

**إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
وعلاقته بالشعور بالاغتراب والتشوهات المعرفية
لدى الشباب في دولة الكويت**

د. منى حمود الحمدان
الهيئة العامة لشؤون ذوي الإعاقة، الكويت

د. منار فهمي البكور
المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة / الأردن

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالاغتراب والتشوهات المعرفية لدى الشباب في دولة الكويت

تاريخ استلام البحث : ٢٤/٣/٢٠٢٥

تاريخ قبول البحث للنشر : ١٤/٧/٢٠٢٥

د. منى حمود الحمدان *

د. منار فهمي البكور

المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من جهة والشعور بالاغتراب النفسي والتشوهات المعرفية لدى الشباب في دولة الكويت. تكونت عينة الدراسة من ٤٥٣ شابا وشابة اعمارهم ما بين ٢٠-٥٠ سنة. تم تطوير مقياس للتشوهات المعرفية وتطوير مقياسي لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي لجمع البيانات وتم استخدام المنهج الارتباطي والمنهج التحليلي. توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من جهة وبين الشعور بالاغتراب النفسي والتشوهات المعرفية من جهة أخرى، كما توصلت النتائج الى أن الشباب بعمر (٢٠-٤٠ سنة) لديهم شعور بالاغتراب النفسي أعلى من الأكبر سنا (٤٠-٥٠ سنة)، وأن الشباب لا يختلفون في الاغتراب النفسي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعاً للمستوى التعليمي، كما توصلت النتائج أن غير المتزوجين والمطلقين والأرامل لديهم مستوى أعلى من المتزوجين في التشوهات المعرفية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي. توصي الدراسة بضرورة التركيز على تقديم البرامج الإرشادية للشباب، والتي تهدف لتقليل حدة التشوهات المعرفية، والاغتراب النفسي، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، الشعور بالاغتراب النفسي، التشوهات المعرفية، الشباب الكويتي.

Social Media Addiction and Its Relationship with Feelings of Alienation and Cognitive Distortions Among Youth in Kuwait

Dr. Mona Hamoud Al-Hamdan Dr. Manar Fahmi Al-Bakour

Abstract

This study explores the nature of the relationship between social media addiction, psychological alienation, and cognitive distortions among youth in Kuwait. The study sample consisted of 453 young males and females aged between 20 and 50 years. A cognitive distortions scale was developed, along with scales for social media addiction and psychological alienation, to collect data. The results showed a positive correlation between social media addiction on the one hand and feelings of psychological alienation and cognitive distortions on the other. The results also showed that younger people have a higher sense of psychological alienation than older people, and that young people do not differ in psychological alienation, social media addiction, and cognitive distortions depending on the educational level. The results also showed that unmarried, divorced, and widowed people have a higher level of cognitive distortions, social media addiction, and psychological alienation than married people. The study recommends focusing on providing guidance programs for youth, which aim to reduce the severity of cognitive distortions, psychological alienation, and social media addiction.

Keywords: Cognitive Distortions, Kuwaiti Youth, Psychological Alienation, Social Media Addiction

♦ د. منى حمود الحمدان، الهيئة العامة لشؤون ذوي الإعاقة، الكويت،

<https://orcid.org/0000-0002-9181-9673> Mona-alhamdan@hotmail.com

د. منار فهمي البكور، المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة / الأردن

manarbkoor@gmail.com, <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0001-8116-109X>

المقدمة والخلفية النظرية

تمثل شبكة الإنترنت ثورة علمية هائلة في حد ذاتها، وأصبحت جزءاً مهماً من حياة الأفراد حول العالم، وأداة مهمة للتفاعل الاجتماعي والاتصال، حيث أضحت إمكانية الوصول إلى الإنترنت بمتناول الجميع، كما وشهد استخدام الإنترنت نمواً كبيراً من حيث عدد المستخدمين، والخدمات المقدمة عن طريقه (القراله، ٢٠٢١). ومع تزايد شعبية الإنترنت، برزت قضية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كنوع من أنواع الإدمان، حيث يعتقد الكثير من الأشخاص أن الإدمان ينطوي على استخدام مواد مثل المخدرات أو الكحوليات لأنها عادات لا يمكن السيطرة عليها، بل أن الممارسات، أي الإدمان السلوكي أيضاً يطلق عليه إدمان، وهناك العديد من أنواع الإدمان، كإدمان الألعاب الإلكترونية، وإدمان المواقع الجنسية، وإدمان الهواتف المحمولة، وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (أبو علي، ٢٠٢١).

يعد إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إدماناً سلوكياً يتسم بقلق مفرط، مدفوعاً برغبة لا يمكن السيطرة عليها لتسجيل الدخول إلى وسائل التواصل الاجتماعي أو استخدامها، وتخصيص الكثير من الوقت والجهد لمواقع التواصل الاجتماعي بحيث يضعف مجالات الحياة المهمة الأخرى (Mustafa & Ferda, 2017). وعلى الرغم من أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا يمثل مشكلة، إلا أن السلوك الإنساني قد يكشف عن عدد من المشكلات النفسية وأحد هذه المشكلات هي الإدمان، فهناك نسبة صغيرة من المستخدمين الذين أصبحوا مدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي وينخرطون في الاستخدام المفرط أو القهري (الضخري، ٢٠٢١)، وقد أشار براون وبيكوسكي (Brown & Bobkowski, 2011) إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات ضارة مثل العدوانية، واضطراب النظام الغذائي، والنشاط الجنسي المبكر، وتعاطي التبغ، والكحول عند الشباب.

وممكن أن يؤدي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إلى عدد من المشكلات المعرفية، فقد يرى الآخرون منشوراً للفرد لديه وظيفة رائعة أو شريك ممتاز أو منزل ممتاز، ويشعرون بالسعادة أو الإلهام من هذا الفرد، وقد يرى آخرون هذه الصور ويشعرون بالغيرة والاكتئاب، أو حتى الرغبة بالانتحار بسبب حقيقة أن حياتهم الخاصة ليست مثالية، لذلك يرى أصحاب النظرية المعرفية أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث أو المواقف التي يمرون بها، ولكن بسبب نظرتهم وتفسيرهم لهذه الأحداث، لذلك يستطيع الإنسان تجنب أو إزالة المشكلات والاضطرابات الانفعالية والسلوكية وذلك من خلال الكشف عن الأفكار والمعتقدات المشوهة، والتخلص منها وتعلم التفكير المنطقي والواقعي ويؤدي هذا إلى نمو مشاعر وسلوكيات أكثر إيجابية، فيتمتع الفرد بمزيد من الصحة النفسية والعقلية والتي تنعكس على حياته بمختلف مجالاتها الأسرية والاجتماعية والمهنية (القراله، ٢٠٢١).

ويعتبر الاغتراب النفسي من أحد المشاكل التي تصيب الأشخاص وتظهر في أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكهم، وقد تصل إلى درجة التطرف في السلوك نتيجة عدم القدرة على التعايش مع الواقع أو محاولة الهروب منه، والشعور بالضيق والعزلة، وعدم الكفاءة، والوحدة، وعدم الانتماء، وكرهية الذات، وعدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة (الجبوري والبيديري، ٢٠١٩).

وتشير كلمة الاغتراب إلى ترجمة للكلمة الإنجليزية (Alienation)، التي ترجع في الأصل إلى الكلمة اللاتينية (Alienatio) والتي يستمد معناها من الفعل اللاتيني (Alienare)، بمعنى ينقل أو يسلم أو يبعد، وهذا مأخوذ من كلمة لاتينية أخرى هي (Alienus)، وتعني الانتماء إلى آخر أو بمعنى الانتزاع أو الإزالة. ويعرفه (الجبوري، ٢٠١٩) هو شعور الفرد بالعزلة وعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاونة من الضغوط النفسية وتعرض وحدة الشخصية للضعف والانهيار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع. ويعرف الاغتراب النفسي بأنه، اضطراب في العلاقة التوافقية بين مطالب الفرد، وحاجاته، وإمكاناته من جانب، والواقع وأبعاده المختلفة من جانب آخر (أي تعطيل للحركة الديالكتيكية ما بين الذات والواقع) فيشعر هذا الشاب بأنه غريب عن ذاته، منفصل عن واقعه

الاجتماعي وما فيه من قيم، فالحياة أصبحت لديه من دون هدف ملموس وعمل يتفنى في إنجازه (خریط، ٢٠١٩).

كما تتمثل أبعاد الاغتراب النفسي في العجز Powerlessness: الذي يشير إلى شعور الفرد بأنه لا يستطيع التأثير في المواقف التي يواجهها كما أنه لا يستطيع أن يتخذ قراراته أو يقرر مصيره بنفسه، إرادته ومصيره ليسا بيديه بل تحددهما قوى خارجة عن إرادته الذاتية وبالتالي يشعر بالإحباط والعجز عن تحقيق ذاته. (عدنان، 2020). إضافة إلى انعدام القيمة: Aimlessness وهو شعور الفرد بالافتقار إلى هدف واضح ومحدد لحياته، وقلة الطموحات المستقبلية وإنما يعيش لحظته الراهنة فقط (عدناكة، ٢٠١٥).. وهناك بعد آخر هو فقدان المعنى Meaninglessness والذي يعبر عن شعور المرء بأنه لا يوجد شيء له قيمة أو معنى في هذه الحياة نظرا لخلو هذه الحياة من الأهداف والطموحات (عدنان، ٢٠٢٠).

كما أن الفرد خلال الاغتراب النفسي يعاني من عدم الالتزام بالمعايير: Normlessness وتعني انهيار المعايير والقيم التي تنظم السلوك وتوجهه، وبالتالي رفض الفرد للقيم والمعايير والقواعد السائدة في المجتمع، نظرا لعدم ثقته في المجتمع ومؤسسات (عدناكة، ٢٠١٥). وكذلك بعد مركزية الذات Rebelliousness: ويعني الرغبة في البعد عن الواقع، والخروج عن المألوف وعدم الانصياع للمألوف من الأمور وعدم الموافقة على الواقع ورفضه. (خریط، ٢٠١٩)

كما أن الفرد يكون خلال الاغتراب في عزلة اجتماعية Social Isolation وهي شعور الفرد بالوحدة والفراغ والانفصال وافتقار العلاقات الاجتماعية (عدنان، ٢٠٢٠).

وللاغتراب النفسي أنواع منها: الاغتراب الذاتي، الاجتماعي، السياسي، الديني، والاغتراب النفسي.

ادمان مواقع التواصل الاجتماعي؛

مواقع التواصل الاجتماعي هي مواقع إلكترونية عبر الإنترنت، تتيح لأفراد إقامة شبكات اجتماعية من خلال التعريف بأنفسهم واهتماماتهم وتوجهاتهم، واختيار أصدقائهم ضمن مجموعات قد تكون مفتوحة أو مغلقة أو سرية، كما تتيح تبادل ونشر المواد المكتوبة والصور وأفلام الفيديو ومجموعة من الأدوات التي تسهل عملية الاتصال والتواصل (الزبون،). كما يعرف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بأن القلق المفرط المصاحب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويكون الفرد فيه مدفوعا بدافع قوي لتسجيل الدخول إلى أو استخدام تلك المواقع وتكريس الكثير من الوقت والجهد لها بشكل يعرقل أنشطته الاجتماعية الأخرى، الدراسة أو العمل، علاقاته الشخصية، وصحته النفسية والبدنية (Andereassen et al., 2014).

أشكال شبكات مواقع التواصل الاجتماعي:

١. الشبكات الشخصية: وهذا النوع الأكثر شهرة ويعتمد على فتح ملف شخصي لكل مستخدم يوفر له الخدمات مثل المراسلات الشخصية ومشاركة الصور والملفات.
٢. الشبكات المهنية: وتتضمن ملفات شخصية للمستخدمين تحتوي على سيرتهم الذاتية وخبراتهم بالإضافة إلى الدراسات التي قاموا بها خلال حياتهم المهنية.
٣. شبكات خاصة بموضوعات معينة: ونشأت هذه الشبكات لتجمع المهتمين بموضوعات بعينها تتناول الموضوعات والقضايا الاجتماعية (سيد أحمد وآخرون، ٢٠٢١).

الاغتراب النفسي؛

إن كلمة الاغتراب هي ترجمة للكلمة الإنجليزية (Alienation)، التي ترجع في الأصل إلى الكلمة اللاتينية (Alienatio) والتي يستمد معناها من الفعل اللاتيني (Alienare)، بمعنى ينقل أو يسلم أو

يبعد، وهذا مأخوذ من كلمة لاتينية أخرى هي (Alienus)، وتعني الانتماء إلى آخر أو بمعنى الانتزاع أو الإزالة. ويعرف الاغتراب النفسي بأنه اضطراب في العلاقة التوافقية بين مطالب الفرد وحاجاته، وإمكانياته من جانب، والواقع وأبعاده المختلفة من جانب آخر (أي تعطيل للحركة الديالكتيكية ما بين الذات والواقع) فيشعر هذا الشاب بأنه غريب عن ذاته، منفصل عن واقعه الاجتماعي وما فيه من قيم، فالحياة أصبحت لديه من دون هدف ملموس وعمل يتفنن في إنجازه (حسب الله، ٢٠٢٠).

أبعاد الاغتراب النفسي

العجز Powerlessness: ويقصد به شعور الفرد بأنه لا يستطيع التأثير في المواقف التي يواجهها كما أنه لا يستطيع أن يتخذ قراراته أو يقرر مصيره بنفسه، فإرادته ومصيره ليسا بيديه بل تحددهما قوى خارجة عن إرادته الذاتية وبالتالي يشعر بالإحباط والعجز عن تحقيق ذاته. (زليخة، ٢٠١٢).

اللاهدف Aimlessness: هو شعور الفرد بالافتقار إلى هدف واضح ومحدد لحياته، وليس لديه أية طموحات مستقبلية وإنما يعيش لحظته الراهنة فقط (عدائكة، ٢٠١٥).

اللامعنى Meaninglessness: شعور المرء بأنه لا يوجد شيء له قيمة أو معنى في هذه الحياة نظرا لخلو هذه الحياة من الأهداف والطموحات (عدنان، ٢٠٢٠).

اللامعيارية Normlessness: وتعني انهيار المعايير والقيم التي تنظم السلوك وتوجهه، وبالتالي رفض الفرد للقيم والمعايير والقواعد السائدة في المجتمع، نظرا لعدم ثقته في المجتمع ومؤسسات (عدائكة، ٢٠١٥).

التمرد Rebelliousness: ويعني الرغبة في البعد عن الواقع، والخروج عن المألوف وعدم الانصياع للمألوف من الأمور وعدم الموافقة على الواقع ورفضه (حسين، ٢٠١٢).

العزلة الاجتماعية Social Isolation: ويقصد بها شعور الفرد بالوحدة والفراغ والانفصال وافتقار العلاقات الاجتماعية (زليخة، ٢٠١٢).

أنواع الاغتراب النفسي

الاغتراب الذاتي: هو اضطراب في العلاقة التوافقية بين مطالب الفرد وحاجاته ورغباته من ناحية، وبين إمكاناته الحالية والواقع وأبعاده من ناحية أخرى. (نعيم، ٢٠١٨).

الاغتراب الاجتماعي: هو شعور بعدم التفاعل بين ذات الفرد وذوات الآخرين ونقص المودة والألفة مع الآخرين، وندرة التعاطف والمشاركة وضعف أوامر المحبة والروابط الاجتماعية مع الآخرين (عدائكة، ٢٠١٥).

الاغتراب السياسي: ويتمثل في التباعد والتقايس عن أداء دوره السياسي، ليس بسبب عدم القدرة على التأثير والقدرة على إحداث الفارق، بل لتقييم الفرد لذاته وللموقف السياسي (زليخة، ٢٠١٢).

الاغتراب الديني: يرى فروم أن منبع الاغتراب هو النسق الديني، وأن الاغتراب الديني هو أساس كل اغتراب، وأن الفكر الديني يقوم على فرضين أساسيين الأول: أن القصص الدينية روايات حقيقة لحوادث تاريخية. والثاني: أنه يمكن الاستدلال على قواعد الإيمان بالعقل باعتبارها حقائق منطقية وعلى أساسها يقوم الاغتراب (نعيم، ٢٠١٨).

الاغتراب النفسي: هو حالة نفسية يشعر الإنسان من خلالها بانفصاله عن الآخرين وعدم الانسجام معهم، وعدم القدرة على التكيف الاجتماعي مما يضطره إلى الانعزال (الجبوري، ٢٠١٩).

التشوهات المعرفية Cognitive Distortions

التشوهات المعرفية: هي أفكار مشوهة ومبالغ فيها، تجعل الفرد يفسر الأحداث بصورة غير منطقية وسلبية، لا تنسجم مع الواقع، وتنسجم بالانتقائية، والتعميم، والتضخيم، والتهوين (Beck, 2021)، ويعرفها كلير (Clemmer, 2009)، بأنه نمط من التفكير التلقائي السلبي عن أحداث الحياة والتي تؤدي

إلى مشاعر سلبية كالقلق والحزن. ويعرفه جروهيل (Grohel, 2003)، بأنه مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الدقيقة وغير المنطقية والتي يستخدمها بعض الناس لتعزيز المعتقدات والانفعالات السلبية لديهم، وبالتالي يشعر الشخص بالسوء تجاه نفسه.

وتنقسم التشوهات المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد كما تناولناها في سياق البحث الراهن إلى: أولاً: الأفكار التلقائية: هو مصطلح أطلقه بيك على الأفكار والصور الذهنية التي تظهر بشكل لا إرادي خلال تدفق مسار الوعي الشخصي (حسب الله، ٢٠٢٠) وتوجد عدة مصطلحات شبيهة لها تعتبر مرادفات / مثل "العبارات الداخلية" و "العبارات الذاتية" و "الحديث الذاتي".

ثانياً: المعتقدات المشوهة العاجزة: Dysfunctional Beliefs وهي مجموعة من المعتقدات والافتراضات الموجودة لدى الشخص التي تنتج الأفكار والصور الذهنية التي تشكل محتوى الأفكار التلقائية، وقد تشكل تلك المعتقدات منذ الطفولة ويكون لها قدر من الثبات النسبي داخل الفرد (Beck, 2021).

ثالثاً: أخطاء التفكير: Thinking errors: وتعرف بيك (Beck, 2021) أخطاء التفكير بأنها أحد أنواع التشوهات المعرفية، والتي تنقسم بالتفكير الملثوي. وهذا النوع من التشوهات المعرفية له عديد من الأنماط الخاصة بالتفكير لدى الفرد، وقد يوجد لدى الفرد أكثر من نمط من تلك الأنماط وهي كالتالي:

١. التفكير المطلق أو التفكير الثنائي / التفكير الأسود أو الأبيض: Absolutistic or Dichotomous Thinking / Black-or-White Thinking يشير إلى النظر إلى جميع التجارب على أنها تندرج في واحدة من فئتين (على سبيل المثال، إما إيجابية أو سلبية)، لذلك إذا كان هناك تقصير في أداء الفرد، فإنه ينظر إلى الذات على أنها تعاني من فشل كامل (Persons, 1989).
٢. التفكير الكوارثي: Catastrophizing (telling future) هي عملية التقييم، حيث يعتقد المرء أن أسوأ نتيجة ممكنة ستحدث أو حدث بالفعل، وأنه يتوقع أسوأ النتائج في المواقف المختلفة (Beck, 2021).
٣. العجز أو عدم النظر للإيجابيات: Disqualifying or Discounting the Positive يشير إلى المواقف التي يرفض فيها الفرد التجارب الإيجابية من خلال الإصرار على أن هذه التجارب ليس لها معنى، لسبب أو لآخر (حسب الله، ٢٠٢٠).
٤. الاستنتاج الانفعالي: Emotional Reasoning وهو يشير إلى افتراض أن المشاعر السلبية تعكس حقيقة الأشياء (على سبيل المثال، يشعر شخص ما بشيء ما، لذلك يجب أن يكون هذا صحيحاً) (Burns, 1999).
٥. العنونة: Labeling ويتضمن إطلاق الصفات المهينة والإزدرائية من الشخص على نفسه بدلاً من وصف الخطأ الذي وقع فيه مثل: "أنا سيء" "أنا حقود ولا أخلاقي" (Beck, 2021).
٦. التضخيم والتهوين: Magnification & minimization يشار إلى التعظيم باسم "تأثير المجهر" من قبل بيرنز (Burns, 1980). لأن التعظيم هو الموقف الذي يبالغ فيه الفرد في أهمية أو نتيجة بعض الأشياء الإيجابية أو السلبية، مثل السمات الشخصية، والأحداث أو المواقف. وغالباً ما يكون التضخيم للأشياء والمواقف السلبية، أما التهوين فهو الموقف الذي يقوم فيه الفرد بتخفيض أو تقليص أهمية الأشياء حتى تبدو غير مهمة حيث يقلل من شأنها وقدرها أو خطورتها رغم أهميتها (التميمي والحمدان، ٢٠٢٢).
٧. التعميم الزائد: Overgeneralization ويشير إلى عملية إطلاق الأحكام المطلقة، والتعميمات المتطرفة، بحيث يتم تعميم الخبرات الجزئية على الذات والعالم والمستقبل بشكل سلبي. (التميمي والحمدان، ٢٠٢٢).

٨. الشخصية واللوم: Personalization and blame ويحدث عندما يفسر الفرد حدثاً أو موقفاً سلبياً على أنه ناجم عنه هو نفسه، أو أنه كان مسئولاً عن حدث سلبي بينما لا يوجد دليل يدعم هذا الاستنتاج (Beck, 2021).
٩. التجريد الانتقائي / التنقية العقلية Mental Filter (Selective Abstraction) وهي حالة يركز فيها الفرد على جانب سلبي واحد من الموقف، مما يزيد من أهمية تلك التفاصيل السلبية، ولكن يتجاهل الجوانب الإيجابية المحتملة، وبالتالي يفسر الوضع برمته في سياق سلبي (Persons, 1989)
١٠. عبارات الوجوبيات واللوازم: Should or must Statements وهو ميل الشخص الدائم إلى الإلزام غير الواقعي بأن يكون أداؤه بشكل معين، أو أنه يجب أن يحدث شيء معين بشكل معين في وقت محدد، على سبيل المثال "يجب أن أكون محبوباً من كل الناس" "يجب أن يكون كل الناس طيبين" وغالباً ما يؤدي ذلك إلى الشعور بالذنب والغضب والإحباط لعدم واقعية ذلك التفكير (Burns, 1999).
١١. الاستدلال التعسفي / القفز إلى الاستنتاجات: Arbitrary Inference / Jumping to Conclusions ويتضمن صلات غير مبررة بين الأفكار غير المترابطة، أو وضع نتيجة سلبية في غياب الأدلة لدعم الاستنتاج المذكور (beck et al, 1979). وهناك نوعين من هذا الخطأ من أخطاء التفكير هما:
- أ. قراءة العقول: Mind Reading ويشير إلى الاستنتاج التعسفي للفرد بأن شخصاً ما يتفاعل معه بشكل سلبي دون أي دليل، أو يتوقع مسبقاً نتيجة سلبية من الشخص أو تعامل معه لتصور أنه لا يحبه أو يكرهه (Beck, 2021).
- ب. التنبؤ بالمستقبل: Future Telling وهو توقع الفرد أن أحداث المستقبل سوف تأتي على محمل سيئ، فمثلاً: الفرد الذي يكون بصدد إجراء فحص روتيني بالأشعة السينية على الصدر، يتوقع مسبقاً أنه مصاب بالأورام السرطانية. ويتوقع دائماً بأن المستقبل لن يأتي بنتائج جيدة (التميمي والحمدان، ٢٠٢٢).

دراسات سابقة

هدفت دراسة صافية (٢٠٢٣). للتعرف على أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على الاغتراب النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما سعت إلى الكشف عن فروق الاغتراب النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٩٠) تلميذاً اختيروا بطريقة عشوائية. توصلت النتائج إلى أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي له أثر على الاغتراب النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الشعور بالاغتراب النفسي حسب الجنس في حين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاغتراب النفسي حسب التخصص، وتمت مناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري وخصائص العينة.

هدفت دراسة خلفاوي و بوروبه (٢٠٢١). للكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والادمان على الانترنت لدى المراهقين بمدينة افلو، على عينة قوامها (٢٤١) مراهق. أشارت النتائج ان مستوى انتشار التشوهات المعرفية متوسط، كما يوجد مستوى الادمان على الانترنت مرتفع لدى المراهقين بمدينة افلو. كما توجد علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والادمان على الانترنت. كما لا توجد فروق بين التشوهات المعرفية والادمان على الانترنت تبعاً للجنس.

هدفت دراسة عبدالواحد وحسانين (٢٠٢١) معرفة مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وادمان الانترنت وامكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية. وكذلك اختبار الدور الوسيط للقلق الاجتماعي بين التشوهات المعرفية وادمان الانترنت، تكونت العينة من (٢٥٠) طالبا من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر. وأسفرت النتائج عن ارتفاع

مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة ووجود علاقة ايجابية بين التشوهات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي وإدمان الإنترنت مع امكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية. وان التشوهات المعرفية (التفسيرات الشخصية- التعميم الزائد- التهوين الذاتي) هي الأكثر اسهاما في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، كما أن التشوهات (التحريد الانتقائي- التفكير الثنائي- التعميم الزائد- التهوين الذاتي- التفسيرات الشخصية) هي الأكثر اسهاما في التنبؤ بإدمان الإنترنت، كما أظهرت النتائج الدور الوسيط للقلق الاجتماعي بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت.

كما هدفت دراسة ابريغم (٢٠١٥)، إلى بحث العلاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة جامعة أم البواقي الجزائر، والفروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت، تكونت عينة الدراسة من (٢٧٦) طالبا وطالبة، (٩٦) طالب و (١٨٠) طالبة من معظم كليات جامعة أم البواقي. وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الإنترنت والشعور بالاغتراب النفسي لدى أفراد العينة، ووجود فروق بين الذكور والإناث من الطلبة في درجة إدمان الإنترنت لصالح الذكور

كما هدفت دراسة القراله (٢٠١٨) لاكتشاف مستوى الوعي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة مؤته. وتكونت العينة من (٦٧٥) طالب وطالبة. زفد توصلت النتائج إلى أن الوعي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة مؤته مرتفع. ومستوى التشوهات المعرفية منخفض. وان هناك علاقة سلبية بين مستوى الوعي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة مؤته. وان التشوهات المعرفية لا تختلف بين الذكور والإناث. بينما تبين وجود وعي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين الذكور والإناث لصالح الإناث. وان الوعي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تختلف تبعا للكلية حيث ان طلبة الكليات الانسانية كانوا أفضل في مستوى الوعي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. كما كان طلبة الكليات الانسانية أقل في التشوهات المعرفية. كما بينت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في بعض المستويات في مستوى الوعي لمواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة السنوات الدراسية ولصالح طلبة السنتين الثانية والرابعة على طلبة السنة الثالثة. كما كان لدى طلبة السنتين الثانية والرابعة أفضل في الوعي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من السنة الثالثة. كما كان لدى طلبة السنتين الثانية والرابعة أفكارا مشوهة بدرجة أقل من طلبة السنة الثالثة.

هدفت دراسة العطار (٢٠١٨) إلى معرفة العلاقة بين ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكلا من الاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ. وكذلك الكشف عن وجود فروق ترجع الى (عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي - الهدف من الاستخدام - نوعي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداما) وكلا من الاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ. تكونت العينة من (٧٣٨) طالبا وطالبة من كلية التربية جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٢). أظهرت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي، كما أظهرت وجود علاقة عكسية بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاد جودة الحياة التعليمية والنفسية وجودة إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة، وعدم وجود علاقة في بعدي جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية. كذلك وجود فروق ترجع على (عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي- الهدف من الاستخدام- نوعي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداما) في كلا من الاغتراب النفسي وجودة الحياة.

وقد أجرى لي ووانج (Li & Wang, 2013)، دراسة هدفت للتعرف على دور التشوهات المعرفية في الإدمان على أحد ألعاب الإنترنت في الصين، تكونت عينة الدراسة من (٤٩٥) مراهقا ومراهقة، تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٩) سنة، وأشارت النتائج إلى أن للتشوهات المعرفية دور فعال في التنبؤ بالإدمان على الإنترنت، وأن الذكور كانوا أكثر إدمانا على الإنترنت من الإناث.

وهدف دراسة كيلك وأودس (Celik & Odac, 2013) للتعرف على العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والتشوهات المعرفية والرضا عن الحياة في ماليزيا، وتكونت العينة من (٤١٨) طالبا وطالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان على الإنترنت، والرضا عن الحياة لدى الطلبة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على الإنترنت والتشوهات المعرفية، تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وهناك فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة، مدى الاتفاق بين تلك الدراسات في المنهج المستخدم، وهو المنهج الوصفي الارتباطي، وكذلك يوجد اتفاق بينها فيما يتصل بالفئات العمرية المستهدفة في الدراسة، وهي فئة المراهقين الشباب، حيث تراوح المدى العمري لعينات تلك الدراسات بشكل عام بين ١٢-٢٦ عاما، مما يشير إلى مدى أهمية تلك الفئة العمرية، وقوة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على تلك الفئات العمرية، وبداية السلوكيات الإدمانية لتلك المواقع، بما يدعم بشكل إيجابي تناولنا لتلك الفئة العمرية من الشباب في الدراسة الراهنة، وبناءً على تلك الملاحظة فقد ارتفعنا بالمدى العمري حتى ٥٠ عاما، للتمكن من تحديد العلاقة بين العمر ومتغيرات الدراسة، في صورة فرض جديد لم يرد في الدراسات السابقة. ومن ناحية أخرى تناولت تلك الدراسات متغيرا واحدا من متغيرات الدراسة الراهنة وعلاقته بمتغيرات أخرى، مما دفعنا لجمع بين المتغيرات الثلاثة في دراستنا بما يثري النتائج التي يمكن استخلاصها من دراسة تلك المتغيرات على تلك الفئة العمرية. وقد أشارت تلك الدراسات إلى نتائج معتبرة، والتي ستسهم في دعم نتائج الدراسة الراهنة.

مشكلة الدراسة

لقد أصبحت مواقع الشبكات والتطبيقات الاجتماعية، وسيلة أساسية للاتصال والتواصل الاجتماعي في عالمنا العربي اليوم، حيث يستطيع الأفراد إنشاء ملفات تعريف عامة وفردية والتفاعل مع الأصدقاء الواقعيين، والتعرف على أشخاص جدد، والترفيه، حيث مكنت مواقع التواصل الاجتماعي مثل، الفيس بوك، وتويتر، والواتس أب، والإنستغرام، والسناپ، الأشخاص من التفاعل بلمسة واحدة لأحد الأجهزة الذكية، مما يجعلهم يتصلون على الفور بالعالم بأسره.

وقد أصبحت المواقع الاجتماعية أحد أهم الأسباب الذي تدفع الناس إلى استخدام هواتفهم الذكية بانتظام، ومع ذلك، أثيرت مخاوف كثيرة في الآونة الأخيرة بخصوص العوامل التي تتنبأ بالتعرض لخطر سلوكيات الإدمان بوجه عام، ومؤخرا التعرض لخطر السلوكيات المتعلقة بالجمال الناشئ حديثاً المتمثل في خطر أنماط الاستخدام المفرط للإنترنت وإدمانه، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي، الذي أصبح الناس يستخدمونه بشكل مفرط وربما أصبحوا مدمنين عليها، وعلى الرغم من تزايد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي بشكل عام وفي الكويت بشكل خاص إلا أنه لا توجد دراسات على حسب علم الباحثات تناولت موضوع الانحراف النفسي والتشوهات المعرفية لدى مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وقد لاحظت الباحثات أيضا من خلال مشاهدتهن ومتابعتهن لمواقع التواصل الاجتماعي أن نسبة انتشار تلك المواقع واستخدامها تزداد يوما بعد يوم في الكويت، فضلا عن تأثيرها على العلاقات الاجتماعية والمهنية والشخصية، حيث تبدأ بشكل بسيط ثم تتحول إلى إدمان بشكل تدريجي، ومن هنا جاءت الدراسة كمحاولة لإضافة أحد الموضوعات الجديدة والمهمة للأدب النظري

العربي والكويتي ولإلقاء الضوء على مشكلة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاعترا ب النفسي والتشوهات المعرفية.

أسئلة الدراسة

تمثلت مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الرئيس التالي: "هل توجد علاقة بين الشعور بالاعترا ب النفسي والتشوهات المعرفية وإدمان الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي؟" ومنه تسعى الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

١. هل توجد علاقة بين الشعور بالاعترا ب النفسي وإدمان الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي؟
٢. هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي؟
٣. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاعترا ب النفسي وإدمان المواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعاً للفئة العمرية للمستجيبين؟
٤. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاعترا ب النفسي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعاً للمستوى التعليمي للمستجيبين؟
٥. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاعترا ب النفسي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعاً للحالة الاجتماعية للمستجيبين؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن طبيعة العلاقة بين الشعور بالاعترا ب النفسي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي من جهة، والكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي من جهة ثانية، والتحقق من وجود فروق في الشعور بالاعترا ب النفسي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعاً لمتغيرات الفئة العمرية والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية للمستجيبين.

أهمية الدراسة الباحث

تتمثل أهمية الدراسة من الناحية النظرية فيما يلي:

١. الندرة في البحوث التي تناولت متغيرات الدراسة داخل المجتمع الكويتي.
 ٢. ازدياد نسب انتشار مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة أعداد الأفراد المدمنين في التعامل مع هذه المواقع.
 ٣. وضع إطار نظري واضح لمنظومة المتغيرات الجديدة فيما يخص دراسات تأثير الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي.
- تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة فيما يلي:

١. إضافة عدداً من المقاييس المعدلة ذات الكفاءة السيكمترية والتي يمكن استخدامها في بحوث أخرى لأهداف مختلفة.
٢. إثراء المجال البحثي بنتائج عن متغيرات جديدة في مجال إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وإتاحة إمكانية استكشاف الأفراد المستهدفين لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
٣. إمكانية تقديم البرامج التوعوية للأفراد بشكل عام والأفراد المستهدفين بشكل خاص بهدف الوقاية من الوقوع في فخ إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

٤. قد تكون تلك النتائج مرشداً لمتخذي القرار بضرورة تقنين تلك المواقع في الشبكة الإلكترونية ووضع القوانين الحامية للأفراد.
٥. تنبيه الآباء والأمهات بضرورة متابعة الأبناء وتنظيم تواصلهم عبر هذه المواقع.

التعريف المفاهيمي والإجرائي لمتغيرات الدراسة

إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: هو القلق الشديد عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مدفوعاً بحافز قوي للدخول إلى الشبكات الاجتماعية أو استخدامها، وتكريس وقت وجهدها هائلين لمواقع التواصل الاجتماعي والتي تتداخل مع الأنشطة الاجتماعية الأخرى (القراله، ٢٠٢١). ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي سيحصل عليها الفرد على مقياس إدمان استخدام المواقع الاجتماعية المطور لأغراض هذه الدراسة. والمكون من ٢١ بنداً ويقيس مدى شدة استخدام الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي، وهو يقيس القهرية، والفشل في التوقف، والتحمل، والانتكاس، والانسحاب، ويجب على المقياس بصيغة خماسية، وجميع الفقرات إيجابية وتدل على اتجاه واحد.

التشوهات المعرفية: تعرفها جوديث بيك (Beck, 2021) بأنها مجموعة من الأخطاء المعرفية التي تتعلق بأساليب التفكير التي يحملها الأفراد، وتشمل على التعميم المفرط، والتهويل أو التهوين، وتصنيف الأحداث بشكل متحيز وشخصي. وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي سيحصل عليها الفرد على مقياس التشوهات المعرفية المطور لأغراض هذه الدراسة. والمكون من ٤٠ فقرة، ممثلة لـ (٩) مجالات رئيسية من التشوهات المعرفية، وهي: الشخصنة واللوم، التضخيم والتهوين، التفكير ثنائي القطب، عبارات الوجوب، التفكير الكارثي، الاستنتاج الانفعالي، عدم النظر للإيجابيات، التجريد الانتقائي، القفز إلى الاستنتاجات. ويجب على المقياس بصيغة خماسية، وجميع الفقرات إيجابية وتدل على اتجاه واحد.

الاغتراب النفسي: يعرف الاغتراب النفسي بأنه، اضطراب في العلاقة التوافقية بين مطالب الفرد وحاجاته، وإمكانياته من جانب، والواقع وأبعاده المختلفة من جانب آخر (أي تعطيل للحركة الديالكتيكية ما بين الذات والواقع)، (حسب الله ٢٠٢٠). ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي سيحصل عليها الفرد على مقياس الاغتراب النفسي المطور لأغراض هذه الدراسة. والمكون من ١٨ بنداً ويقيس ستة أبعاد هي: فقدان الشعور بالانتماء، عدم الالتزام بالمعايير، انعدام القيمة، والعجز، فقدان المعنى، ومركزية الذات، ويجب على المقياس بصيغة خماسية، وقد اعتبرت جميع الفقرات إيجابية وتدل على اتجاه واحد.

حدود الدراسة ومحدداتها

- **الحدود البشرية:** اقتصرَت الدراسة الحالية على عينة قوامها (٤٥٣) بمدى عمري يتراوح بين ٢٠ - ٥٠ سنة، في دولة الكويت.
- **الحدود المكانية:** اقتصرَت الدراسة الحالية على مجموعة من الشباب عن طريق شركة توب وينر للاستشارات والتدريب في دولة الكويت.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الدراسة في منتصف عام ٢٠٢٣م.
- **المحددات الموضوعية:** تتحدد نتائج هذه الدراسة، وبمدى جدية إجابة أفراد العينة على مقياسي الدراسة.

فروض الدراسة

تمثلت فروض الدراسة في الفروض التالية:

الفرض العام " هناك علاقة بين الشعور بالاغتراب النفسي والتشوهات المعرفية وإدمان الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي".
الفروض الفرعية:

١. توجد علاقة بين الشعور بالاغتراب النفسي وإدمان الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي.
٢. توجد علاقة بين التشوهات المعرفية وبين إدمان الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي.
٣. توجد فروق ذات دلالة بين أفراد العينة في متغير الاغتراب النفسي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعاً للفئة العمرية.
٤. توجد فروق ذات دلالة بين أفراد العينة في متغير الاغتراب النفسي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعاً لاختلاف المستوى التعليمي.
٥. توجد فروق ذات دلالة بين أفراد العينة في متغير الاغتراب النفسي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعاً للحالة الاجتماعية.

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهجين وهما المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج التحليلي للوصول إلى النتائج وتقديم التوصيات المقترحة من قبل الباحثة.

مجتمع وعينة الدراسة

تكون مجتمع البحث من جميع الشباب المراجعين لشركة توب وينر للاستشارات والتدريب في دولة الكويت والذين تتراوح أعمارهم بين (٢٠-٥٠) سنة. تم أخذ عينة متاحة من الشباب والذين وافقوا على الاستجابة على المقاييس الثلاثة عن طريق شركة توب وينر للاستشارات والتدريب في دولة الكويت من خلال رابط وضع لهم حيث استجاب على الرابط ما عدده (٤٥٣) شاباً وشابة لمدة شهرين، ونظراً لكون المجتمع كبير نسبياً فقد اعتبرت هذه العينة ممثلة للمجتمع بالاعتماد على معادلة روبين ماسون Robert Mason لتحديد حجم العينة المناسبة (ملاحويش وشوكت، ٢٠١٣).

أدوات الدراسة:

تم استخدام وتطوير المقاييس التالية:

أولاً: مقياس التشوهات المعرفية Cognitive Distortions

تم تطوير مقياس التشوهات المعرفية من خلال العودة للأدب النظري المستند للعلاج المعرفي لبيك من قبل الباحثين، ويتكون المقياس من ٤٠ فقرة، ممثلة ل (٩) مجالات رئيسية من التشوهات المعرفية، وهي: الشخصية واللوم، التضخيم والتهوين، التفكير الثنائي، عبارات الوجوب، التفكير الكارثي، الاستنتاج الانفعالي، عدم النظر للإيجابيات، التجريد الانتقائي، القفز إلى الاستنتاجات. وهي كما يلي:

تكون المقياس من (٤٦) فقرة وستة أبعاد هي:

القفز إلى الاستنتاجات: بمعنى الوصول إلى استنتاج معين من حالة أو حدث أو خبرة مثلاً نتنبأ إن شيئاً سيئاً سوف يحدث مع وجود دليل على ذلك وتقسيه الفقرات من ١-٥.

التجريد الإنتقائي: وهنا يركز الفرد على تفاصيل ذات طبيعة سلبية ويتجاهل المظاهر الايجابية فيركز لاعب الكرة الذي لديه نجاح كبير على خطأ واحد حصل معه، وتقسيه الفقرات من ٦-١٠.

الشخصية واللوم: وهو أساءت تفسير الوقائع وفقا لأفكار سلبية واستنتاجات غير منطقية وفيه يتحمل الشخص نفسه مسؤوليات الفشل عن كل ما يدور حوله ويعتبر نفسه مسؤولا عن فشل الآخرين بشكل مبالغ فيه في تعميم وتضخيم الأمور، وتقيسه الفقرات من ١١-١٥.

الاستنتاج الانفعالي: فالفرد الذي يفسر سلوك الآخرين تفسيراً انفعالياً سيجد نفسه عاجزاً عن التفاعل الاجتماعي الفعال، وتقيسه الفقرات من ١٦-٢٠.

التضخيم والتهوين: يقصد به أن يقوم الفرد بتضخيم بعض الأحداث أو التقليل منها أكثر مما ينبغي. وتقيسه الفقرات من ٢١-٢٦.

التفكير الكارثي ويعني تفكير الفرد بطريقة الإساءة لكل ما يحدث معه، وتقيسه الفقرات من ٢٧-٣١.

التفكير الثنائي ويعني التفكير اما كل شيء او لا شيء، وتقيسه الفقرات من ٣٢-٣٦. عبارات الوجوب: يقصد به أن يقوم الفرد بالتركيز على استخدام كلمة يجب في ما يتحدث به من كلمات. وتقيسه الفقرات من ٣٧-٤١.

عدم النظر للإيجابيات: يقصد به أن ينظر الفرد للسلبيات من الحدث دون الإيجابيات. وتقيسه الفقرات من ٤٢-٤٦.

ويجاب على المقياس بصيغة خماسية، وجميع الفقرات ايجابية وتدل على اتجاه واحد، ويمكن تفسير الدرجات التي يحصل عليها الشاب على مستوى الفقرة على النحو الآتي: الدرجة (١-١.٨) مستوى منخفض جدا من التشوهات المعرفية، و(١.٨١-٢.٦) مستوى منخفض من التشوهات المعرفية، و(٢.٦١-٣.٤) مستوى مرتفع من التشوهات المعرفية، و(٣.٤١-٤.٢) مستوى مرتفع جدا من التشوهات المعرفية لدى الشباب و(٤.٢١-٥) مستوى مرتفع جدا من التشوهات المعرفية لدى الشباب

ثانياً: مقياس الاغتراب النفسي:

تم تطوير مقياس الاغتراب النفسي من خلال العودة للأدب النظري المستند للعلاج الوجودي لفرانكل من قبل الباحثين، ويتكون من ١٨ بنداً ويقاس ستة أبعاد هي: التمرد، عدم الالتزام بالمعايير، اللامعنى، والعجز، فقدان المعنى، العزلة عن الذات، وهي كما يلي:

١. التمرد Rebelliousness يعني الرغبة في البعد عن الواقع والخروج عن المألوف والشائع، وعدم الالتزام بالعادات والقيم والمعايير السائدة والاحساس بضرورة الثورة والتغيير، وقد يكون التمرد على النفس أو على المجتمع بما يحتويه من أنظمة ومؤسسات أو على موضوعات وقضايا أخرى. وتقيسه الفقرات من ٣-١.

٢. عدم الالتزام بالمعايير normlessness: حالة انهيار المعايير التي تنظم وتوجه السلوك ومن ثم رفض الفرد للقيم والمعايير والقواعد السائدة في المجتمع، نظراً لعدم ثقته في المجتمع ومؤسساته. وتقيسه الفقرات من ٤-٦.

٣. اللامعنى Aimlessness شعور الفرد بالافتقار الى وجود هدف واضح ومحدد لحياته وليس لديه أية طموحات مستقبلية وإنما يعيش لحظته الراهنة فقط. وتقيسه الفقرات من ٧-٩.

٤. العجز Powerlessness شعور الفرد بأنه لا يستطيع التأثير في المواقف التي تواجهها، ولا يستطيع ان يتخذ قراراته أو يقرر مصيره، فارادته ومصيره ليسا بيديه بل تحددهما قوى خارجية عن ارادته الذاتية مثل القدر والحظ، ومن ثم يشعر بالاحباط والعجز عن تحقيق ذاته. وتقيسه الفقرات من ١٠-١٢.

٥. فقدان المعنى meaninglessness شعور الفرد أن بافتقاده للموجه أو المرشد فيما يتعلق بسلوكه ومعتقداته، مما ينجم عنها شعور بضراغ كبير لانعدام الأهداف السياسية التي تقوده وتعطيه معنا للحياة وتحدد اتجاهاته وتستقطب نشاطاً. وتقيسه الفقرات من ١٣-١٥.

٦. العزلة عن الذات Self-estrangement: يتمثل هذا النوع من الاغتراب في انفصال الفرد عن ذاته وعدم التطابق معها أي انه يخلق ذاتا غير حقيقية نتيجة لتأثيرات الضغوط الاجتماعية وبما تحمله من نظم وأعراف وتقالييد وبكل تناقضاته مما قد يؤدي الى طمس الذات الحقيقية للفرد، بحيث يكون غير قادر على ايجاد الأنشطة والفعاليات التي تكافئ قدراته وامكاناته ، وهذا قد يؤدي الى الشعور بعدم الرضا عن ذاته ويفقد صلته الحقيقية بذاته وقد يرفض كل ما يحيط به وكذلك قد يصاحبه الشعور بالضيق والتبرم لكل ما هو قائم حوله. وتقيسه الفقرات من ١٦-١٨.

ويجاب على المقياس بصيغة خماسية، وقد اعتبرت جميع الفقرات ايجابية وتدل على اتجاه واحد، ويمكن تفسير الدرجات التي يحصل عليها الشاب على مستوى الفقرة على النحو الآتي: الدرجة (١-٨) مستوى منخفض جدا من الاغتراب النفسي، و(٨.٨١-٢.٦٠) مستوى منخفض من الاغتراب النفسي، و(٢.٦١-٣.٤٠) يدل على مستوى متوسط من الاغتراب النفسي، و(٣.٤١-٤.٢٠) مستوى مرتفع من الاغتراب النفسي و(٤.٢١-٥) مستوى مرتفع جدا من الاغتراب النفسي لدى الشباب.

ثالثاً: مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

تم تطوير مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي من خلال العودة للأدب النظري المستند للعلاج السلوكي لسكنر من قبل الباحثين، ويتكون من ٢١ بنداً ويقيس مدى شدة استخدام الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي، وهو يقيس القهرية، والفشل في التوقف، والتحمل، والانتكاس، والانسحاب، وهي كما يلي:

القهرية: يقصد به أن يقوم الفرد باستخدام الانترنت بشكل لا يستطيع فيه التحكم به. وتقيسه الفقرات من ٤-١.

الفشل في التوقف: يحاول الفرد هنا التوقف في بعض الأوقات ولكنه يجد صعوبة في ذلك. وتقيسه الفقرات من ٥-٨.

التحمل: يشعر الفرد بالرغبة في زيادة الحاجة لاستخدام الإنترنت أكثر من اللازم بكل مرة للوصول لنفس الشعور. وتقيسه الفقرات من ٩-١٢.

الانتكاس: يسعى الفرد للتوقف ويقوم بذلك ولكنه يعود للتراجع عن ذلك بعد فترة. وتقيسه الفقرات من ١٣-١٦.

الانسحاب: ينسحب الفرد من المواقف الاجتماعية والأنشطة العامة نتيجة ادمانه على استخدام الانترنت. وتقيسه الفقرات من ١٧-٢١.

ويجاب على المقياس بصيغة خماسية، وجميع الفقرات إيجابية وتدل على اتجاه واحد، ويمكن تفسير الدرجات التي يحصل عليها الشاب على مستوى الفقرة على النحو الآتي: الدرجة (١-٨) مستوى منخفض جدا من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، و(٨.٨١-٢.٦٠) مستوى منخفض من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، و(٢.٦١-٣.٤٠) يدل على مستوى متوسط من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، و(٣.٤١-٤.٢٠) مستوى مرتفع من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و(٤.٢١-٥) مستوى مرتفع جدا من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب. وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم القيام بما يلي:

١- الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على عدد من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي بلغ عددهم (١٠) محكمين وتم قبول ما نسبته (٨٠٪) للموافقة على الفقرة، وبناء على رأي المحكمين تم إجراء بعض التعديلات اللغوية العلمية على المقياس.

٢- صدق البناء: تم تطبيق المقياس الثلاثة على عينة استطلاعية من المستجيبين بلغ عددهم (٣٠) فرداً من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، وتم حساب معامل الارتباط بين الفقرات مع الدرجة الكلية وقد تراوحت بين (٠.٨١-٠.٣٥)، كما تم حساب معاملات الارتباط بين المجالات مع الدرجة الكلية وقد تراوحت بين (٠.٨٨-٠.٤٥)، لمقياس التشوهات المعرفية، وتم حساب معامل الارتباط بين الفقرات مع الدرجة الكلية وقد

تراوحت بين (٠.٩٢-٠.٤٤)، كما تم حساب معاملات الارتباط بين المجالات مع الدرجة الكلية وقد تراوحت بين (٠.٩٠-٠.٥٠)، لمقياس الاعتراب النفسي، وتم حساب معامل الارتباط بين الفقرات مع الدرجة الكلية وقد تراوحت بين (٠.٣٢-٠.٦٧)، كما تم حساب معاملات الارتباط بين المجالات مع الدرجة الكلية وقد تراوحت بين (٠.٣٩-٠.٧٧)، لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والجدول (١) يظهر معاملات صدق البناء للدرجة الكلية لكل مقياس.

٣- ثبات كرونباخ ألفا: تم حساب الثبات للمقاييس الثلاثة من خلال طريقة ثبات كرونباخ ألفا، والجدول (١) يظهر النتائج

٤- ثبات الإعادة للاختبار: تم حساب الثبات للمقاييس الثلاثة من خلال تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية بلغ عددها (٣٠) مستجيب وإعادة التطبيق بعد ثلاثة أسابيع، والجدول (١) يظهر النتائج ويبين جدول (١) معاملات الثبات والصدق لمقاييس الدراسة.

جدول (١) معاملات الثبات والصدق لمقاييس الدراسة

المقاييس	معامل الثبات بطريقتة كرونباخ ألفا	معامل الثبات بطريقتة الإعادة	معامل صدق البناء
مقياس التشوهات المعرفية	٠.٨٥	٠.٩٠	٠.٧٧
مقياس الاعتراب النفسي	٠.٨٣	٠.٨٨	٠.٨٤
مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	٠.٧٩	٠.٩١	٠.٦١

تم حساب ثبات المقاييس باستخدام معامل كرونباخ ألفا، كما تم حساب صدق البناء للمقاييس الثلاثة. وقد تبين أن الثبات بلغ بدرجات عالية في المقاييس الثلاثة، وكذلك الصدق كان مناسب في المقاييس الثلاثة.

إجراءات الدراسة:

- تم تنفيذ الدراسة وفقا لما يأتي:
- تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية والاعتراب النفسي.
- تم تطوير واستخدام المقاييس الثلاثة والتحقق من خصائصهما السيكومترية من صدق وثبات
- تم وضع الرابط على قوقل درايف والطلب من الشباب الذين يدخلوا موقع شركة توب وينر للاستشارات والتدريب.
- تم تحليل النتائج ومناقشتها والخروج بالتوصيات المناسبة.

نتائج الدراسة

عرض نتائج السؤال الأول ومناقشته: هل توجد علاقة بين الشعور بالاعتراب النفسي وإدمان

الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٢) يبين النتائج:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الشعور بالاغتراب النفسي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي

معامل الارتباط بين الاغتراب ومواقع التواصل	القهرية	الفضل في التوقف	التحمل	الانتكاس	الانسحاب	الدرجة الكلية لمواقع التواصل
التمرد	٠.٢٨	٠.٢٨	٠.٢٥	٠.٢١	٠.٢١	٠.٢٧
عدم الالتزام بالمعايير	٠.٢٦	٠.٢٨	٠.٢٣	٠.١٩	٠.٢١	٠.٢٥
اللاهدف	٠.٢١	٠.٢٤	٠.١٦	٠.٠٦	٠.١٢	٠.١٦
المجز	٠.١٨	٠.٢٥	٠.١١	٠.٠٥	٠.٠٩	٠.١٤
فقدان المعنى	٠.٢٧	٠.٢٨	٠.٢٦	٠.٢٧	٠.٢٤	٠.٢٩
العزلة عن الذات	٠.٢٧	٠.٢٨	٠.٢٦	٠.٢٧	٠.٢٤	٠.٢٩
الدرجة الكلية للاغتراب النفسي	٠.٢٤	٠.٢٧	٠.١٥	٠.١٧	٠.١٨	٠.٢٢

♦♦دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \leq \alpha$) ♦♦دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \leq \alpha$)

تشير النتائج في الجدول (٢) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك فيما يتعلق بالدرجات الكلية، وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٢٢) كما يتبين من الجدول (٢) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين معظم أبعاد الاغتراب النفسي وبين أبعاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشته: هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي؟ للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٣) يبين النتائج:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين التشوهات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي

معامل الارتباط بين التشوهات ومواقع التواصل	القهرية	الفضل في التوقف	التحمل	الانتكاس	الانسحاب	الدرجة الكلية لمواقع التواصل
الشخصية واللوم	٠.١٣	٠.١٢	٠.١١	٠.١٠	٠.٠٨	٠.١٢
التحويل والتهوين	٠.١٦	٠.١٥	٠.١٥	٠.١٥	٠.١٢	٠.١٦
الاستنتاج الانفعالي	٠.١٢	٠.١٣	٠.١٣	٠.١٣	٠.٠٦	٠.١٢
التجريد الانتقائي	٠.١٣	٠.١٠	٠.١٢	٠.١٠	٠.٠٨	٠.١٢
التفكير ثنائي القطب	٠.١٤	٠.١٤	٠.١٢	٠.١١	٠.١٠	٠.١٣
عدم النظر للإيجابيات	٠.١٤	٠.١٤	٠.١٣	٠.١٠	٠.٠٧	٠.١٢
القفز الى الاستنتاجات	٠.١٧	٠.١٤	٠.١٧	٠.١٧	٠.١٢	٠.١٧
عبارات الوجوب	٠.١٣	٠.١٥	٠.١٣	٠.١١	٠.١٢	٠.١٤
التفكير الكارثي	٠.٢١	٠.٢١	٠.١٩	٠.١٨	٠.١٧	٠.٢١
الدرجة الكلية للتشوهات	٠.١٦	٠.١٥	٠.١٥	٠.١٤	٠.١٠	٠.١٥

♦♦دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \leq \alpha$) ♦♦دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \leq \alpha$)

تشير النتائج في الجدول (٣) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في الدرجة الكلية حيث بلغ معامل الارتباط (٠.١٥) كما يظهر من الجدول (٣) وجود معاملات ارتباط إيجابية بين معظم أبعاد التشوهات المعرفية وبين أبعاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاغتراب النفسي وإدمان لمواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعاً للفئة العمرية للمستجيبين؟

للإجابة عن السؤال الحالي فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للأداء على التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاضطراب النفسي باختلاف الفئة العمرية للمستجيبين، واتضح أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات الأداء للتشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاضطراب النفسي وفقا للفئة العمرية للشباب (٢٠-٣٠، ٣١-٤٠، ٤١-٥٠) سنة، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه

الفروق فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) فقد تم حساب تحليل التباين الأحادي للأداء على التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي وفقا للفئة العمرية للشباب، والجدول (٤) يبين ذلك:

جدول (٤) نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات الأداء على التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي لدى الشباب وفقا للفئة العمرية (٢٠-٣١، ٣١-٤١، ٤١-٥٠) سنة

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التشوهات المعرفية	بين المجموعات	٢.٣٥	٢	١.١٧	١.٨٠	٠.١٧
	داخل المجموعات	٢.٩٢.٩٤	٢٥٠	٠.٦٥		
	الكلية	٢.٩٥.٢٨	٢٥٢			
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	بين المجموعات	٢.٤٩	٢	١.٢٥	٢.٢١	٠.١١
	داخل المجموعات	٢٥٤.٧١	٢٥٠	٠.٥٧		
	الكلية	٢٥٧.٢١	٢٥٢			
الاغتراب النفسي	بين المجموعات	٥.١٠	٢	٢.٥٥	٨.١١	٠.٠٠
	داخل المجموعات	١٤١.٤٤	٢٥٠	٠.٣١		
	الكلية	١٤٦.٥٤	٢٥٢			

يتبين من الجدول (٤) عدم وجود فروق على التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب باختلاف الفئة العمرية حيث تبين أن قيمة ف كانت (١.٨٠، ٢.٢١) على التوالي، بينما يتبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي بين الفئات العمرية حيث بلغت قيمة ف (٨.١١) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية، مما يظهر وجود فروق بين الفئات العمرية في الاغتراب النفسي، ولمعرفة مصادر الفروق على الاغتراب النفسي فقد تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، والجدول (٥) يبين ذلك

جدول (٥) الفروق في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار شيفيه لتحديد الفروق في الاغتراب النفسي لدى الشباب باختلاف الفئة العمرية

المقياس	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	٣١-٤١ سنة		٤١-٥٠ سنة	
					الفروق	الدلالة	الفروق	الدلالة
الاغتراب النفسي	٢٠-٣٠ سنة	١٨٨	٣.٥١	٠.٨٩	٠.٠٥	٠.٧٦	٠.٢٥	٠.٠٠
	٣١-٤١ سنة	١٥٨	٣.٤٤	٠.٨٢	-	-	٠.٢٠	٠.٠٠
	٤١-٥٠ سنة	١٠٧	٣.٠٥	٠.٧٦				

من خلال المقارنات الثنائية التي أجريت، أظهرت نتائج اختبار شيفيه أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي لدى الشباب تبعا للفئة العمرية بين الفئة العمرية ٢٠-٣٠ سنة و ٣١-٤١ سنة من جهة وبين الفئة العمرية (٤١-٥٠) سنة ولصالح الفئة العمرية ٢٠-٣٠ سنة و ٣١-٤١ سنة بمعنى أن لديهم مستوى شعور بالاغتراب النفسي أكثر من الأكبر سنا.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاغتراب النفسي وإدمان لمواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعا للمستوى التعليمي للمستجيبين؟

للإجابة عن السؤال الحالي فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للأداء على التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي باختلاف المستوى التعليمي للمستجيبين، واتضح أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات الأداء للتشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي

والاغتراب النفسي وفقا للمستوى التعليمي للشباب، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) والجدول التالي يبين المستويات التعليمية الأربعة في الدراسة الحالية

جدول (٦): مستويات المستوى التعليمي للشباب

الرقم	المستوى	العدد	النسبة المئوية
١	ثانوي	٦٧	٪١٤.٨
٢	دبلوم	٨١	٪١٧.٩
٣	بكالوريوس	٢٤٣	٪٥٣.٦
٤	دراسات عليا	٦٢	٪١٣.٧
	المجموع	٤٥٣	٪١٠٠

كما حساب تحليل التباين الأحادي للأداء على التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي وفقا للمستوى التعليمي للشباب، والجدول (٧) يبين ذلك:

جدول (٧) نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات الأداء على التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى الشباب وفقا للمستويات التعليمية

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التشوهات المعرفية	بين المجموعات	٠.٦١	٣	٠.٢٠	٠.٣١	٠.٨٢
	داخل المجموعات	٢٩٤.٦٨	٤٤٩	٠.٦٦		
	الكلية	٢٩٥.٢٨	٤٥٢			
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	بين المجموعات	٢.٤٩	٣	٠.٨٣	١.٤٦	٠.٢٢
	داخل المجموعات	٢٥٤.٧٢	٤٤٩	٠.٥٧		
	الكلية	٢٥٧.٢١	٤٥٢			
الاعتراب النفسي	بين المجموعات	٠.٩٤	٣	٠.٣٢	٠.٩٧	٠.٤١
	داخل المجموعات	١٤٥.٥٩	٤٤٩	٠.٣٢		
	الكلية	١٤٦.٥٤	٤٥٢			

يتبين من الجدول (٧) عدم وجود فروق على التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى الشباب باختلاف المستوى التعليمي حيث تبين أن قيمة ف كانت (٠.٣١، ١.٤٦، ٠.٩٧) على التوالي مما يدل على أن المستوى التعليمي لدى الشباب لا يؤثر في التشوهات المعرفية وإدمان المواقع الاجتماعية والاعتراب النفسي.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاعتراب النفسي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعا للحالة الاجتماعية للمستجيبين؟

للإجابة عن السؤال الحالي فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للأداء على التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي تبعا للحالة الاجتماعية للمستجيبين، واتضح أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات الأداء للتشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي وفقا للحالة الاجتماعية للشباب (غير متزوج، متزوج، مطلق أو أرمل)، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) فقد تم حساب تحليل التباين الأحادي للأداء على التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي وفقا للحالة الاجتماعية للشباب، والجدول (٨) يبين ذلك:

جدول (٨): نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات الأداء على التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي لدى الشباب وفقا للحالة الاجتماعية (غير متزوج، متزوج، مطلق أو أرمل)،

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التشوهات المعرفية	بين المجموعات	٢٢.٨١	٢	١١.٤٠	١٨.٨٣	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٢٧٢.٤٧	٢٥٠	٠.٦١		
	الكلية	٢٩٥.٢٨	٢٥٢			
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	بين المجموعات	٣٠.٩٢	٢	١٥.٤٦	٣٠.٧٤	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٢٢٦.٢٩	٢٥٠	٠.٥٠		
	الكلية	٢٥٧.٢١	٢٥٢			
اللاغتراب النفسي	بين المجموعات	٤.٢٣	٢	٢.١١	٦.٦٨	٠.٠٠
	داخل المجموعات	١٤٢.٣١	٢٥٠	٠.٣٢		
	الكلية	١٤٦.٥٤	٢٥٢			

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق بين أفراد العينة فيما يتعلق بالتشوهات المعرفية، ومدى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، واللاغتراب النفسي تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج، مطلق وأرمل)، حيث تبين أن قيمة ف كانت (١٨.٨٣، ٣٠.٧٤، ٦.٦٨) على التوالي، مما يظهر وجود فروق في مستوى اللاغتراب النفسي، بين أفراد العينة تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية، ولمعرفة مصادر الفروق على اللاغتراب النفسي فقد تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، والجدول (٩) يبين ذلك

جدول (٩): نتائج اختبار شيفيه لتحديد الفروق في اللاغتراب النفسي

لدى الشباب باختلاف الحالة الاجتماعية

المقياس	الفئة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	غير متزوج		مطلق / أرمل	
					الفروق	الدلالة	الفروق	الدلالة
التشوهات المعرفية	متزوج	١٨٣	٣.٢٢	٠.٩٥	٠.٤١	٠.٠٠	٠.٦٦	٠.٠٠
	غير متزوج	١٧٢	٣.٥٨	٠.٨١	—	—	٠.٢٥	٠.٢٦
	مطلق / أرمل	٩٨	٣.٦٥	٠.٨٣	—	—	—	—
إدمان مواقع التواصل	متزوج	١٨٣	٣.١٨	٠.٨٨	٠.٥٣	٠.٠٠	٠.٦٨	٠.٠٠
	غير متزوج	١٧٢	٣.٥٧	٠.٩٤	—	—	٠.١٥	٠.٥٥
	مطلق / أرمل	٩٨	٣.٦٤	٠.٦٤	—	—	—	—
اللاغتراب النفسي	متزوج	١٨٣	٣.٣٤	٠.٨٤	٠.٢٤	٠.٠٠	٠.٢٥	٠.٠٠
	غير متزوج	١٧٢	٣.٥٧	٠.٩٩	—	—	٠.٠٥	٠.٨٩
	مطلق / أرمل	٩٨	٣.٥٩	٠.٦٧	—	—	—	—

من خلال المقارنات الثلاثية التي أجريت، أظهرت نتائج اختبار شيفيه أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى أفراد العينة تبعاً للحالة الاجتماعية بين المتزوجين من جهة وغير المتزوج والمطلق والأرمل من جهة ولصالح غير المتزوجين والمطلقين والأرمل، بمعنى أن من لم يتزوج أو مطلق أو أرمل لديه مستوى تشوهات معرفية وإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي واللاغتراب النفسي أكثر مما هي لدى المتزوجين.

مناقشة النتائج

تمت مناقشة نتائج الدراسة بناءً على مدى تحقق فروض الدراسة على النحو التالي:

تحديد الفرض العام للدراسة في الفرض التالي: "هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الشعور بالاغتراب النفسي والتشوهات المعرفية وإدمان الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم صياغة عدداً من الفروض الفرعية، التي يسهم كل منها في الوصول للتحقق من الفرض العام للدراسة، وهي كالتالي:

الفرض الأول: "توجد علاقة بين الشعور بالاغتراب النفسي وإدمان الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي".

وتشير النتائج في هذا الصدد إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشعور بالاغتراب النفسي وبين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، بما يعني تحقق الفرض، ويتفق ذلك مع دراسة كل من خلفاوي و بوروبه (٢٠٢١)، ودراسة ابريغم (٢٠١٥)، ودراسة العطار (٢٠١٨)، ودراسة صافية (٢٠٢٣) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاغتراب النفسي لدى أفراد العينة. وتعتبر تلك العلاقة منطقية، حيث يؤدي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إلى زيادة شعور الفرد بالوحدة، والانعزال عن العالم والمحيط الاجتماعي الواقعي السوي، لذلك يؤدي به للشعور بالاغتراب عن هذا الواقع، ومن ناحية أخرى فقد يكون العكس صحيحاً، بحيث إن شعور الفرد بالاغتراب عن الواقع الذي يعيش فيه، يؤدي به إلى البحث عن مجتمع افتراضي عن طريق تلك المواقع كتعويض له عن مشاعر الاغتراب التي يعاني منها. ومن أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي هو توفر الانترنت وسهولة الوصول إلى مواقع التواصل الاجتماعي، فالانترنت لم يعد يتطلب تكاليف مادية، بل يقدر على استخدامها كل الأفراد في المستويات الاقتصادية المختلفة، وتحت أي قدر من الدخل سواء منخفضاً أم مرتفعاً، فقد أصبح من اليسير العمل على تلك المواقع حتى بشكل مجاني ودون أدنى تكلفة، بالإضافة توفر الانترنت الآن في معظم مراكز التسوق، بل وفي المواصلات العامة؛ لذلك لا يشترط أن يملك الفرد قدر من المال أو يكون في مستوى دخل معين حتى يتسنى له العمل على تلك المواقع.

الفرض الثاني: "توجد علاقة بين التشوهات المعرفية وبين إدمان الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي".

وتشير النتائج في هذا الصدد لوجود علاقة إيجابية بين التشوهات المعرفية لدى أفراد العينة وبين إدمانهم لمواقع التواصل الاجتماعي بما يشير لتحقيق الفرض، وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كيلك وأودس (Celik & Odac, 2013) ودراسة "لي و وانج" (Li & Wang, 2013)، ودراسة عبدالواحد وحسانين (٢٠٢١) والتي أشارت إلى أن للتشوهات المعرفية دور فعال في التنبؤ بالإدمان على الإنترنت، فما يعتقد الفرد ويتبناه حول استخدام الانترنت مثل: الانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر به بالاحترام والاهتمام، يكون له أثر في تعزيز إدمانه على الانترنت، فحتى يزيل المدمن مشاعر السلبية والدونية وتخفيف الضيق والتوتر الناجم عن القلق نجده يلجأ للانترنت، لأنه الطريق الأسرع والأقصر لإزالة الانزعاج. وطبقاً للنظرية المعرفية فإن ما يتبناه الفرد من تشوهات معرفية وإدراكات سلبية يزيد من ميله إلى الاندماج والتفاعل مع الانترنت على حساب التفاعل الاجتماعي والاندماج مع الآخرين. لذلك من المهم استخدام فنيات تعديل التشوهات المعرفية ونبد المعتقدات والأفكار غير العقلانية المرتبطة بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الفرض الثالث: "توجد فروق ذات دلالة بين أفراد العينة في متغير الاغتراب النفسي

وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعا للفئة العمرية"

وقد أشارت النتائج في هذا الصدد إلى عدم وجود فروق بين المستويات العمرية المختلفة فيما يتعلق بالتشوهات المعرفية، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، رغم أنه كانت هناك فروق ظاهرية على مستوى المتوسطات، إلا أنها لم تكن ذات دلالة إحصائية، بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق في متغير الاغتراب النفسي بين المستويات العمرية المختلفة لأفراد العينة حيث اتضح أن الفئتين العمريتين من ٢٠ - ٣٠، ومن ٣١ - ٤٠ لديهم مستوى مرتفع من الشعور بالاغتراب النفسي، أكثر مما هو لدى الفئة العمرية من ٤١ - ٥٠، وقد يفسر ذلك بأنه في المستويات العمرية العالية يكون هناك قدر أكبر من الاستقرار النفسي والأسري والاجتماعي، وتساعد خبرات الحياة المتراكمة في مدى تكيف الفرد وكفاءته في التغلب على الشعور بالاغتراب. وتشير تلك النتائج إلى تحقق جزئي للفرض.

الفرض الرابع: "توجد فروق ذات دلالة بين أفراد العينة في متغير الاغتراب النفسي

وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعا لاختلاف المستوى

التعليمي".

وتشير النتائج إلى أنه رغم جود الفروق الظاهرية في متوسطات الأداء على متغيرات الدراسة إلا أنه لم تكن هناك فروقا حقيقية ذات دلالة إحصائية بين المستويات التعليمية المختلفة لأفراد العينة على متغيرات الدراسة، حيث لا يؤدي التعليم دورا فيما يتصل بمتغيرات الدراسة، وقد يفسر ذلك بأن تلك المتغيرات ذات تأثير عام مستقل عن مدى التعلم، ولا يستطيع الأفراد على كل المستويات سواء منخفضي أو مرتفعي التعليم في التحكم في شعورهم بالاغتراب أو حدوث التشوهات المعرفية المصاحبة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، حيث لا توجد لديهم الخلفية الوقائية التي يمكنهم اللجوء إليها لتحسين أوضاعهم، وتبني استراتيجيات إيجابية لمواجهة الخلل في تلك المناطق. وتشير تلك النتيجة إلى عدم تحقق الفرض.

الفرض الخامس: "توجد فروق ذات دلالة بين أفراد العينة في متغير الاغتراب

النفسي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية تبعا للحالة

الاجتماعية".

وأشارت النتائج في هذا الصدد إلى وجود فروق ذات دلالة بين أفراد العينة فيما يتعلق بالتشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الحالة الاجتماعية لأفراد العينة تبعا للحالة الاجتماعية بين كل من المتزوجين من جهة وبين غير المتزوجين والمطلقين والأرامل من جهة ثانية ولصالح غير المتزوجين والمطلقين والأرامل، بمعنى أن كلا من غير المتزوجين والمطلقين لديهم مستوى أعلى من التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي أكثر مما لدى المتزوجين، بينما لم يكن هناك فروق بين غير المتزوجين والمطلقين والأرامل في كل من التشوهات المعرفية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي، فقد أشارت النتائج إلى أن الفروق تكون في صالح فئة غير المتزوجين والمطلقين والأرامل، حيث أن المتزوجين يعتبروا أقل معاناة في الاغتراب وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية، حيث يعاني غير المتزوجين والمطلقين والأرامل بشكل أكثر وبطريقة دالة إحصائية في الاغتراب النفسي ووجود التشوهات المعرفية ووجود إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ويمكن تفسير ذلك بأن فئة المتزوجين لديهم قدرا أكبر من الاستقرار الوجداني العاطفي والاجتماعي، بما يسمح لهم باللجوء للشريك في حالة الشعور بالوحدة أو وجود مشكلات نفسية أو ضغوطا، إلى جانب أن وقت

الفراغ الذي قد يكون متوفرًا لدى العزب والمطلق والأرمل، وعدم وجود مسئوليات أسرية تشغلهم يؤدي إلى معاناتهم من تلك السلبيات ولجوئهم لمواقع التواصل الاجتماعي ملء هذا الفراغ .

الاستنتاجات والتوصيات

يعاني العديد من الشباب من مشكلات مختلفة نتيجة التطورات التكنولوجية الحديثة التي ظهرت حديثًا، ومن تلك الضغوط شعور البعض ببعض التشوهات المعرفية والاعترا ب النفسي والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، لما له من تأثيرات سلبية عليهم، وتزداد التشوهات المعرفية للأكبر سنا من الشباب، كما يزداد مستوى التشوهات المعرفية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعترا ب النفسي لدى غير المتزوجين والمطلقين والأرامل مقارنة مع المتزوجين، ولذلك لا بد من إجراء قياس للشباب من حيث الاعترا ب والتشوهات المعرفية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وبفس الوقت يمكن الاستفادة من نتيجة الدراسة الحالية في مساعدة الشباب لتقديم برامج خاصة لهم بهذا المجال في تقليل التشوهات المعرفية والاعترا ب النفسي والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

بناء على نتائج الدراسة يوصى بما يلي:

١. التوجيه إلى ضرورة تقديم البرامج الإرشادية للشباب، والتي تهدف لتقليل حدة التشوهات المعرفية، والاعترا ب النفسي، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
٢. العمل على تقديم البرامج الوقائية من الدرجة الأولى والثانية والثالثة، بهدف تقديم الحماية والوقاية للشباب من تأثير مواقع التواصل الاجتماعي، والاعترا ب النفسي.
٣. ضرورة التركيز على تقديم برامج وقائية وتوعوية للشباب بهدف التقليل من شعورهم بالاعترا ب، أو حدوث تشوهات معرفية.
٤. تقديم الرعاية والإرشاد الاجتماعي والنفسي لفئات المطلقين والأرامل والأعزب من الشباب فيما يخص المتغيرات السابقة، لتخفيف حدة الظروف الاجتماعية التي يمرون بها والتي قد تدفعهم لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي أو الشعور بالاعترا ب.
٥. إجراء المزيد من الدراسات ذات العلاقة بالتشوهات المعرفية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعترا ب النفسي لدى الشباب.

المصادر والمراجع

المراجع العربية

١. ابريغم، س. (٢٠١٥). العلاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالاغتراب النفسي (دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم البواقي). مجلة علوم الإنسان والمجتمع، (2)4، ٢١٥-٢٤٠.
٢. أبو علي، و.ع. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى التصور المعرفي في تعديل كل من الاتجاهات نحو الإدمان وإعادة بناء الثقة وخفض قلق المستقبل لدى أسر المتوقفين عن تعاطي المخدرات في مركز تأهيل المدمنين التابع لوزارة الصحة الأردنية). رسالة دكتوراه غير منشورة. (كلية التربية، الجامعة الأردنية).
٣. الجبوري، ر.، والبديري، ح. (٢٠١٩). الاغتراب النفسي لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة كلية التربية، جامعة القادسية، 35، ٥٨٩-٦١٠. <https://doi.org/10.31185/eduj.Vol1.Iss35.846>
- ٤.
٥. حسب الله، أ. (٢٠٢٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوقماتية والمرونة: التصلب والرفض الوالدي لدى شباب جامعتي الزقازيق وجنوب الوادي. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، (25)10، ٧٩-١١٩.
٦. حسين، ف. (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية جلاسر في خفض بعض مظاهر الاغتراب النفسي دراسة تجريبية على عينة من الطلبة اليمنيين الدارسين في سورية. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق.
٧. خلفاوي، ف.، بوروبه، أ. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالادمان على الانترنت لدى المراهقين دراسة ميدانية بمدينة افلو. جامعة زيان عاشور بالجلصة - الجزائر. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، ٦(٣)، ٤٢٧-٤٥٢.
٨. الزبون، م. أبو صعيديك، ض. (٢٠١٤). الاثار الاجتماعية والثقافية لشبكات التواصل الاجتماعي على الأطفال في سن المراهقة في الأردن، الجامعة الأردنية للعلوم الاجتماعية، ٧(٢)، ٢٢٥-٢٥١.
٩. زليخة، ج. (٢٠١٢). الاغتراب، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ٨، ٣٤٦-٣٦١.
١٠. خربط، ن.و. (٢٠١٩). الدعم الاجتماعي والاغتراب النفسي للنساء المعنفات وعلاقتها ببعض المتغيرات. الجامعة الإسلامية بغزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (5)27، ٩٠٠-٩٢٧.
١١. سيد أحمد، ش. مصطفى، ه. شوكت، ع. (٢٠٢١). إدمان مواقع التواصل وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين. جامعة عين شمس - كلية البنات للاداب والعلوم والتربية، ١(٥)، ١٦٢-١٣٦.
١٢. صافية، م. (٢٠٢٣). أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على الاغتراب النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، ٦(١)، ٥٠٨-٥٢٠.
١٣. عبد الواحد، أ. حسانين، س. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وادمان الانترنت. جامعة الأزهر. مجلة كلية التربية، ٤٠(١٨٩)، ٢-٥.
١٤. عدائكة، س. (٢٠١٥). الاغتراب النفسي لدى طلبة الجنوب الكبير الدارسين بجامعات الشمال. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمدة لخضر الوادي، ١١، ٧٧-٨٥.

١٥. العطار، م. (٢٠١٨). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية. جامعة اسكندرية. مجلة كلية التربية ٢٨ (٣)، ١٠٩-١٥٦.
١٦. عدنان، ا. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي في تنمية قيم المواطنة لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدينة تعز وأثره في تخفيف مستوى الاغتراب لديهم. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، 7(3)، ٧٧٨-٧٥٧.
١٧. الفخري، ر. (٢٠٢١). الإدمان على المخدرات في لبنان: مجابهة الواقع للقانون دراسة مقارنة. الجامعة اللبنانية. مجلة الحقوق والعلوم السياسية، 30، ٤١١-٤٥٦.
١٨. القرال، ع. (٢٠١٨). مستوى الوعي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتشوهات المعرفية. الجامعة الأردنية. مجلة دراسات العلوم التربوية، 45، ٣٨-٢٠.
١٩. ملاحويش، طه وشكوك، حميد (٢٠١٣). تقييم كفاءة الخدمات التعليمية "منطقة الدراسات مدينة هيت"، مجلة المخطط والتنمية، ٢٩، ١٠٩٤.

المراجع الأجنبية

20. Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work – A specific type cyberloafing. *Journal of Computer – Mediated Communication*, 19, 906-921. <http://dx.doi.org/10.1111/jcc4.12085>
21. Altamimi, R., & Ahamdan, M. (2022). The relationship between online infidelity and irrational beliefs in Jordan. *North American Journal of Psychology*, 24(2), 209–218.
22. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
23. Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
24. Brown, J. D., & Bobkowski, P. S. (2011). Older and newer media: Patterns of use and effects on adolescents' health and well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 12(1), 95–113.
25. Celik, C., & Odac, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortion and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505–508.
26. Clemmer, K. (2009). Cognitive distortions: Define, discover & disprove. *The Center for Eating Disorders Blog*. <http://eatingdisorders.org>
27. Grohol, J. (2003). Internet addiction guide. *Psych Central*. <http://psychocentral.com/netAddiction>

28. Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(9), 1468–1475.
29. Mustafa, S., & Ferda, A. (2017). Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction, and smartphone addiction on social connectedness. *Journal of Psychiatry and Neurological Science*, 30(3), 202–216.
30. Persons, J. B. (1989). *Cognitive therapy in practice: A case formulation approach*. W. W. Norton & Company.

