

63. عبد الهادي، محمد محمد ومطر، عبد الفتاح رجب علي، (2005). إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببني سويف، جامعة القاهرة، العدد 4 ص ص 64/17.
64. العتيري، منصور والأحرش يوسف (2020). الاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية الآداب، جامعة الزاوية، العدد(29) ص ص 223 / 245.
65. عصام محمد زيدان، (2008). إدمان الأنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 07، العدد2. القاهرة ص ص 371 / 452.
66. عطيات، فتحي إبراهيم أبو العينين، (1997). علاقة الاتجاهات نحو المشكلات الاجتماعية المعاصرة بمظاهر الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة على ضوء المستوى الاجتماعي الاقتصادي، مجلة علم النفس، العدد 41 ص 106.
67. العقيلي عادل، (2004). الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، السعودية.
68. علي، بشرى،(2008). مظاهر الاغتراب لدى الطلبة السوريين في بعض الجامعات المصرية، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، المجلد 24، العدد (1) ص ص 513/561.
69. العمار خالد، (2014). إدمان الشبكة المعلوماتية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة دمشق، العدد الأول ص ص 395/438.

70. العنزي، خالد بن الحميدي هدمول، (2016). الاغتراب النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب وطالبات الجامعة، مجلة جامعة الملك سعود، العدد 55، السعودية ص 93/69.
71. غالمي عديلة، (2011). الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب الجامعي(سلوك النوم وسلوك التغذية، دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الأنترنت بمدينة بسكرة، مذكرة ماجستير، الجزائر.
72. فتح الله، خليق، (1979). الاغتراب في الإسلام، عالم الفكر، المجلد 10، العدد (1) ص ص 98/83.
73. فيلاي رشيد، % 95 يرتادون المواقع الإباحية، جريدة الشروق اليومية، العدد 1636، الجزائر.
74. القرني، محمد بن سالم محمد،(2011). إدمان الأنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (85) الجزء (3).
75. القريطي، أمين عبد المطلب والسيد الشخص، عبد العزيز، (1991). دراسة ظاهرة الاغتراب لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، كلية التربية، جامعة حلوان. السعودية.
76. كريمة مهدي، (2004). الآثار النفسية والاجتماعية المرتبطة بالأنترنت لدى طلاب الجامعة، ملخصات أبحاث المؤتمر الدولي بمركز صالح كامل للاقتصاد الإسلامي، جامعة الأزهر.
77. كفاح يحي، العسكري وآخرون، (2012). نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية، تموز للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق.

78. الكندري، يوسف، (1998). المدرسة والاعتراب الاجتماعي، دراسة ميدانية لطلاب التعليم الثانوي بدولة الكويت، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد (46). الكويت ص ص 76 /33.
79. محمد الأمين لعليجي، إسماعيل بن ديبيلي، (2014). مواقع شبكات التواصل الاجتماعي، خلفية تقنية وتاريخية، مقالة غير منشورة، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
80. محمد النوبي علي، (2010)، إدمان الأنترنت في عصر العولمة، دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان.
81. محمد النوبي، محمد علي، (2010). الأنترنت في عصر العولمة، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
82. محمد وليد المصري، (2006). الأسرة العربية وهوس الأنترنت، مجلة العربي، العدد (575)، الكويت .
83. المحمداوي، حسن،(2007). العلاقة بين الاعتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد. رسالة دكتوراه، الأكاديمية العربية، الدنمارك.
84. معيجل، سهام مطشر وبريسم، علي عبد الحسين، (2016). الإدمان على الأنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث ميسان لكلية التربية بجامعة ميسان، المجلد 12، العدد24، العراق ص ص 1 /35.
85. المغربي، سعد، (1976). الاعتراب في حياة الإنسان: الكتاب السنوي الثالث، (د.ط)، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة.
86. موسى، رشاد والدسوقي، مديحة (2000). المشكلات والصحة النفسية، القاهرة، الفاروق الحديثة للطباعة.

87. موسى، وفاء، (2002). الاغتراب لدى طلبة جامعة دمشق وعلاقته بمدى تحقيق حاجاتهم النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق.
88. ناصري محمد الشريف، (2010). مظاهر الاغتراب النفسي لدى طلبة التربية البدنية والرياضية وانعكاساته على الطمأنينة النفسية، دراسة ميدانية على بعض جامعات الشرق الجزائري(عنابة، سوق أهراس)، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
89. نعمات، عبد الخالق السيد، (1992). الاغتراب وعلاقته بالعصابية والدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة، المجلد 1، العدد (8) ص 21.
90. نعيصة، رغداء، (2012). الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي، مجلة جامعة دمشق، العدد (3).
91. نفين صابر، عبد الحكيم، السيد، (2009). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد بتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف، مجلة كلية الآداب بجامعة حلوان، العدد (26) ص 702.
92. هبة بهي الدين ربيع، (2003). إيمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الأنترنت) في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 2، العدد 4، مصر ص ص 580/555.
93. يوسف إبراهيم، (2005). إدراك الأبناء للمعاملة الوالدية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، المجلة التربوية، العدد 7، مصر.
94. يونسى كريمة، (2012). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة

95. Young and Rogers, (1998). The relationship between Depression and internet addiction, CyberPsychology and Behavior, volume1, n01. Pp 11-17.

96. Kuss. Daria J, and Mark D. Griffiths (2012). Adolescent online gaming addiction, Education and Health, Vol.30 No.1 pp 15-17.

97. Parsons, M-G,(2005). An examination for massively multiplayer online role-playing games as facilitator of internet addiction. Dissertation abstracts International N°22.08b pp44-95.

98. Duran.G.M(2003) :Internet Addiction Disorder. Télécharger du site <http://allpsych.com/journal/internetaddiction/le08/08/2016>

99. Davis.R.A, Flett,G.L,&Besser, A.(2002): validation of a new scale for measuring problematic internet use : implications for pre-employment screening. Cyberpsychology and Behavior, N°5 pp 331-345.

-Murali.V. & George.S. (2007).Lost online: an overview of Internet Addiction. Advances In Psychiatric Treatment, 13(1), 24-30.dai:10.1192/apt.bp.106.00.002907.

-Young K.S(1996).Internet addiction:the emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th meeting of the American psychological.

- Young.K.Y.S.(2007).Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications, Cyberpsychology & Behavior Volume 10, Number5, 671-679.

الملاحق

قائمة الملاحق:

الملحق رقم(01):

مقياس الإدمان على الأنترنت في صورته الأولية عند طلب التحكيم:

الطالبان:

- ولعيس سولاف،

- سعدي علي أسامة

الأستاذة المشرفة

موهاب زينة

الموضوع: طلب تحكيم بخصوص استبيان

بالنظر إلى ما تتمتعون به من كفاءة علمية وخبرة مهنية، نتشرف بأن نطلب منكم إجراء تحكيم لمقياس الإدمان على الأنترنت من إعداد أحمد (2007) في دراسة الحوسني (2011)، الذي يمثل جزءاً من دراستنا حول موضوع: "الاغتراب النفسي والإدمان على الأنترنت لدى لطالب الجامعي"، وذلك من أجل استكمال إجراءات نيل شهادة الماستر.

في هذا الشأن، نرجو منكم التفضل بإبداء رأيكم وملاحظاتكم حول هذا الموضوع.

تفضلوا، الأستاذ الدكتور، بقبول فائق عبارات التقدير والاحترام.

الرقم	البنود	توافق البند مع الموضوع		السلامة اللغوية		التعديل المقترح
		لا	نعم	لا	نعم	
1	أقوم بفتح الأنترنت بعد أن أستيقظ من النوم مباشرة.					
2	أنام قليلاً جداً بسبب استخدامي للأنترنت.					
3	أستخدم الأنترنت لوقت طويل أكثر مما كنت أتوقعه.					
4	أشعر بالاكنتاب عندما لا أستخدم الأنترنت.					
5	لا أستطيع التركيز في دراستي بسبب انشغالي بالأنترنت.					
6	أستمر في استخدام الأنترنت بشكل كبير رغم ما يسببه لي من مشكلات في حياتي.					
7	أستخدم الأنترنت أحب الأنشطة التي أقوم بها في حياتي.					
8	أشعر بالعصبية عندما أستخدم الأنترنت في جو من الضوضاء أو الضجيج.					
9	أزيد من استخدام الأنترنت للحصول على الشعور بالسعادة والرضا كما كنت أشعر به سابقاً عند استخدام الأنترنت.					
10	ينتابني القلق لعد استخدامي للأنترنت.					
11	استخدامي للأنترنت بشكل كبير جعلني لا أزور أقاربي وأنقطع عنهم					
12	مازلت أستخدم شبكة الأنترنت على الرغم من تكلفته المادية.					
13	أفضل استخدام الأنترنت على الخروج مع أصدقائي.					

					14	أتأخر في النوم كثيراً من الأحيان بسبب سهري أمام شبكة الأنترنت.
					15	أشعر بالسعادة الغامرة عندما أستخدم شبكة الأنترنت.
					16	أشعر بارتعاش في يداي وبخاصة أصابعي عندما أتوقف عن استخدام الأنترنت.
					17	توجد علاقات كثيرة بيني وبين أصدقائي بسبب استخدامي الكثير لشبكة الأنترنت.
					18	أستمر باستخدام شبكة الأنترنت رغم شعوري بالإرهاق بشكل كبير.
					19	أستخدم الأنترنت للهروب من المشكلات والصعوبات التي تواجهني.
					20	أخفي عن أصدقائي الوقت الذي أقضيه في استخدام الأنترنت.
					21	أشعر بعدم المتعة طوال اليوم إذا لم أقض وقت أمام الأنترنت.
					22	استخدامي للأنترنت باستمرار جعلني أفقد الكثير من أصدقائي.
					23	أستمر في استخدام شبكة الأنترنت وبشكل كبير رغم تعرضي للعقاب من أسرتي.
					24	تعرفت على أصدقاء كثيرين من خلال الأنترنت.
					25	ألجأ للكذب على أسرتي في كثير من الأحيان حتى أستخدم شبكة الأنترنت.
					26	أشعر أن الوقت الذي أقضيه أمام شبكة الأنترنت غير كاف.
					27	أحلم أثناء نومي أنني أقوم باستخدام شبكة الأنترنت من شدة حبي له.
					28	أذهب لاستخدام شبكة الأنترنت في أحد النوادي بسبب اعتراض والدي على استخدامه.

					أشعر أنه ليس لدي أصدقاء كثيرون خارج نطاق الإنترنت.	29
					أتناول بعض وجباتي أمام شبكة الإنترنت حتى لا أتوقف عن استخدامه.	30
					أختار الألعاب والأنشطة التي تتطلب مني وقتاً طويلاً في استخدام الإنترنت.	31
					يسيطر علي التفكير بشبكة الإنترنت في الوقت الذي لا أستخدمة فيه.	32
					أهملت الدراسة بسبب حبي الشديد للإنترنت.	33
					رغم ما يسببه لي استخدام شبكة الإنترنت من مشكلات أسرية، إلا أنني لا أستطيع أن أمنع نفسي من استخدامه مرة أخرى.	34
					أختار المكان الذي فيه شبكة الإنترنت على المكان.....	35
					أقل دائماً من عدد ساعات نومي، لكي أقضي وقت ممكن في استخدام شبكة الإنترنت.	36
					أقوم بفرقة الأصابع أو هزهة الأرجل بسبب شعوري بالضييق عند عدم استخدام شبكة الإنترنت.	37
					أقوم بمحاولات عديدة لتقليل عدد الساعات التي أقضيها في استخدام شبكة الإنترنت.	38
					أستمر في استخدام شبكة الإنترنت رغم ما يسببه لي من مشكلات جسيمة بسبب الحرمان من النوم.	39
					أعود لاستخدام شبكة الإنترنت بعد أن عازمت على التوقف عنه.	40
					أشعر بالتوتر عند توقفي عن استخدام شبكة الإنترنت.	41
					يسبب لي استخدام شبكة الإنترنت الشعور بالصداع.	42

					أهمل ممارسة هوايتي بسبب حبي الشديد لشبكة الإنترنت.	43
					أجد في شبكة الإنترنت الإثارة التي لا أجدها في أي شيء آخر.	44
					أشعر أن الأصدقاء المخلصين هم أصدقاء شبكة الإنترنت.	45
					أجد متعة في محادثة الآخرين على الإنترنت (الشات) أكثر من محادثتهم وجهاً لوجه بشكل مباشر.	46
					شبكة الإنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالمتعة.	47
					أشعر وكأن صفحة الويب أراها أمام عيني، عندما أتوقف عن استخدام شبكة الإنترنت.	48
					يتيح لي شبكة الإنترنت المعرفة في أي مجال أكثر بكثير من الكتب.	49
					كنت أتمنى أن يكون عدد ساعات اليوم أكثر من 24 ساعة لاستخدام شبكة الإنترنت.	50
					استخدامي لشبكة الإنترنت يسيطر على تفكيري بدرجة كبيرة.	51
					أستطيع أن أشبه أهمية شبكة الإنترنت بالنسبة لي مثل أهمية الماء والهواء.	52
					أشعر وكأنني مكبل اليدين والساقين من كثرة استخدام شبكة الإنترنت.	53
					أشعر بأنني أصبحت أسيراً لشبكة الإنترنت ولا أستطيع مفارقتة.	54
					رغم حرصي التام على الدوام فيأني أتأخر في النوم بسبب تصفح.....	55
					تعتبر شبكة الإنترنت ملاذاً آمناً لي.....الحياة.	56

الملحق رقم (02):

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس الإدمان على الانترنت

الدرجة العلمية	اسم الأستاذ المحكم
أستاذ التعليم العالي	يحياوي حسينة
أستاذ التعليم العالي	وندلوس نسيمة
أستاذ محاضر	داوي صبرينة
أستاذ محاضر	لعقاب مليكة
أستاذ محاضر	طالح نصيرة
أستاذ محاضر	تواتي مريم
أستاذ محاضر	براهيمي مروان

الملحق رقم (03):

مقياس الاغتراب النفسي:

تعليمية:

مرحباً عزيزي الطالب:

نحن طالبان مقبلان على التخرج، السنة الثانية ماستر، جامعة مولود معمري تيزي وزو، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم النفس العيادي.

نرجو منك الإجابة على هذا الاستبيان بكل صدق وجدّية، ذلك بوضع إشارة (X) في المكان الذي تراه مناسباً علماً أن جميع المعلومات ستبقى سرّية لصالح البحث العلمي.

شكراً لك.

أنثى

ذكر

الجنس:

الرقم	العبارات	مقتنع تماماً	مقتنع	مقتنع إلى حد ما	غير مقتنع	غير مقتنع إطلاقاً
1	أشعر وكأنني لا حول لي ولا قوة.					
2	ليست لدي القدرة على اتخاذ أي قرار.					
3	ليس بمقدرتي أن افعل شيئاً لمواجهة ما يعترضني من مشكلات.					
4	لا أستطيع أن أعبر عن رأيي بصراحة.					
5	أستطيع أن أدافع بقوة عما أؤمن به.					
6	لا أستطيع أن أقول "لا" بخصوص الأشياء التي أرفضها.					
7	أرثي حالتي، لأنني لا أستطيع تحقيق رغباتي.					
8	أجد من الصعب أن أتمسك بحقوقتي.					

					أشعر بأنني مسلوب الإرادة.	9
					لا أستطيع أن أبت في الأمور بصورة قاطعة.	10
					لا أستطيع أن أخطط لحياتي بشكل صحيح.	11
					لا أستطيع أن أذاع عما أوّمن به.	12
					أشعر بالعجز أثناء متابعة دراستي.	13
					يصعب علي أن أبدأ عملاً أياً كان.	14
					الحياة للأقوى، وأنا لست من الأقوياء.	15
					توجد لدي القدرة على اتخاذ أي قرار.	16
					لا أجد في حياتي هدفاً أو غاية في هذه الدنيا.	17
					أرى أن العالم أصبح معقداً من حولي لدرجة لا أفهمها.	18
					لا أرى جدوى من أي شيء.	19
					أشعر بأن هذا الواقع لا يهمني.	20
					إذا قدر لي أن أموت، فلن أندم على حياتي، لأنها كانت بغير معنى.	21
					أنا راض بأن أحيا من غير أهداف.	22
					لا يوجد في الحياة ما يثير اهتمامي وهي جافة.	23
					أستغرب ممن يقول أن للحب معنى وأثراً في الحياة.	24
					يشغلني التفكير بشأن وجودي ولا أرى أي معنى فيه.	25
					فقدت الاهتمام حتى بنفسني.	26
					لا أجد معنى للكلمات والعبارات التي نتداولها.	27
					الواقع لا يؤدي ولو الحد الأدنى لمطالبني.	28
					أشعر أنه لا معنى ولا فائدة لما أقوم به أو أنتجه.	29
					الوجود جميل، والأجمل أن أعيشه.	30
					لا أشعر بالانتماء إلى مجتمعي.	31
					أشعر كما لو أنني وحيد في هذا العالم.	32
					علاقتي بالآخرين سطحية تماماً.	33

					غالباً ما أفضل أن أقضي وقت فراغي وحيداً مع نفسي.	34
					حتى لو دعاني صديق لزيارته، فإنني أعتذر له.	35
					لا أميل إلى المشاركة في النشاطات الاجتماعية رغم قدرتي على ذلك.	36
					من الصعب أن أجد أصدقاء حقيقيين بين ناس هذا الزمان.	37
					أشعر في معظم الأحيان بالوحدة حتى لو كنت مع آخرين.	38
					أشعر بالغيرة حتى بين أقرب الناس إلي.	39
					أكره وجود الناس من حولي.	40
					أن يتقدم المجتمع أو يتأخر، فهذا أمر لا يهمني.	41
					لا أحب أن أكون في جو ملؤه الفرح.	42
					لست ممن يحسنون رواية الحكايات المسلية.	43
					أشعر بالارتياح عندما أكون بين الناس.	44
					أميل إلى المشاركة في النشاطات الاجتماعية.	45
					"الغاية تبرر الوسيلة" شعار صحيح من وجهة نظري، وينبغي أن يسود.	46
					معظم الناس مستعدون لأن يكذبوا من أجل التفوق على غيرهم.	47
					كل شيء في نظري سواء.	48
					لا توجد وسيلة مشروعة متميزة عن أخرى كي أجمع ثروة لتأمين مستقبلي.	49
					الشيء المؤكد في هذه الحياة، أنه لا شيء مؤكد.	50
					يحصل أن أخالف المعايير الاجتماعية، كي أفوز على شخص يعارضني.	51
					أتطلع بلهفة إلى اليوم الذي يتخلص فيه المجتمع على قيمه وتقاليده.	52

					كل شيء نسبي في هذه الحياة، ولا شيء يمكن الاعتماد عليه أو الاعتقاد به.	53
					كل القيم سلعة لمن يدفع أكثر.	54
					في هذا الزمان، الحياة فيه للقوي، والضعيف فيه محروم.	55
					كل شخص إذا تعرض إلى مأزق فإنه مستعد لأن يكذب.	56
					النصابون وحدهم هم الذي يفهمون ما يجري في المجتمع "ويعرفون كيف يعيشون".	57
					أشعر وكأنني أصبحت لا أساوي شيئاً.	58
					أشعر بأنني غريب عن نفسي.	59
					إن التطرف الفكري، مهما كان اتجاهه، هو المناسب لهذا العصر.	60
					أنا لا أهتم بما يشغل الناس من برامج تلفزيونية، وأخبار الصحف اليومية.	61
					يوماً بعد آخر يزداد يقيني بعدم جدوى القيم أو المعايير في الحياة.	62
					أشعر أن علاقتي مع معظم الناس مضطربة.	63
					أخشى أن يأتي علي يوم أكون قد فقدت كامل إيماني بمن حولي.	64
					أعتقد أن العنف هو الوسيلة الوحيدة لتغيير ما هو قائم في هذا العصر.	65
					لا يحط الواقع الفكري من قيمتي فقط، بل يعريني منها	66
					أشعر بأنني لست ملتزماً بتعاليم ديني.	67
					أشعر بكراهية شديدة لوضعي الفكري.	68
					أعتقد أن هناك فجوة بين ثقافتني وثقافة المجتمع.	69
					كثيراً ما أعيش صراعاً مع نفسي.	70

					71	أشعر وكأنني أدور في حلقة مفرغة بدون أي جدوى.
					72	لا أشعر بآدميتي كإنسان.
					73	لم أعد أعرف ماذا تريد ذاتي مني، وماذا أريد من ذاتي.
					74	هناك صوت بداخلي يقول لي: أنت عديم الفائدة.
					75	كل القيم التي يسمونها نبيلة، بما فيها الحب، عديمة الفائدة.
					76	الإنسان ليس أكثر من سلعة تباع وتشتري في سوق الحياة.
					77	أشعر بأنني في طريق، وذاتي في طريق.
					78	أخطط لأمر وأنفذ غيره.
					79	أنا وذاتي على وفاق شبه تام.
					80	مهما أفعَل، فلن أستطيع معرفة حقيقتي.

الملحق رقم (04):

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
c1	140	2,3214	1,27097
السيطرة أو البروز	140	11,2786	4,68745
تغيير المزاج	140	8,1714	4,61612
التحمل	140	8,3429	3,57202
الأعراض الانسحابية	140	10,0071	4,96969
الصراع	140	5,7357	3,61971
الانتكاس	140	28,3786	7,45583
الإدمان على الانترنت	140	71,9143	24,86351
Valid N (listwise)	140		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
الشعور بالعجز	140	45,7786	10,18326
الشعور بالعجز	140	45,7786	11,58706
العزلة الاجتماعية	140	35,9429	8,83483
اللامعيارية	140	32,9500	8,05049
العزلة الفكرية	140	34,9571	7,62132
الاغتراب عن الذات	140	30,3929	7,80121
الاغتراب النفسي	140	225,8000	50,20536
Valid N (listwise)	140		

Correlations

		الإدمان على الانترنت	الاغتراب النفسي
الإدمان على الانترنت	Pearson Correlation	1	,758**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	140	140
الاغتراب النفسي	Pearson Correlation	,758**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	140	140

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).