

## استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية

د. محمود مغازي العطار\*

### الملخص

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وكلا من الاغتراب النفسي، وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وكذلك الكشف عن وجود فروق ترجع إلى (عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي - الهدف من الاستخدام - نوعي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً) وكلا من الاغتراب النفسي، وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث إستمارة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إعداد/ الباحث، ومقياس الاغتراب النفسي إعداد/ أمال عبد السميع باظه (٢٠٠٤)، ومقياس جودة الحياة إعداد/ شاهر خالد سليمان (٢٠١٠).  
عينت الدراسة: تكونت عينت الدراسة من (٧٣٨) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٢) سنة بمتوسط (٢٠.٥٧٨) سنة وانحراف معياري قدره (٠.٧٩١) سنة  
نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية)، كما أظهرت وجود علاقة عكسية بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاد جودة الحياة التعليمية، وجودة الحياة النفسية، وجودة إدارة الوقت، والدرجة الكلية لجودة الحياة، وعدم وجود علاقة في بعدي جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ترجع إلى (عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي - الهدف من الاستخدام - نوعي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً) في كلا من الاغتراب النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية)، وجودة الحياة (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ.

### Abstract

The use of social networking sites and its relation to psychological alienation and quality of life among students of the Faculty of Education

Objectives of the study:

The study aims at finding out the relation between the number of hours of using social networking sites, and both psychological alienation, as well as quality of life among students of the Faculty of Education at Kafr El-Sheikh University, besides detecting the differences ascribed to the number of hours of use of social networking sites, the purpose of use, and the two types of social networking sites most commonly used, alongside both the psychological alienation and quality of life among students of the Faculty of Education at Kafr El-Sheikh University.

Study tools:

The researcher used the form of the use of the social networking sites prepared by the researcher, the psychological alienation scale prepared by Amal Abd Al-Samie Baza (2004), and the quality of life scale prepared by Shahr Khaled Sulaiman (2010).

Study sample:

♦ مدرس الصحة النفسية كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

It consists of 738 male and female students of the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University, ranging between 19-22 years with an average of 20.578 years and a standard deviation of 0.791 years

The results of the study:

It showed a positive relation between the number of hours of using social networking sites and psychological alienation (sub-dimensions, total score); there was also an inverse relation between the number of hours of using social networking sites, and the quality of educational life, the quality of psychological life, the quality of time management, the overall quality of life, and the lack of quality of life and family and social life, and the results of the study demonstrated the existence of differences ascribed to the hours of using social networking sites, the purpose of use, the two types of social networking sites most commonly used, and the psychological alienation (sub-dimensions, total score) and quality of life (sub-dimensions, total score) among students of the Faculty of Education at Kafr El-Sheikh University.

## المقدمة

تُعد مواقع التواصل الاجتماعي من الأمور المستحدثة، والتي انتشرت في العالم بشكل كبير نتيجة التطورات الكثيرة والمتلاحقة في الأجهزة الذكية وما توفره من مميزات كثيرة ومتعددة؛ فقد جعلت العالم في صورة قرية صغيرة يمكن لأي فرد من خلالها وهو متواجد في أي مكان أن يتواصل مع أي شخص في العالم سواء كان يعرفه أم لا كما أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي وسيلة ومنصة رئيسية لنشر الأخبار والآراء بالإضافة إلى نشر أخبار خاصة متعلقة بالأفراد ذاتهم ونشر صورهم وكل ما يخص حياتهم سواء من مناسبات سعيدة أو حزينة بل باتت وسيلة لتعبير من خلالها عما تشعر به من حزن أو سعادة أو غيرها من المشاعر، فقد أصبحت عبارة عن مجتمع متكامل الأركان يتواصل ويتفاعل الأفراد من خلاله مع بعضهم البعض ويقومون بمشاركة أفرانهم وأحزانهم وصورهم وأخبارهم الشخصية وكل ما يحدث لهم، ولكنه تواصل من خلال الأجهزة ينقصه التواجد الفعلي والتفاعل الإيجابي كما ينقصه الدقة والحقيقة في كثير من الأحيان.

وقبل عقدين من الزمان، كانت المسافات الجغرافية بين الناس هي المعيار الذي كان له أكبر تأثير على حياتنا، حددت بمن تكون علاقتنا، أقمنا اتصالات مع أشخاص يعيشون بالقرب منا مثل الجيران والزملاء، ومع ذلك تغيرت هذه الطريقة التقليدية لإقامة الاتصالات مع ظهور تقنيات جديدة وبالتحديد مع التقدم السريع في مواقع التواصل الاجتماعي، لقد تغيرت طريقة إنشاء جهات الاتصال، وكيفية تكوين الأصدقاء من خلال تقييم مستوى التقارب بين ملفاتهم الشخصية، لقد أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من مجرد وسيلة للتواصل والمشاركة مع الأصدقاء لقد تطورت لتشمل البيئة المهنية، وتوسيع فرص عمل المستخدمين وإمكانياتهم.

(Chamoso, P., et al, 2018, 204)

ومما لا شك فيه إن الانتشار السريع في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدرجة أن البعض منا أصبح يشعر أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حاجة أساسية وضرورية في حياته مما كان له عظيم الأثر على حياة الفرد، وبصفة خاصة شباب الأمة وعماد المستقبل.

ويعيش العالم المعاصر مع نهاية القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة ثورة معرفية تكنولوجية هائلة، تلك الثورة التي صاحبها انتشار العديد من التقنيات الحديث كالحاسوب والشبكة العنكبوتية والهواتف النقالة؛ والتي أصبحت همزة الوصل بين دول العالم، والمحرك الفاعل لمختلف الأنشطة والمجالات لجميع فئات المجتمع على المستويين المحلي والعالمي؛ حيث شهد

العالم زيادة مطردة في أعداد مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي خاصة من الشباب؛ وقد يرجع ذلك إلى التطور السريع الذي تشهده تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، وهو ما مثل ثورة معلوماتية توازي الثورة الصناعية في قوتها وتأثيرها على مختلف المجالات (عصام جابر رمضان، ٢٠١٧، ٤٦).

وفي عام ٢٠٠٤، تم إطلاق Facebook كمجتمع عبر الإنترنت للطلاب في جامعة هارفارد، وأصبحت الجامعة منذ ذلك الحين أكثر المواقع الاجتماعية شعبية في العالم، وفي عام ٢٠١٦ كان هناك ٢.٣٤ مليار مستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي في جميع أنحاء العالم، وفي العام نفسه استخدم ٢٢.٩% من سكان العالم الـ Facebook، وفي عام ٢٠١٥ كان متوسط مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ١.٧ ساعة في اليوم في الولايات المتحدة الأمريكية، ١.٥ ساعة في المملكة المتحدة، ٣.٧ ساعة في الفلبين؛ وهو ما يشير إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أصبح نشاطا ترفيهيا مهما للكثيرين، حيث يسمح للأفراد بالتواصل مع بعضهم البعض عبر الإنترنت بغض النظر عن قيود الوقت والمسافة

(Kuss, D. J., & Griffiths, M. D, 2017, 311)

ويعد الفيس بوك Facebook والواتس آب WhatsApp المنصتان الأكثر استخداما بين مواقع التواصل الاجتماعي في جميع الدول العربية، وقد جاءت نسبة الاستخدام في مصر لكلا منهما ٩٤% من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في دراسة شملت ٧٢٨٢ مستخدما تم توزيعهم بشكل متساوي بين ١٨ دولة عربية وفقا للتقرير الصادر عن قمة رواد التواصل الاجتماعي العرب (قمة رواد التواصل الاجتماعي العرب، ٢٠١٥).

وقد برزت في الآونة الأخيرة شبكات التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت وحظيت بانتشار كبير على الصعيد العالمي، وأصبح الجميع من مختلف الأجيال يستخدمونها، كبارا وصغارا، بل وباتت بعض مواقع التواصل الاجتماعي من أكثر المواقع زيارة في العالم. وفي زمن شبكات التواصل الاجتماعي أصبحت ملامحنا على انستجرام Instagram وأفكارنا على تويتر Twitter ومبادئنا على فيس بوك Facebook وصوتنا على ساوند كلاود Soundcloud وكلامنا على واتس آب WhatsApp وأصبحت مشاعرنا ضغطات أزرار، انطلقنا في التعبير عن مشاعرنا ولكن عن طريق لوحة المفاتيح Keyboard وأصبحنا نطلب العون عن طريق كتابة حالة Status ونعبر عما نشعر به من خلال مشاركة Share للمنشورات Posts التي تعبر عن حالتنا النفسية وأصبحنا من ذوي المشاعر الإلكترونية، فالإعجاب أصبح عبارة عن لايك Like والخصام يعني حذف الصداقة Unfriend والفراق عبارة عن حظر Block وأصبح الاهتمام عبارة عن قراءة تغذية الأخبار News feed ومتابعة آخر الأنشطة Activities ورسائل على الشات Chat والتعبير عن الحزن بتغيير الصورة الشخصية Profile picture إلى اللون الأسود ووضع وجه تعبيرى Emotion حزين. ولم يقتصر استخدامنا لشبكات التواصل الاجتماعي على التعبير عن مشاعرنا فقط بل امتدت إلى تقديم التهاني والتعازي في المناسبات المختلفة فنكتفي بعمل لايك Like على صورة حفل زفاف وتعليق Comment على خبر وفاة حتي أننا نسينا عالمنا الواقعي وحصرنا أنفسنا في العالم الافتراضي (حسام الدين محمود عزب وآخرون، ٢٠١٦، ٥٧).

ونظرا للتغيرات المحيطة بالشباب سواء كانت تغييرات سياسية أو اقتصادية أو اجتماعية؛ تضطرب هويته وقيمه وأهدافه ومعاييرته التي تقيم إنتمائه وطموحاته وآماله؛ وبالتالي تنتشر الأعراض والخصائص السلبية مثل الاغتراب سواء عن المحيطين به أو عن الذات (آمال عبد السميع باظه، ٢٠٠٤، (١)، ١).

ويعد الاغتراب خاصية مميزة للإنسان، فهو الكائن الوحيد الذي يستطيع أن ينفصل عن ذاته، وقد ينفصل عن مجتمعه أو كليهما، وتختلف درجة الإحساس بالاغتراب باختلاف الظروف المهيئة له، ومن ثم يتباين الأفراد في درجة إحساسهم بالاغتراب (عادل عبدالله محمد، ٢٠٠٠، ٩٩).

كما يعبر الافتراب النفسي عن حالة من حالات الغربة عن الذات وعن الآخرين؛ حيث يعاني الفرد من فقدان للعلاقات الإيجابية مع ذاته ومع الآخرين؛ وهو ما يظهر في معاناته من الشعور بالعزلة الاجتماعية، والعجز، والسلبية، وفقدان معني وهدف الحياة، بالإضافة إلى حالة الرفض والتمرد على القيم الموجودة في المجتمع.

ويرتبط مفهوم جودة الحياة بكل فرد من أفراد المجتمع، فهو مفهوم يسعي كل فرد من أفراد المجتمع إلى تحقيقه، ويختلف شعور الفرد بجودة الحياة من فرد إلى آخر، ويتمثل في كيفية إدراك الفرد لهذه الحياة في ضوء الظروف والإمكانات المتاحة، كما أنه يمنح الفرد ويشعره بمعني إيجابيا للحياة والسعادة والرضا عنها، وصولاً إلى تحقيق الذات والتوافق والتأقلم معها في ضوء المتغيرات والظروف الحياتية التي يعيشها (ظافر بن محمد القحطاني، ٢٠١٧، ٣٠١).

وتتعدد تعريفات جودة الحياة وتفسيراتها، ويمكن تفسيرها من المنظور المعرفي أو الإنساني أو التكاملي، فمن المنظور المعرفي: تعد طبيعة إدراك الفرد المسئولة عن مدى شعوره بجودة الحياة، وعلى ذلك فالعوامل الذاتية هي الأقوى أثراً من العوامل الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة حياته، أما من المنظور الإنساني: فتعد جودة الحياة ناتجا لارتباط عنصرين أساسيين: الإنسان والبيئة التي يعيش فيها، أما من المنظور التكاملي: فمصطلح جودة الحياة يشمل السعادة ومعني الحياة الواقعية والمستقبلية وتحقيق حاجات الفرد (حسن سعد عابدين، فتحي محمد الشراوي، ٢٠١٦، ١٧٠).

كما تعبر جودة الحياة عن رضا وتقبل الفرد لحياته والتمكن من الاستمتاع بها؛ وهو ما يظهر في كافة مجالات الحياة الصحية والتعليمية والأسرية والنفسية، بالإضافة إلى حسن إدارة الوقت.

وتمثل فئة الشباب الثروة الحقيقية في كل بلدان العالم، وبصفة خاصة إذا تم استثمار طاقاتهم الكبيرة بصورة إيجابية تساعد على البناء والتطور والإضافة، وتعد فئة طلاب الجامعة وتحديدًا طلاب كلية التربية هم الفئة المسئولة عن أرقى وأغلى أنواع الإستثمار إلا وهو الإستثمار في القوى البشرية فهم من يزرعون ليحصد المجتمع بأكمله.

### مشكلة الدراسة

يعد انتشار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين مختلف فئات المجتمع وبصفة خاصة فئة الشباب موضوع من الأهمية بمكان فلا يكاد يمر يوماً إلا وكل منهم يقوم باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لساعات طويلة وهو الأمر الذي يشير كثير من التساؤلات حول التأثيرات المختلفة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على طلاب الجامعة وبصفة خاصة طلاب كلية التربية.

كما أن أحد الأسباب التي تجعل مواقع التواصل الاجتماعي على الانترنت موضوعاً مهماً للبحث: هو أن عادات الأفراد قد تحولت بشكل كبير عن وسائل الإعلام التقليدية مثل التلفزيون إلى الانترنت، ولا سيما مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يقضي الأفراد المزيد والمزيد من وقتهم ضمن سياق مواقع التواصل الاجتماعي (Noguti, V., et al, 2018).

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى التأثيرات السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي مثل دراسة (تحسين بشير منصور، ٢٠١٤)، ودراسة (وجدان بنت إبراهيم المصيل، ٢٠١٦)، ودراسة (رشيد حسين على لغبي، ٢٠١٧)، ودراسة (يمنية زندي، ٢٠١٧) و دراسة (ناصر شباب المويصري، ٢٠١٧)، ودراسة (عصام جابر رمضان، ٢٠١٧)، ودراسة (Munzel, A., et al, 2018).

كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى التأثيرات الإيجابية لمواقع التواصل الاجتماعي مثل دراسة (خولة سعد البلوي، ٢٠١٤)، ودراسة (وجدان بنت إبراهيم المصيل، ٢٠١٦)، ودراسة (نجلاء غشام

العازمي، خالد مجبل الرميضي، ٢٠١٧)، ودراسة (رشيد حسين على لغبي، ٢٠١٧)، ودراسة (Meishar-Tal, H., & Pieterse, E, 2017)، ودراسة (Zhang, R, 2017). ومن ثم تحاول الدراسة الحالية دراسة بعض هذه التأثيرات سواء السلبية أو الإيجابية من خلال معرفة طبيعة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاغتراب النفسي كأحد المتغيرات السلبية التي تجعل الفرد يشعر بالغربة والانهايار للعلاقات الاجتماعية والبيئية التي كانت موجودة لديه من قبل؛ وهو ما يظهر من خلال الشعور بالعدالة الاجتماعية والعجز والسلبية واللامعنى والرفض، بالإضافة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الحياة كأحد المتغيرات الإيجابية التي تجعل الفرد يشعر بالراحة والطمأنينة في كافة مجالات الحياة الصحية والأسرية والاجتماعية والتعليمية والنفسية وإدارة الوقت. ولذا يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:-

١. هل توجد علاقة بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم وكلاً من الاغتراب النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) وجودة الحياة (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ؟
٢. هل توجد فروق بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكلاً من الاغتراب النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) وجودة الحياة (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ؟
٣. هل توجد فروق بين الهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكلاً من الاغتراب النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) وجودة الحياة (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ؟
٤. هل توجد فروق بين نوعي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً (WhatsApp - Facebook) وكلاً من الاغتراب النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) وجودة الحياة (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ؟

### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:-

١. التعرف على طبيعة العلاقة بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم وكلاً من الاغتراب النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) وجودة الحياة (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ.
٢. الكشف عن الفروق بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكلاً من الاغتراب النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) وجودة الحياة (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ.
٣. الكشف عن الفروق بين الهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكلاً من الاغتراب النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) وجودة الحياة (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ.
٤. الكشف عن الفروق بين نوعي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً (WhatsApp - Facebook) وكلاً من الاغتراب النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) وجودة الحياة (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ.

(الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) وجودة الحياة (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية)  
لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ.

### أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية إلى النقاط التالية:-

1. الاهتمام بدراسة متغير يحظى بانتشار متزايد بين الشباب وهو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومحاولة التعرف على بعض آثاره النفسية (الإيجابية - السلبية) على طلاب كلية التربية.
  2. محاولة الوقوف على فهم أوسع لطبيعة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكلا من الاعتراب النفسي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية.
  3. الاهتمام بفئة من أهم فئات المجتمع وهم طلاب كلية التربية، وهم الفئة التي يعهد إليهم في تقدم وتطور المجتمع من خلال الاستثمار الحقيقي في بناء الانسان.
- أما من الناحية التطبيقية فترجع أهمية هذه الدراسة إلى إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تقديم إطارا مرجعيا قد يساهم في إعداد البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وفي تخفيف الشعور بالاعتراب النفسي وتحسين جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية.

### مصطلحات الدراسة:

#### أ- مواقع التواصل الاجتماعي: Social Networking Sites

هي عبارة عن مواقع تتيح للمستخدمين فيها خدمة التواصل والتفاعل مع بعضهم البعض في أي مكان في العالم بشرط توافر خدمة الإنترنت لتحقيق أغراض مختلفة سواء التسلية، وتمضية الوقت، أو التواصل مع الأهل والأصدقاء، أو تكوين صداقات جديدة، أو لأسباب متعلقة بالدراسة، أو لأسباب أخرى دون ذلك؛ وذلك من خلال تبادل الآراء والأفكار والصور ومقاطع الفيديو، بالإضافة إلى بعض المميزات الأخرى الخاصة بكل موقع ويقصد بها في

الدراسة الحالية الفيس بوك Facebook والواتس آب WhatsApp.

#### ب- الاعتراب: Alienation

هو شعور يشمل مجموعة من المشاعر السلبية والمتصارعة تشمل علاقة الفرد بذاته وعلاقته بالآخرين ويتضمن الجوانب السياسية والاجتماعية والنفسية للفرد، ويعرف بزمنة الأبعاد الخمسة التي يقيسها الاختبار المستخدم وهي (العزلة الاجتماعية - العجز - السلبية - اللامعني - الرفض) (آمال عبد السميع باظه، ٢٠٠٤ ب، ٨-٩).

#### ج- جودة الحياة: Quality of Life

هي شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (محمود عبد الحليم منسي، على مهدي كاظم، ٢٠٠٦) وهذا التعريف هو ما تم تبنيه من قبل معد المقياس كتعريف إجرائي (شاهر خالد سليمان، ٢٠١٠، ١٢٣).

## الإطار النظري

### أولاً: مواقع التواصل الاجتماعي

#### ١- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

وتعرف بأنها شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت وفي أي مكان من العالم، وظهرت على شبكة الإنترنت منذ سنوات قليلة، وغيرت في مفهوم التواصل والتقارب بين الشعوب، واكتسبت اسمها الاجتماعي من كونها تعزز العلاقات بين بني البشر، وتعدت في الآونة الأخيرة وظيفتها الاجتماعية لتصبح وسيلة تعبيرية واحتجاجية (يوسف عبد المجيد العنيزي، حياة عبد الرسول المجادي، ٢٠١٣، ٣٦٢).

وهي مجموعة من المواقع والتطبيقات على شبكة الإنترنت تسمح للأفراد بإنشاء حساب أو صفحات خاصة بهم، وربطها بنظام اجتماعي إلكتروني للتواصل في بيئة إلكترونية افتراضية، وتتيح لهم التعريف بأنفسهم واهتماماتهم وتكوين مجموعات من الأصدقاء قد تكون مفتوحة أو مغلقة أو سرية، وتدعم التفاعل بينهم عن طريق تبادل الرسائل والمحادثات ونشر ملفات الصوت والصورة والفيديو، وإدارة المحتوى، بالإضافة للإطلاع على الملفات الشخصية للآخرين، وقد تشمل تأثيراتها على الجوانب السلبية والإيجابية (وجدان بنت إبراهيم المصيل، ٢٠١٦، ١٤٨٠).

كما تعرف أيضاً بأنها مجموعة من المواقع الإلكترونية تتيح التواصل الاجتماعي لمستخدميها وتأثر على القيم الاجتماعية بين الشباب الجامعي، وأبرز تلك المواقع هي الفيس بوك، تويتر، واليوتيوب ( خالد صالح صالح محمود، ٢٠١٢، ٣٤٧).

وهي مواقع افتراضية على شبكة الإنترنت، توفر لمستخدميها فرص التفاعل والتواصل مع مجموعة من المستخدمين في بيئة مجتمع افتراضي، وذلك لتبادل الأخبار والمعلومات والصور، وطرح الموضوعات ومناقشتها (خولة سعد البلوي، ٢٠١٤، ٥٣٢).

وهي شكل من أشكال التواصل التكنولوجي، والتي تمكن من التفاعلات الاجتماعية في بيئة الإنترنت (Pegg, K. J., et al, 2018, 50).

كما أنها عبارة مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت، تتيح التواصل بين عدد كبير من المستخدمين، يجمع بين أفرادها اهتماماً مشتركاً أو شبه انتماء يتم التواصل بينهم من خلال الرسائل أو المحادثة الفورية والبريد الإلكتروني ومشاركة الملفات النصية والمصورة، وملفات الفيديو والصوتيات، وهي وسيلة فعالة للتواصل الاجتماعي بين الأفراد، سواء كانوا أصدقاء معروفين في الواقع، أم أصدقاء تم التعرف عليهم من خلال السياقات الافتراضية (جبريل بن حسن العريشي، سلمي بنت عبد الرحمن الدوسري، ٢٠١٥، ٣٢٧٩).

وهي الطرق الجديدة في الاتصال في البيئة الرقمية بما يسمح بإمكانية الالتقاء والتجمع على الأنترنت وتبادل الآراء والأخبار والمعلومات (هالة حجاجي عبد الرحمن حسين، ٢٠١٦، ٥٢٢). كما أنها مواقع اجتماعية تهتم بالتواصل بين الأصدقاء، والمعارف، والأشخاص ذوي الاهتمامات المشتركة، وإنشاء المجموعات، والصفحات للتواصل بين الأشخاص، وهي مواقع ذات طبيعة افتراضية عبر شبكة الإنترنت تتيح لمستخدميها تبادل الآراء، والصور، والفيديوهات، والمحادثات (ياسرة محمد أيوب أبو هدروس، ٢٠١٦، ١١٨).

وهي مجموعة من الشبكات الإلكترونية تسمح للمستخدم بإنشاء حساب أو صفحة خاصة به ويتم من خلال هذه الصفحات تبادل الخبرات والمعلومات والقيم والعادات والتقاليد، والتعارف الأكثر سهولة وسرعة (ممدوح منيزل فليح الشرعة، ٢٠١٧، ١١٧).

كما تعرف بأنها مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي، جمع بين أفرادها اهتمام مشترك أو شبه إنتماء ( بلد - مدرسة - جامعة -

شركة - الخ) يتم التواصل بينهم من خلال الرسائل أو الإطلاع على الملفات الشخصية، ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي يتيحونها للعرض، وهي وسيلة فعالة للتواصل الاجتماعي بين الأفراد سواء كانوا أصدقاء نعرفهم في الواقع، أو أصدقاء نعرفهم من خلال السياقات الافتراضية (دغبوج وليد، ٢٠١٧، ٧٦).

### ب - التأثيرات المختلفة لمواقع التواصل الاجتماعي

أحدثت مواقع التواصل الاجتماعي ضجة وانبهر بها المجتمع بشكل كبير نتيجة ما قدمته من سهولة ويسر للتواصل بين الناس، واتسعت شهرتها وكثر استخدامها فأصبحت شغلهم الشاغل، حيث يتواصلون عبر هذه المواقع للتعرف على بعضهم، معرفة أخبار بعضهم البعض، وتلقي الأخبار والموضوعات وكل ما هو جديد في الساحة، وهذه المواقع والبرامج مفتوحة لا يوجد لها ضوابط، وقد تتباين في التأثيرات المختلفة لها (هالمة حجاجي عبد الرحمن حسين، ٢٠١٦، ٥٢٩-٥٣٠).

وبعد الإطلاع على بعض الدراسات مثل دراسة (وجدان بنت إبراهيم المقييل، ٢٠١٦)، ودراسة (نجلاء غشام العازمي، خالد مجبل الرميضي، ٢٠١٧)، ودراسة (رشيد حسين على لغبي، ٢٠١٧)، ودراسة (يمينة زندي، ٢٠١٧) ودراسة (ناصر شبيب المويصري، ٢٠١٧)، ودراسة (عصام جابر رمضان، ٢٠١٧)، يمكن تحديد بعض التأثيرات الإيجابية لمواقع التواصل الاجتماعي كما يلي:-

- ١- إمكانية التواصل مع الأهل والأصدقاء ممن يصعب مقابلتهم على أرض الواقع.
  - ٢- إمكانية تبادل المحتويات والمعلومات الخاصة بالدراسة.
  - ٣- اكتساب بعض المهارات والمعلومات العامة المفيدة في الحياة.
  - ٤- متابعة الاخبار المحلية والعالمية.
  - ٥- إمكانية تكوين صداقات جديدة ممن لهم نفس الاهتمامات.
  - ٦- التفاعل الإيجابي مع مشكلات الآخرين.
- كما يمكن تحديد بعض التأثيرات السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي كما يلي:-
- ١- إهدار الكثير من الوقت دون هدف محدد في كثير من الأحيان.
  - ٢- فقدان التفاعل المباشر مع الآخرين.
  - ٣- تفضيل المجتمع الافتراضي والانعزال عن الناس.
  - ٤- نقل الأخبار دون التأكد من المصدر.
  - ٥- التدخل في خصوصيات الآخرين.
  - ٦- التسبب في إحداث الكثير من المشاكل الأسرية وتدمير الكثير من الأسر.

### ج - دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

توجد عدة دوافع تجعل الفرد ينتقل من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي وينشأ حساباً على أحد مواقع التواصل الاجتماعي، ومن بين أهم العوامل التي تدفع مختلف الأفراد وخاصة الشباب للاشتراك في هذه المواقع ما يلي:-

- ١) افتقاد الفرد للبيئة الأسرية المستقرة المتكاملة بسبب غياب دور الأبوين أو أحدهما أو التفكك الأسري.



- ٢) استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كوسيلة للتسليية وملء الفراغ بسبب سوء إدارة الوقت.
- ٣) معاناة الفرد من البطالة مما يجعله ناقماً على المجتمع مما يدفعه إلى الخروج إلى مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٤) الفضول وحب الاستطلاع حيث تشكل مواقع التواصل الاجتماعي عالماً افتراضياً مليئاً بالأفكار والتقنيات المتجددة التي تستهوي الفرد لتجربتها واستعمالها.
- ٥) توفير الفرص لإقامة علاقات وتكوين صداقات بين الأفراد.
- ٦) استخدامها للتسويق والإعلانات لأصحاب الشركات والأعمال.
- ٧) البحث عن عمل أو وظيفة خاصة أنها تمثل أداة سهلة دون تكلفة التنقل والوقت. (جمعة سعيد تهامي، ٢٠١٥، ٢٣٦-٢٣٧).

كما أن هناك دوافع وعمليات نفسية كامنة وراء استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، أي أن هناك قوي داخلية تتسبب في إصدار السلوك وهو التفاعل عبر هذه الشبكات ويحدث هذا التفاعل المستمر بين المستخدم والواقع الافتراضي سواء كان شعورياً أو لاشعورياً، فقد يلجأ الشاب إلى شبكات التواصل الاجتماعي لعدم قدرته على عقد صداقات مع الآخرين في العالم الفعلي فيهرب إلى هذا العالم الافتراضي لإقامة صداقات مع أشخاص لا يعرفهم في الواقع الفعلي ويتحدث معهم بحرية وجرأة ويشعر بأهميته، أو قد يلجأ إلى هذه الشبكات لشعوره بعدم وجود من يستمع إليه ويدعمه في الواقع الفعلي، أو لشعوره بالنقص وعدم الكفاية وغير ذلك من الدوافع (ياسمين مصطفى أحمد، ٢٠١٨، ١٠٣).

## ثانياً: الاغتراب النفسي- Psychological alienation

### أ- مفهوم الاغتراب النفسي

ويعرف الاغتراب النفسي بأنه اضطراب في العلاقة التي تهدف إلى التوفيق بين مطالب الفرد وحاجاته وإمكاناته من جانب وبين الواقع وأبعاده المختلفة من جانب آخر (عادل عبدالله محمد، ٢٠٠٠، ٩٩).

كما أنه حالة نفسية تعكس ضعف الإيمان وعدم الالتزام بالمعايير الاجتماعية وفقدان المعنى والشعور بالعجز والعزلة الاجتماعية (صالح بن إبراهيم الصنيع، ٢٠٠٢، ١٩).

وهو الشعور بالانفصال النسبي عن الذات أو المجتمع أو كليهما، ويتمثل الشعور بالانفصال هذا في زملة من الأعراض التي تتمثل في الغربة عن الذات، والعزلة الاجتماعية، وانعدام المعنى، والشعور بالعجز، وانعدام المعايير (محمد إبراهيم الدسوقي محمد، ١٩٩٧، ٥٧٣).

كما يعرف بأنه شعور الشباب بالضيق والحرمان، والوحدة، وانفصال الشباب عن ذاته وعن الآخرين، والشعور بعدم الرضا عن الحياة (سهير إبراهيم عبد ميهوب، ٢٠٠٢، ١٨٨).

وهو شعور الفرد بالعزلة وعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية، وتعرض وحدة الشخصية للضعف والانهايار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع (سناء حامد زهران، ٢٠٠٣، ٦).

وهو حالة يفقد فيها الفرد نفسه، ويصبح غريباً عن نشاطه وأعماله، ويكاد يفقد إنسانيته كلها، وهو فقدان للذات، وذلك حين يتعرض الإنسان لقوي معادية قد تكون من صنعه مثل الأزمات والحروب، وفي حالة الاغتراب يستنكر الفرد أعماله ويفقد شخصيته (إجلال محمد سري، ٢٠٠٣، ١٠٩).

كما يعبر عن الاحساس بالعجز وأن الحياة لا معني لها، وفقدان التمسك بالقيم والمعايير والعجز عن إقامة العلاقات الاجتماعية، والشعور بالاعتراب عن الثقافة السائدة وضعف الصلة بالذات (جميلة رحيم عبد الوائلي، ٢٠١١، ٦٢١).

كما أنه حالة انفصال بين الفرد وذاته وبينه وبين الآخر، وإحساسه بالضيق وعدم جدوي الحياة والعجز عن التحكم في كل ما يجري من حوله، وبأن الظروف هي التي تقوده، وعدم إحساسه بالانتماء فهو يعيش في مجتمعه بين أهله في دائرة الغربة، في عالم مجرد من القيم، وهو محصلة لاعتراب ذاتي، واجتماعي، وسياسي، وديني، وثقافي (خولة عبد المجيد دبلت، ٢٠١٥، ٣٠).

#### ب- أبعاد الاعتراب النفسي

تم تحديد الأبعاد الخمسة التالية وفقاً للمقياس المستخدم في الدراسة الحالية:-

##### ١- العزلة الاجتماعية: Social Isolation

ويقصد بها شعور الفرد بعدم وجود علاقة ايجابية بينه وبين الآخرين في المجتمع أو افتقاد العلاقات الاجتماعية في نطاق مجتمعه، والشعور بالوحدة وضعف الانتماء للمجتمع، وضعف الشعور بالهوية، وضعف التواصل مع ثقافة المجتمع.

##### ٢- العجز: Powerlessness

ويعني الشعور بالعجز أن المرء لا يستطيع التأثير في المواقف الاجتماعية التي تواجهه، ولا يستطيع تقرير مصيره، أو التأثير في مجري الأحداث، أو صنع القرارات المهمة التي تختص بحياته ومصيره وبالعجز عن تحقيق ذاته، ولا يستطيع التحكم أو التأثير أو التغيير في أي شيء حوله.

##### ٣- السلبية: Negativity

تعني السلبية نظرة الفرد إلى ذاته والعالم والمستقبل نظره سلبية بطريقة تلقائية يتسبب عنها التقييمات الإيجابية وتشويه المواقف والأحداث، بالإضافة إلى النظرة غير السارة والتوقع السلبي للمستقبل.

##### ٤- اللامعنى: Meaningless

وهو شعور الفرد بأن حياته بدون هدف واضح؛ وإن وجدت الأهداف لا يستطيع تحقيقها؛ سواء في حياة الفرد الأسرية أو العلمية أو المهنية.

##### ٥- الرفض: Objection

وهو إحساس الفرد بالسخط والاحباط والتمرد على القيم السائدة والتقاليد والأهداف المحددة من قبل الآخرين والمجتمع.

(آمال عبد السميع باظه، ٢٠٠٤، ب، ٩-١٠).

#### ثالثاً: جودة الحياة :- Quality of Life

##### أ- مفهوم جودة الحياة :

هي استمتاع الفرد بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية الإيجابية ورضاه عن حياته في جوانبها المختلفة والإقتدار على الزمن مما يجعل حياته مليئة بالمعاني الإيجابية (صالح فؤاد محمد الشعراوي، ٢٠١٤، ١٩٥).

وهي توافر مقومات الحياة المادية بحيث تلبى حاجات الفرد الأساسية والشعور بها مع تمتعه بالصحة النفسية والبدنية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها على السواء، وشغل أوقات الفراغ بما هو ممتع ومفيد (عزراء إبراهيم خليل العبيدي، ٢٠١٣، ١٥٣).

كما أنها درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته من الأبعاد النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز، كل ذلك مع تبني فلسفة التطوير والتحسين

لمواجهة الأزمات واتخاذ القرارات المرتكزة على الحقائق والوقاية من الأخطاء قبل الوقوع فيها، وفي إطار الإدارة الجيدة لتنظيماته المعرفية والوجدانية والنفسحركية، مع تبني نظام معلوماتي حياتي مترابط شامل للمناعة النفسية وتحسين المهارات الأساسية لحل المشكلات (مجدي عبد الكريم حبيب، ٢٠٠٦، ٨١).

وهي مجموع تقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة، والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة، ورضاه عن حياته، وعن علاقاته الأسرية والاجتماعية، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارساته الدينية، واستمتاعه بشغل أوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته (هويدة حنفي محمود، فوزية عبد الباقي الجمالي، ٢٠١٠، ٦٦).

### ب- أبعاد جودة الحياة

تتضمن أبعاد جودة الحياة كما ذكرت في المقياس المستخدم في الدراسة الأبعاد الخمسة التالية، والتي تم تناولها من قبل الباحث الحالي كما يلي:-

- ١- جودة الحياة الصحية: وتتضمن الشعور بالحيوية والنشاط وممارسة السلوكيات الصحية السليمة، وتجنب الممارسات التي من شأنها التأثير بالسلب على الصحة، والاهتمام بالتغذية السليمة، والحرص على إجراء بعض الفحوصات الخاصة بمتابعة الحالة الصحية دون مبالغة أو تقصير.
- ٢- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية: وتتضمن الشعور بوجود علاقات إيجابية مع الأسرة والأصدقاء، والقدرة على التواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، والحصول على الدعم العاطفي من المحيطين به، والاستمتاع بالتواجد مع الأسرة والأصدقاء، والشعور بالتقارب بينه وبين المحيطين به.
- ٣- جودة الحياة التعليمية: وتتضمن حب الكلية والتخصص والأساتذة، والحرص على حضور المحاضرات والقيام بتنفيذ الأنشطة المطلوبة، والمشاركة في الأنشطة الطلابية المختلفة بالكلية دون تقصير في متابعة العملية التعليمية، والرضا عن المستوي الدراسي والقناعة بأنه يتفق مع قدراته وجهده المبذول، والشعور بالاتفاق بين طبيعة الدراسة وطموحاته، وأهمية الدراسة الجامعية في مجالات الحياة المختلفة.
- ٤- جودة الحياة النفسية: وتتضمن شعور الفرد بالرضا والسعادة عن حياته، والشعور بالحب والتقدير من قبل المحيطين به، والقدرة على التعامل مع المشكلات المختلفة بطريقة إيجابية، ووجود الروح المعنوية المرتفعة.
- ٥- جودة إدارة الوقت: وتتضمن القدرة على التعامل مع الوقت بطريقة إيجابية يتم من خلالها عمل التوازن الإيجابي بين المتطلبات المختلفة، والقدرة على استثمار الوقت بالطريقة المثلى وتجنب مضيعات الوقت.

### الدراسات السابقة

هدفت دراسة (يوسف عبد المجيد العنيزي، ٢٠١٤) إلى الكشف عن واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الانستغرام والتويتر والفيس بوك) لطلبة الرياضيات والحاسوب في ضوء معايير الجودة الشاملة بكلية التربية الأساسية في دولة الكويت، وهدفت الدراسة إلى تشخيص الواقع التطبيقي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التعليم والتعلم، وتكونت العينة من (٢٥٦) طالبا وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة إلى دواعي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لصالح الأصدقاء ثم الدراسة.

وكشفت دراسة (تحسين بشير منصور، ٢٠١٤) عن دور شبكات التواصل الاجتماعي في تحقيق احتياجات الشباب الجامعي الأردني، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٦) طالبا من طلاب جامعة

اليرموك، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في الحاجات المعرفية والوجدانية والهروب من الواقع تبعاً لمتغير مدي الاستخدام، وكانت الفروق بين الاستخدام دائماً ونادراً لصالح دائماً، وبين نادراً وأحياناً لصالح أحياناً.

وهدفت دراسة (خولة سعد البلوي، ٢٠١٤) إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي والتعرف على الفروق فيه وفقاً لمتغيرات الجنس، والحالة الاجتماعية، والعمر، والمؤهل العلمي، وعدد ساعات التواصل، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٣) من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بمستوي مرتفع من الاتزان الانفعالي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الاتزان الانفعالي باختلاف عدد ساعات التواصل.

كما هدفت دراسة (عوهد سليمان مراد، عمر موسى محاسنة، ٢٠١٦) إلى الكشف عن درجة استخدام الطلبة الجامعيين لمواقع التواصل الاجتماعية في العملية التعليمية وصعوبات استخدامها، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٥) طالبا وطالبة، وتم تطوير استبانة للكشف عن درجة استخدام الطلبة الجامعيين لمواقع التواصل الاجتماعية في العملية التعليمية وصعوبات استخدامها، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة استخدام الطلبة الجامعيين لمواقع التواصل الاجتماعية في العملية التعليمية كانت بدرجة متوسطة.

وكشفت دراسة (وجدان بنت إبراهيم المقييل، ٢٠١٦) عن التأثيرات الاجتماعية والسلوكية والمعرفية لاستخدام طالبات كلية الخدمة الاجتماعية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن لشبكات التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٢) طالبة، وأظهرت نتائج الدراسة تأثيراً اجتماعياً وسلوكياً ومعرفياً، ومن أهم التأثيرات الإيجابية: تقريب المسافة بين الصديقات والأقارب، وإشراك الطالبات في الفعاليات المجتمعية، والتفاعل مع مشكلات الآخرين، وتعديل السلوكيات السلبية، وزيادة الوعي بالقضايا المحلية والإقليمية والعالمية، وتبادل الروابط العلمية ذات الصلة بالتخصص، أما التأثيرات السلبية فهي: تفضيل التواصل الإلكتروني على التواصل المباشر والعزلة عن التفاعل المباشر مع المحيط الأسري، ومواجهة صعوبة في تنظيم الوقت، وزيادة الرغبة في الاستهلاك وشراء الكماليات، وتداول المعلومات دون التأكد من المصدر، والجهل بالكثير من العادات والتقاليد المجتمعية.

وهدفت دراسة (حنون فزهي، ٢٠١٧) إلى التعرف على مدى استخدام موقع الفيسبوك لدى الطلبة الجامعيين الجزائريين من خلال التعرف على عادات وأنماط استخدام الطلبة لموقع الفيسبوك، ودوافع استخدامه، وكذا الإشباع المحققة من هذا الاستخدام، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة، وصممت استبانة لاستبيان مسحة آراء الطلبة، وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج أبرزها أن الطلبة يستخدمون موقع الفيسبوك بصفة دائمة، ويتعرضون له بدافع الاتصال بالأهل والأصدقاء، وتشكيل صداقات جديدة، والتعرف على آخر المستجدات، وأنها تشبع حاجاتهم في إنجاز البحوث وزيادة المعارف الثقافية.

وكشفت دراسة (نجلاء غشام العازمي، خالد مجبل الرميضي، ٢٠١٧) عن آراء مستخدمي

الواتس آب " WhatsApp " من طلبة جامعة الكويت في كل من الجانب الاجتماعي والتعليمي والديني والسياسي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٥٠) طالبا وطالبة، وتم بناء استبانة مكونة من (٤٠) فقرة مقسمة بالتساوي للجوانب الأربعة السابقة، وأظهرت نتائج الدراسة اتجاهها إيجابياً بين أفراد العينة حول إسهام (الواتس آب) في كلاً من الجانب الاجتماعي والديني، ووجود اختلاف بين أفراد العينة حول إسهام الواتس آب في كلاً من الجانب التعليمي والسياسي.

وبحثت دراسة (Meishar-Tal, H., & Pieterse, E, 2017) عن طبيعة الاستخدام والمعرفة المفترضة لمواقع التواصل الاجتماعي الأكاديمية، وتشير النتائج إلى أن الباحثين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي الأكاديمية بشكل رئيسي لإستهلاك المعلومات أو لتقاسم المعلومات أو التفاعل مع الآخرين، أما بالنسبة للإشباع التي تحفز المستخدمين على زيارة مواقع التواصل الاجتماعي الأكاديمية فهي تعزيز الذات، واكتساب المعرفة المهنية، والانتماء إلى مجتمع الأقران، والتفاعل مع الأقران.

وهدفت دراسة (رشيد حسين على لغبي، ٢٠١٧) إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والسلوك العدواني، والتعرف على الآثار الإيجابية والسلبية وطبيعة العلاقات الاجتماعية المترتبة على استخدام طلاب المرحلة الثانوية لشبكات التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٥) طالبا، وأظهرت النتائج أن أهم الآثار الإيجابية المترتبة على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي: التسلية والترفيه، وسهولة التواصل مع الأصدقاء، وتساعدهم في صقل الخبرات واكتساب المعرفة والمعلومات، والاستفادة منها في الدراسة، وأن أبرز الآثار السلبية المترتبة على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي: كثرة الاستخدام، انخفاض التفاعل مع الأسرة، الإغراق في التسلية وإضعاف الإبداع، وتقلص العلاقات الاجتماعية، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في مجال الآثار السلبية والسلوك العدواني.

وأظهرت دراسة (يمينة زندي، ٢٠١٧) علاقة مواقع التواصل الاجتماعي بظهور العزلة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي.

ويبحث دراسة (Zhang, R, 2017) تأثير الإفصاح عن الذات في مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٦٠) طالبا جامعيًا، وأظهرت النتائج أن الأفراد يميلون إلى الانفتاح على الفيسبوك عندما يكونون في أوقات الشدة، وأن الإفصاح عن الذات على الفيسبوك يدير العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية، وأن الإفصاح عن الذات في الفيسبوك يرتبط بشكل إيجابي مع الدعم الاجتماعي الذي تم تنفيذه على الفيسبوك؛ مما أدى إلى زيادة الدعم الاجتماعي، وتعزيز الرضا عن الحياة، وخفض الاكتئاب.

كما هدفت دراسة (ناصر شباب المويصري، ٢٠١٧) إلى الكشف عن الخصائص النفسية والسلوكية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٣) من طلاب وطالبات جامعة الكويت، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مستويات مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (مستوي أقل من ساعتان يوميًا، ومستوي من ساعتان إلى أربع ساعات يوميًا، ومستوي أكثر من أربع ساعات يوميًا) في القلق الاجتماعي تجاه مستوي أكثر من أربع ساعات يوميًا، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين مستخدمي التويتر ومستخدمي الواتس أب ومستخدمي جميع الشبكات في الصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني.

وهدفت دراسة (عصام جابر رمضان، ٢٠١٧) إلى الكشف عن انعكاسات شبكات التواصل الاجتماعي على وظائف الضبط الأسري، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٢٥) طالبًا، وأوضحت نتائج الدراسة أن أكثر وظائف الضبط الأسري التي تأثرت بدرجة كبيرة نتيجة انعكاسات شبكات التواصل الاجتماعي عليها، جاءت كما يأتي: أداء الأدوار الاجتماعية المطلوبة، وتحقيق تنشئة اجتماعية سليمة للفرد، والمحافظة على توازن واستقرار المجتمع وتحقيق التوافق مع المجتمع.

وأوضحت دراسة (Munzel, A., et al, 2018) العلاقة بين السعادة والتفاعلات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٧٨) مستخدمًا للفيسبوك عبر فئات عمرية مختلفة، وأظهرت النتائج أنه على الرغم من أن المعايير الهيكلية تدعم على نطاق واسع فرضية التعزيز الاجتماعي، إلا أن هناك تحليلًا أكثر تميزًا يوضح أن الأفراد الذين يقضون وقتًا أطول على الفيسبوك يكونون غير سعداء، علاوة على ذلك؛ كلما زاد الوقت الذي يقضيه هؤلاء في الفيسبوك، كلما كانوا يعتقدون أنهم يحسنون سعادتهم.

### التعقيب على الدراسات السابقة

١. أشارت نتائج بعض الدراسات إلى بعض التأثيرات السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي مثل دراسة (تحسين بشير منصور، ٢٠١٤)، ودراسة (وجدان بنت إبراهيم المقييل، ٢٠١٦)، ودراسة (رشيد حسين على لغبي، ٢٠١٧)، ودراسة (يمينة زندي، ٢٠١٧) ودراسة (ناصر شهاب المويزري، ٢٠١٧)، ودراسة (عصام جابر رمضان، ٢٠١٧)، ودراسة (Munzel, A., et al, 2018).
٢. كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى بعض التأثيرات الإيجابية لمواقع التواصل الاجتماعي مثل دراسة (خولة سعد البلوي، ٢٠١٤)، ودراسة (وجدان بنت إبراهيم المقييل، ٢٠١٦)، ودراسة (نجلاء غشام العازمي، خالد مجبل الرميضي، ٢٠١٧)، ودراسة (رشيد حسين على لغبي، ٢٠١٧)، ودراسة (Meishar-Tal, H., & Pieterse, E, 2017)، ودراسة (Zhang, R, 2017).
٣. اهتمت نتائج بعض الدراسات بالفرص من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل دراسة (يوسف عبد المجيد العنيزي، ٢٠١٤)، ودراسة (حنون نزهة، ٢٠١٧).
٤. كشفت نتائج بعض الدراسات عن مدي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل دراسة (عوده سليمان مراد، عمر موسى محاسنة، ٢٠١٦)، ودراسة (حنون نزهة، ٢٠١٧) ودراسة (ناصر شهاب المويزري، ٢٠١٧).

### فروض الدراسة

- ١- لا يوجد ارتباط دال إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس الاغتراب النفسي وعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم.
- ٢- لا يوجد ارتباط دال إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس جودة الحياة وعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (استخدام أقل من ساعتان - من ٢-٤ ساعات - أكبر من ٤ ساعات) على مقياس الاغتراب النفسي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (استخدام أقل من ساعتان - من ٢-٤ ساعات - أكبر من ٤ ساعات) على مقياس جودة الحياة.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير الهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (تكوين صداقات جديدة - التسلية والترفيه- متعلق بالدراسة- التواصل مع الأهل والأصدقاء - أغراض أخرى) على مقياس الاغتراب النفسي.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير الهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (تكوين صداقات جديدة -

التسليية والترفيه- متعلق بالدراسة- التواصل مع الأهل والأصدقاء - أغراض أخرى) على مقياس جودة الحياة.

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير نوع مواقع التواصل الاجتماعي (WhatsApp - Facebook) على مقياس الاغتراب النفسي.

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير نوع مواقع التواصل الاجتماعي (WhatsApp - Facebook) على مقياس جودة الحياة.

### المنهج وإجراءات الدراسة:

#### ١- مجتمع وعينة الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي (٢٠١٦/٢٠١٧م) والبالغ عددهم (٨٧٠٨) طالباً وطالبة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٣٨) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ (٨.٤٧٪) من مجتمع الدراسة منهم (٥٥ ذكور- ٦٨٣ إناث) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٢) سنة بمتوسط (٢٠.٥٧٨) سنة وانحراف معياري قدره (٠.٧٩١) سنة.

#### ب- منهج الدراسة:

استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي والذي يتناسب مع طبيعة الدراسة من حيث المشكلة والهدف منها؛ وذلك لقدرة على المساهمة في تزويدنا بالمعلومات اللازمة للتعرف على طبيعة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكلا من الاغتراب، وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية بجامعة كفر الشيخ.

### أدوات الدراسة

استخدم الباحث في الدراسة الحالية الأدوات التالية:-

#### أ - استمارة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

وتكونت من أربعة أجزاء رئيسية وهي:-

الجزء الأول:- سؤال عن ما اذا كان استخدام الطالب لمواقع التواصل الاجتماعي أحد نشاطاته اليومية أم لا.

الجزء الثاني:- سؤال عن عدد الساعات التي يقضيها الطالب في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم؛ ومن ثم تم تقسيم عدد ساعات الاستخدام إلى ثلاث فئات وهي (أقل من ساعتين، من ٢-٤ ساعات، أكبر من ٤ ساعات) حتي يسهل إجراء المقارنات فيما بينهم.

الجزء الثالث:- سؤال عن الهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويقوم الطالب باختيار واحد من الاختيارات التالية (تكوين صداقات جديدة، التسليية والترفيه وتمضية الوقت، لأسباب تخص الدراسة، التواصل مع الأهل والأصدقاء، أغراض أخرى)

الجزء الرابع:- سؤال عن ترتيب أنواع مواقع التواصل الاجتماعي من حيث كثرة الاستخدام في اليوم.

ب- مقياس الاغتراب لدي المراهقين والشباب إعداد/ آمال عبدالسميع باظه (٢٠٠٤ ب)

أ- وصف المقياس

تكون المقياس من ٨٠ بنداً مقسمة إلى (٥) أبعاد وهي البعد الأول: العزلة الاجتماعية، البعد الثاني: العجز، البعد الثالث: السلبية، البعد الرابع: اللامعني، البعد الخامس: الرفض، ويتكون كل بعد مما سبق من (١٦) بنداً وتقع الإجابة على العبارات في خمس مستويات من (صفر - ٤) ويمكن حساب الدرجة الكلية للمقياس من مجموع الأبعاد الخمسة.

ب- ثبات المقياس

تم حساب الثبات من قبل معد المقياس بطريقة إعادة التطبيق بعد ثلاثة أسابيع على مجموعة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية عددهم (١٢٠) ووصل معامل الثبات للاختبار (٠.٨١) للدرجة الكلية.

وقام الباحث بحساب الثبات في الدراسة الحالية بطريقة إعادة التطبيق من خلال تطبيق المقياس مرتين بفارق زمني (١٥) يوماً على عينة مكونة من (٦٥) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية، وإيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٣٢) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ج- صدق المقياس

تم حساب الصدق من قبل معد المقياس بحساب المقارنة الطرفية بين درجات أعلي مجموعة (الإرباعي الأعلى) ودرجات أقل مجموعة (الإرباعي الأدنى) وجاءت قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد على القدرة التمييزية للمقياس بين الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة للمقياس.

وتم حساب الصدق في الدراسة الحالية بطريقة صدق المحك الخارجي باستخدام مقياس الاغتراب النفسي إعداد/ زينب محمود شقير (٢٠٠٢) على عينة مكونة من (٦٥) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية وتم إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة على المقياسين وكانت مساوية ٠.٦٤٣ وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يؤكد على صدق المقياس.

ج - مقياس جودة الحياة إعداد/ شاهر خالد سليمان (٢٠١٠)

أ- وصف المقياس

تكون المقياس من ٥٠ فقرة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية وهي بعد جودة الحياة الصحية (١٠)، بعد جودة الحياة الأسرية (١٠)، بعد جودة الحياة التعليمية (١٠)، بعد جودة الحياة النفسية (١٠)، بعد جودة إدارة الوقت (١٠)، وفي كل بعد عدد من الفقرات الموجبة، وأخري سالبة.

ب- ثبات المقياس

تم حساب الثبات من قبل معد المقياس بطريقة الاتساق الداخلي للأبعاد الخمسة للمقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وكانت القيم على النحو التالي: جودة الحياة الصحية (٠.٨٤)، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية (٠.٨٥)، جودة الحياة التعليمية (٠.٨٣)، جودة الحياة النفسية (٠.٧٢)، جودة إدارة الوقت (٠.٧٩)، وهي تشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.



وقام الباحث بحساب الثبات في الدراسة الحالية بطريقة إعادة التطبيق من خلال تطبيق المقياس مرتين بفارق زمني (١٥) يوماً على عينة مكونة من (٦٥) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية، وإيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين وقد بلغت قيمة معامل الثبات كما يلي: جودة الحياة الصحية (٠.٨٢٤)، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية (٠.٨٣٥)، جودة الحياة التعليمية (٠.٨٤٧)، جودة الحياة النفسية (٠.٨٣٢)، جودة إدارة الوقت (٠.٨٢٨)، وهي قيمة مرتفعة ومقبولة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

### ج- صدق المقياس

تم حساب الصدق من قبل معد المقياس من خلال:-

أ- طريقة صدق المحكمين يعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم عدلت بعض الفقرات وحذف العبارات التي لم تحصل على نسبة اتفاق ٨٠٪.

ب- صدق التحليل العاملي وفقاً لطريقة المكونات الأساسية لمصفوفة الارتباطات الخاصة بفقرات المقياس وأظهرت النتائج وجود (١١) عاملاً الجذر الكامن لكل منها يزيد عن واحد صحيح، ونظراً لوجود عدد قليل من الفقرات في الكثير من العوامل فقد تم استخدام اختبار فرز العوامل لتحديد عدد العوامل التي يلزم تدويرها وقد تم استخدام العوامل الخمسة السابقة.

وتم حساب الصدق في الدراسة الحالية بطريقة صدق المحك الخارجي باستخدام مقياس جودة الحياة إعداد/ هويدة حنفي محمود، فوزية عبد الباقي الجمالي (٢٠١٠) على عينة مكونة من (٦٥) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية وتم إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة على المقياسين وكانت مساوية (٠.٦٢٣) وهو معامل ارتباط دال عند مستوي دلالة ٠.٠١ مما يؤكد على صدق المقياس.

### نتائج الدراسة وتفسيرها

**الفرض الأول:-** وينص على أنه " لا يوجد ارتباط دال إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس الاغتراب النفسي وعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ" وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث معامل ارتباط " بيرسون " وكانت النتائج كما يلي:-

**جدول (١) معاملات الارتباط بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم والاضطراب النفسي ن=٧٣٨**

الدرجة الكلية للاغتراب	الرفض	اللامعنى	السلبية	العجز	العزلة الاجتماعية	
معامل ارتباط بيرسون	٠.٣٩٨	٠.٢٩١	٠.٣٨١	٠.٣٩٩	٠.١٥٤	
مستوي الدلالة	دالة عند مستوى ٠.٠١	دالة عند مستوى ٠.٠١	دالة عند مستوى ٠.٠١	دالة عند مستوى ٠.٠١	دالة عند مستوى ٠.٠١	

يتضح من الجدول السابق:- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم والدرجات على مقياس الاغتراب لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، حيث جاءت قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بالنسبة لجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الاغتراب.

### تفسير نتائج الفرض الأول

أشارت نتائج الفرض الأول إلى وجود علاقة طردية بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم والاضطراب، أي أنه كلما زادت ساعات استخدام مواقع

التواصل الاجتماعي في اليوم كلما ازداد مستوي الشعور بالاغتراب لدي هؤلاء الأفراد، وذلك بالنسبة لجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاغتراب.

وهو ما يشير إلى أن الأفراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة من اليوم دون وجود ضرورة ملحة لذلك إنما يقومون بذلك من أجل التغلب على الشعور بالاغتراب الذي يعانون به حيث أنهم يحاولون من خلال مواقع التواصل الاجتماعي إيجاد علاقات إيجابية مع الآخرين تعمل على تعويض ما يشعرون به من العزلة الاجتماعية والعجز والسلبية واللامعني والرفض والاغتراب بصفة عامة، ولكنه تعويض من النوع السلبي الذي يؤدي في أغلب الأحيان إلى تعميق وتأكيد الشعور بالاغتراب.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (أسامه زين العابدين عثمان أحمد، ٢٠١٦)، والتي أشارت إلى أن القيم الاجتماعية احتلت المرتبة الأولى لدى أفراد العينة من حيث درجة التأثير السلبي عليها من قبل شبكات التواصل الاجتماعي، ودراسة (يمينة زندي، ٢٠١٧)، والتي أظهرت وجود علاقة طردية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، ودراسة (فايف بن ثنيان آل سعود، ٢٠١٤)، والتي أشارت إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين التعرض النشط لشبكات التواصل الاجتماعي وبين الاغتراب الاجتماعي للمراهقين في المجتمع السعودي.

كما تتفق هذه النتائج أيضاً مع دراسة (سامي سفيان، ٢٠١٣)، والتي أظهرت أنه كلما زاد الفرد من استخدامه لمواقع التواصل الاجتماعي زادت التأثيرات السلبية من حيث العزلة والابتعاد عن الأسرة والأصدقاء، ودراسة (ياسر نعيم عبد الله، ٢٠١٥)، والتي أشارت إلى وجود علاقة طردية ما بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والاغتراب لدى الطلبة، ودراسة (Lei, L., & Wu, Y, 2007)، والتي أوضحت أنه يمكن التنبؤ بالاغتراب بشكل إيجابي من خلال استخدام الانترنت المرضي بشكل مباشر أو غير مباشر عن طريق تفضيل الخدمات الترفيهية. وتختلف هذه النتائج مع دراسة (إسلام عبد القادر أبو الهدى، ٢٠١١)، والتي توصلت إلى وجود ارتباط غير دال إحصائياً بين كثافة استخدام الطلاب للإنترنت، وبين مستويات الاغتراب لديهم.

**الفرض الثاني:-** وينص على أنه " لا يوجد ارتباط دال إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس جودة الحياة وعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم، وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث معامل ارتباط " بيرسون " وكانت النتائج كما يلي:-

**جدول (٢) معاملات الارتباط بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم وجودة الحياة**

الدرجة الكلية لجودة الحياة	جودة إدارة الوقت	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة التعليمية	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	جودة الحياة الصحية	معامل ارتباط بيرسون
٠.٢٢٢-	٠.١٦٨-	٠.٢٢٩-	٠.٢٦٤-	٠.٠٠١	٠.٠٦٨-	
دالة عند مستوى ٠.٠١	دالة عند مستوى ٠.٠١	دالة عند مستوى ٠.٠١	دالة عند مستوى ٠.٠١	غير دالة	غير دالة	مستوي الدلالة

يتضح من الجدول السابق:-

وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم ودرجات الطلاب على أبعاد جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت بالإضافة إلى الدرجة الكلية؛ حيث جاءت قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم ودرجات الطلاب على بعدي جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

## تفسير نتائج الفرض الثاني

أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم، وجودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت بالإضافة إلى الدرجة الكلية، أي أنه كلما زادت ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم كلما انخفضت جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت بالإضافة إلى الدرجة الكلية لجودة الحياة.

ويرجع ذلك إلى استنزاف الكثير من الوقت في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم وهو ما ينعكس بالسلب على العملية التعليمية نتيجة عدم توافر الوقت الكافي لمتابعة النواحي التعليمية الخاصة بالطلاب، وبالتالي انخفاض مستوى جودة الحياة التعليمية، كما يؤدي الاستخدام المتزايد لبرامج التواصل الاجتماعي في اليوم إلى فقدان التواصل الاجتماعي الإيجابي والحقيقي على أرض الواقع مع الآخرين؛ وهو ما ينعكس بالسلب أيضا على جودة الحياة النفسية حيث أن التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين أحد الأسباب الرئيسية لتحقيق السعادة النفسية.

كما أن فقدان الكثير من الوقت دون هدف محدد يسعى الفرد لتحقيقه من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة، وعدم القدرة على الاستفادة من الوقت واستثماره بصورة ايجابية ينعكس بالسلب أيضا على جودة إدارة الوقت، وهو ما يؤدي في مجمله إلى انخفاض مستوى جودة الحياة بصفة عامة لدى هؤلاء الأفراد نتيجة الاستخدام المتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي في اليوم.

وهو ما يتفق مع دراسة (فهد بن علي الطيار، ٢٠١٤) والتي أشارت إلى أن هناك آثار سلبية لشبكات التواصل الاجتماعي على إدارة الوقت والعلاقات مع الأصدقاء والزملاء، ودراسة (سامي أحمد شناوي، محمد خليل عباس، ٢٠١٤) والتي أظهرت وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين الفترة الزمنية التي يقضيها الطلبة المراهقون في استخدام الفيس بوك ومستوى التوافق النفسي، ودراسة (خالد بن حسن التميمي وآخرون، ٢٠١٧) والتي أظهرت وجود علاقة سلبية بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (هند السواعير، إبراهيم الشرع، ٢٠١٧)، والتي أظهرت وجود علاقة عكسية بين تحصيل الطلبة الأكاديمي وبين دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك لغرض التسلية والترفيه، والتواصل مع الأصدقاء، ومتابعة

المستجدات، ودراسة (Rouis, S., et al, 2011)، ودراسة (Kalpidou, M., 2011) والتي أشارت كلاهما إلى أن الاستخدام المكثف للفيسبوك من قبل الطلاب يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي، ودراسة (Chern, K. C., & Huang, J. H, 2018) والتي أشارت إلى أن الأشخاص الذين لديهم إدمان للإنترنت لديهم جودة حياة أقل ومشاكل في إدارة الوقت.

كما أشارت نتائج الدراسة الحالية أيضا إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم وبعدي جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، أي أنه ليس هناك علاقة ارتباطية بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكلا من جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

**الفرض الثالث:** - وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقا لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (استخدام أقل من ساعتان - من ٢- ٤ ساعات - أكبر من ٤ ساعات) على مقياس الاعترا ب" وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي " وكانت النتائج كما يلي:-

جدول (٣) تحليل التباين لتأثير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الاعتراب

مستوي الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
					بين المجموعات	داخل المجموعات
دالت عند مستوى ٠.٠١	٨.٦٤١	١٠٤.١٥٤	٢	٢٠٢٨.٣٠٩	بين المجموعات	العزلة الاجتماعية
		١١٧.٣٧١	٧٣٥	٨٦٢٦٧.٦٩٨	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٨٨٢٩٦.٠٠٧	المجموع	
دالت عند مستوى ٠.٠١	٨٠.١٦٠	٦٩٠٦.٢٨١	٢	١٣٨١٢.٥٦١	بين المجموعات	العجز
		٨٦.١٥٦	٧٣٥	٦٣٣٢٤.٧٧٩	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٧٧١٣٧.٣٤٠	المجموع	
دالت عند مستوى ٠.٠١	٥٣.٦٦١	٦١٢٣.٧١٦	٢	١٢٢٤٧.٤٣٢	بين المجموعات	السلبية
		١١٤.١١٩	٧٣٥	٨٣٨٧٧.٢٤١	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٩٦١٢٤.٦٧٣	المجموع	
دالت عند مستوى ٠.٠١	٣٥.٣٨٦	٣٩٣٦.٥٥٥	٢	٧٨٧٣.١١١	بين المجموعات	اللامعني
		١١١.٢٤٨	٧٣٥	٨١٧٦٦.٩٣٨	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٨٩٦٤٠.٠٤٩	المجموع	
دالت عند مستوى ٠.٠١	٦٣.٦٧٢	٧٦٨٤.٨١١	٢	١٥٣٦٩.٦٢٢	بين المجموعات	الرفض
		١٢٠.٦٩٤	٧٣٥	٨٨٧١٠.٣٧٢	داخل المجموعات	
			٧٣٧	١٠٤٠٧٩.٩٩٥	المجموع	
دالت عند مستوى ٠.٠١	٦١.٣٧٤	١١٦٤٣٥.٥٠٧	٢	٢٣٢٨٧١.٠١٣	بين المجموعات	الدرجة الكلية للاعتراب
		١٨٩٧.١٣٥	٧٣٥	١٣٩٤٣٩٣.٩٧٤	داخل المجموعات	
			٧٣٧	١٦٢٧٢٦٤.٩٨٨	المجموع	

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير لعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على مقياس الاعتراب حيث جاءت قيمة " ف " دالت إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الاعتراب، ولتحديد اتجاه هذه الفروق بين المجموعات تم استخدام اختبار " شيفيه " للمقارنات المتعددة.

جدول (٤) المقارنات المتعددة بين المتوسطات لتحديد اتجاه الفروق بين مجموعات عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الاغتراب النفسي

مقياس الاغتراب	ساعات الاستخدام	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	استخدام أقل من	من ٢-٤ ساعات
العزلة الاجتماعية	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	٢٣.٧٧٦	١٠.٩٩		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	٢٣.٩٠٢	١١.٧٤١	٠.١٢٥٧٥-	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	٢٧.٢٨٤	١٠.٨٩٩	٣.٥٠٨٢٩- ❖	٣.٣٨٢٥٤- ❖
العجز	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	٢٥.٣٢٧	٩.٥٧٠		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	٢٥.٧٦٢	١٠.٠٣٠	٠.٤٣٤٢٦-	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	٣٤.٥٢٣	٨.٣٥٦	٩.١٩٥٣٣- ❖	٨.٧٦١٠٧- ❖
السلبية	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	٢٢.٤٨٤	١٠.٩٧٣		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	٢٤.٤٩٧	٨.٥٤٨	٢.٠١٣٤٢-	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	٣١.٦٤٠	١١.٧٢٢	٩.١٥٦١٧- ❖	٧.١٤٢٧٤- ❖
اللامعني	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	٢٣.٢٢٨	١٠.٧٦٨		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	٢٥.٨٠٣	١٠.٨٢٢	٢.٥٧٥٣٥- ❖	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	٣٠.٧٥٤	١٠.٩٧	٧.٥٢٦٠٣- ❖	٤.٩٥٠٦٨- ❖
الرفض	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	٢٩.٣٤٥	١٠.٦٠٠		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	٣٢.٧٨٢	٩.٢٢٦	٣.٤٣٧١٩- ❖	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	٣٩.٨٣٧	١٢.٤٧١	١٠.٤٩١٩٣- ❖	٧.٠٥٤٧٤- ❖
الدرجة الكلية للاغتراب	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	١٢٤.١٦٠	٤٣.٩٢٥		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	١٣٢.٧٤٦	٤١.٦٧٢	٨.٥٨٥٩٧-	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	١٦٤.٠٣٨	٤٤.٤٩٧	٣٩.٨٧٧٧٤- ❖	٣١.٢٩١٧٦- ❖

\* دالته عند مستوي ٠.٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي:-

١. بالنسبة للاستخدام أقل من ساعتان والاستخدام من ٢-٤ ساعات:-  
توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الاستخدام من ٢-٤ ساعات في بعدي اللامعني والرفض، بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد العزلة الاجتماعية والعجز والسلبية والدرجة الكلية للاغتراب
٢. بالنسبة للاستخدام أقل من ساعتان والاستخدام الأكبر من ٤ ساعات:-  
أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الاستخدام الأكبر من ٤ ساعات في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاغتراب.

٣. بالنسبة للاستخدام من ٢-٤ ساعات والاستخدام الأكبر من ٤ ساعات:-  
أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الاستخدام الأكبر من ٤ ساعات في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاعتراب.

### تفسير نتائج الفرض الثالث

#### ١. بالنسبة للاستخدام أقل من ساعتان والاستخدام من ٢-٤ ساعات

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة من ٢-٤ ساعات في اليوم يعانون من الشعور باللامعني والرفض بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أقل من ساعتان في اليوم؛ وهو ما يشير إلى أنه نتيجة لما يعانونه من عدم وجود هدف لحياتهم، والشعور بالرفض والتمرد والسخط على القيم والعادات الموجودة في المجتمع الذي يعيشون فيه، فهم يحاولون من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تعويض هذا الشعور؛ ولكنه تعويض سلبي بعيد عن أرض الواقع، وليس له أي قيمة ملموسة بل أنه يؤدي إلى مزيد من الشعور باللامعني والرفض.

بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين من يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أقل من ساعتان أو لمدة من ٢-٤ ساعات في أبعاد العزلة الاجتماعية والعجز والسلبية، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للاعتراب، وهو ما يشير إلى أن هؤلاء الأفراد لديهم مستوى متقارب ومتجانس من العزلة الاجتماعية والعجز والسلبية، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للاعتراب سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى منخفض) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى مرتفع) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

#### ٢. بالنسبة للاستخدام أقل من ساعتان والاستخدام الأكبر من ٤ ساعات

أشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أكبر من ٤ ساعات لديهم مستوى من الاعتراب أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أقل من ساعتان في اليوم؛ وهو ما يؤكد على حالة التعويض التي يحاول الشخص القيام بها من أجل التغلب على الشعور بالعزلة الاجتماعية والعجز والسلبية واللامعني والرفض، وحالة الاعتراب بصفة عامة من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة، ولكنه تعويض من النوع السلبي الذي يؤدي إلى المزيد من الشعور بالاعتراب بأبعاده المختلفة.

#### ٣. بالنسبة للاستخدام من ٢-٤ ساعات والاستخدام الأكبر من ٤ ساعات

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أكبر من ٤ ساعات لديهم شعور بالعزلة الاجتماعية والعجز والسلبية واللامعني والرفض والدرجة الكلية للاعتراب بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة من ٢-٤ ساعات في اليوم؛ وهو ما يؤكد على حالة التعويض السلبي التي يحاول هؤلاء الأفراد القيام بها من أجل التغلب على ما يشعرون به من اعتراب وانهايار للعلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين.

**الفرض الرابع:** وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقا لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (استخدام أقل من ساعتان - من ٢-٤ ساعات - أكبر من ٤ ساعات) على مقياس جودة الحياة " وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث " اختبار تحليل التباين الأحادي " وكانت النتائج كما يلي:-

جدول (٥) تحليل التباين لتأثير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" الدلالة	مستوي الدلالة
جودة الحياة الصحية	بين المجموعات	٢	١٢.٠٣٩	٠.٩٦١	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٣٥	١٢.٥٢٩		
	المجموع	٧٣٧			
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	بين المجموعات	٢	٨٧.١٥٤	١.٩٧٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٣٥	٤٤.١٥٠		
	المجموع	٧٣٧			
جودة الحياة التعليمية	بين المجموعات	٢	٨٧٠.٦١٣	٢٠.٩٦٩	دالة عند مستوى ٠.٠١
	داخل المجموعات	٧٣٥	٤١.٥٢٠		
	المجموع	٧٣٧			
جودة الحياة النفسية	بين المجموعات	٢	٧٦٨.٤٩٨	١٩.٠٩٩	دالة عند مستوى ٠.٠١
	داخل المجموعات	٧٣٥	٤٠.٢٣٨		
	المجموع	٧٣٧			
جودة إدارة الوقت	بين المجموعات	٢	١١٧.٠٩٧	٦.٥٦٦	دالة عند مستوى ٠.٠١
	داخل المجموعات	٧٣٥	١٧.٨٣٤		
	المجموع	٧٣٧			
الدرجة الكلية لجودة الحياة	بين المجموعات	٢	٥٥٩٣.٨٩٧	١٦.٣٢١	دالة عند مستوى ٠.٠١
	داخل المجموعات	٧٣٥	٣٤٢.٧٣٥		
	المجموع	٧٣٧			

يتضح من الجدول السابق:- وجود تأثير لعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على أبعاد جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة، حيث جاءت قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بينما لا يوجد تأثير لعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على بعدي جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، ولتحديد اتجاه هذه الفروق بين المجموعات تم استخدام اختبار " شيفيه " للمقارنات المتعددة.

جدول (٦) المقارنات المتعددة بين المتوسطات لتحديد اتجاه الفروق بين مجموعات عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة

مقياس جودة الحياة	ساعات الاستخدام	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	استخدام أقل من ساعات	من ٢-٤ ساعات
جودة الحياة الصحية	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	٣١.١٢٨١	٣.١٩١١٦		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	٣٠.٧٠٩٨	٣.٧٨٣٠٢	٠.٤١٨	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	٣٠.٨٠٣	٣.٧٤٧٧	٠.٣٢٥	٠.٩٣١٩ -
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	٣٨.٦٥٨٤	٧.١٢٢٢		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	٣٧.٤٥٦	٦.٤٠٣٨٩	١.٢٠٢	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	٣٨.٣٩٧٧	٦.٢٨٠٢٨	٠.٢٦١	٠.٩٤١٧٧ -
جودة الحياة التعليمية	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	٣٣.٩٨٩٣	٦.٤٨١٠١		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	٣١.٧٦٦٨	٥.٤٠٦٦٥	٢.٢٢٢٤٨	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	٣٠.٤٥٠٨	٧.٠٦٩٢٨	٣.٥٣٨٥٧	١.٣١٦
جودة الحياة النفسية	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	٣٤.٠١٠٧	٦.٢٥٨٩٨		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	٣١.٤٣٠١	٥.٢٢٠٨	٢.٥٨٠٦٢	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	٣٠.٨٢٢	٧.١٣٠٦٧	٣.١٨٨٧١	٠.٦٠٨
جودة إدارة الوقت	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	٣٠.٢٠٦٤	٤.٣٢٦٠١		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	٢٩.٧٠٤٧	٢.٨٣٩٦١	٠.٥٢	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	٢٨.٩٠١٥	٤.٩٠١٨٧	١.٣٠٤٨٩	٠.٨٠٣
الدرجة الكلية لجودة الحياة	استخدام أقل من ساعتان	٢٨١	١٦٧.٩٩٢٩	٢٠.٣٢١٢		
	من ٢-٤ ساعات	١٩٣	١٦١.٠٦٧٤	١٣.٢١٧٧٥	٦.٩٢٥٥٣	
	أكبر من ٤ ساعات	٢٦٤	١٥٩.٣٧٥	٢٠.٧٦٤٦	٨.٦١٧٨٨	١.٦٩٢

\* دالة عند مستوي ٠.٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي

١. بالنسبة للاستخدام أقل من ساعتان والاستخدام من ٢-٤ ساعات:- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الاستخدام الأقل من ساعتان في أبعاد جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية والدرجة الكلية لجودة الحياة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة إدارة الوقت .

٢. بالنسبة للاستخدام أقل من ساعتان والاستخدام الأكبر من ٤ ساعات أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الاستخدام الأقل من ساعتان في أبعاد جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة)،



كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

### ٣. بالنسبة للاستخدام من ٢-٤ ساعات والاستخدام الأكبر من ٤ ساعات:-

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لجودة الحياة.

## تفسير نتائج الفرض الرابع

### ١. بالنسبة للاستخدام أقل من ساعتان والاستخدام من ٢-٤ ساعات

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أقل من ساعتان في اليوم لديهم جودة حياة تعليمية وجودة حياة نفسية ودرجة كلية لجودة الحياة بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة من ٢-٤ ساعات؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أقل من ساعتان يكون لديهم وقت أكبر يمكن استخدامه في متابعة العملية التعليمية بشكل جيد، وهو ما ينعكس على تحسين مستوى جودة الحياة التعليمية لديهم.

كما يتوافر لهم المزيد من الفرص الحقيقية لتحقيق التفاعل الاجتماعي الإيجابي والمباشر مع الآخرين، وهو ما ينعكس على تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لديهم، وبالتالي ينعكس كل ذلك في مجمله على تحسين مستوى جودة الحياة لديهم بصفة عامة.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة إدارة الوقت بين من يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أقل من ساعتان أو لمدة من ٢-٤ ساعات في اليوم؛ وهو ما يشير إلى أن هؤلاء الأفراد لديهم مستوى متقارب ومتجانس من جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة إدارة الوقت سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

### ٢. بالنسبة للاستخدام أقل من ساعتان والاستخدام الأكبر من ٤ ساعات

أشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أقل من ساعتان في اليوم لديهم جودة حياة تعليمية وجودة حياة نفسية وجودة إدارة الوقت ودرجة كلية لجودة الحياة بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أكبر من ٤ ساعات. وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أقل من ساعتان يكون لديهم وقت أكبر يمكن استخدامه في متابعة العملية التعليمية بشكل جيد وهو ما ينعكس على تحسين مستوى جودة الحياة التعليمية لديهم، كما يتوافر لهم المزيد من الفرص الحقيقية لتحقيق التفاعل الاجتماعي الإيجابي والمباشر مع الآخرين وهو ما ينعكس على تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لديهم، بالإضافة إلى معرفة أهمية الوقت وكيفية الاستفادة منه بشكل إيجابي وهو ما ينعكس على تحسين مستوى جودة إدارة الوقت لديهم، وبالتالي ينعكس كل ذلك في مجمله على تحسين مستوى جودة الحياة لديهم بصفة عامة.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية بين من يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة أقل من ساعتان أو لمدة أكبر من ٤ ساعات في اليوم؛ وهو ما يشير إلى أن هؤلاء الأفراد لديهم مستوى متقارب ومتجانس من جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

## ٣. بالنسبة للاستخدام من ٢-٤ ساعات والاستخدام الأكبر من ٤ ساعات:-

توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لجودة الحياة؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة من ٢-٤ ساعات أو أكبر من ٤ ساعات في اليوم لديهم مستوي متقارب ومتجانس من جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوي مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوي منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

**الفرض الخامس:-** وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقا لمتغير الهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (تكوين صداقات جديدة - التسلية والترفيه - متعلق بالدراسة - التواصل مع الأهل والأصدقاء - أغراض أخرى) على مقياس الانحتراب" وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث " اختبار تحليل التباين الأحادي " وكانت النتائج كما يلي:-

جدول (٧) تحليل التباين لتأثير الهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الانحتراب

مستوي الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
دالة عند مستوي ٠.٠١	١٤.٢٤٠	١٥٩١.٦٧٨	٤	٦٣٦٦.٧١٣	بين المجموعات	العزلة الاجتماعية
		١١١.٧٧٣	٧٣٣	٨١٩٢٩.٢٩٤	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٨٨٢٩٦.٠٠٧	المجموع	
دالة عند مستوي ٠.٠١	٢٣.٣٠٣	٢١٧٥.٦٢٨	٤	٨٧٠٢.٥١٣	بين المجموعات	العجز
		٩٣.٣٦٣	٧٣٣	٦٨٤٣٤.٨٢٧	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٧٧١٣٧.٣٤٠	المجموع	
دالة عند مستوي ٠.٠١	٢٨.٤١٥	٣٢٢٦.١٠٢	٤	١٢٩٠٤.٤٠٧	بين المجموعات	السلبية
		١١٣.٥٣٤	٧٣٣	٨٣٢٢٠.٢٦٧	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٩٦١٢٤.٦٧٣	المجموع	
دالة عند مستوي ٠.٠١	٢٥.٦٨٥	٢٧٥٤.٩٣٤	٤	١١٠٩.٧٣٤	بين المجموعات	اللامعني
		١٠٧.٢٥٨	٧٣٣	٧٨٦٢٠.٣١٥	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٨٩٦٤٠.٠٤٩	المجموع	
دالة عند مستوي ٠.٠١	٢٠.٢١٥	٢٥٨٥.١٥١	٤	١٠٣٤٠.٦٠٤	بين المجموعات	الرفض
		١٢٧.٨٨٥	٧٣٣	٩٣٧٣٩.٣٩١	داخل المجموعات	
			٧٣٧	١٠٤٠٧٩.٩٩٥	المجموع	
دالة عند مستوي ٠.٠١	٢٨.٢١٣	٥٤٢٧٦.٠٨١	٤	٢١٧١٤.٣٢٤	بين المجموعات	الدرجة الكلية للانحتراب
		١٩٢٣.٨٢١	٧٣٣	١٤١٠٦٠.٢٦٤	داخل المجموعات	
			٧٣٧	١٦٢٧٢٦٤.٩٨٨	المجموع	

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير للهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الانحتراب حيث جاءت قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) بالنسبة لجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للانحتراب، ولتحديد اتجاه هذه الفروق بين المجموعات تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة.

جدول (٨) المقارنات المتعددة بين المتوسطات لتحديد اتجاه الفروق بين مجموعات الهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الاغتراب النفسي

مقياس الاغتراب	الهدف من استخدام مواقع التواصل	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	صداقات جديدة	التسلية والترفيه	متعلق بالدراسة	التواصل مع الأهل والأصدقاء
المزلة الاجتماعية	صداقات جديدة	٥٣	١٩.٥٤٧	١٣.٠٨٩	-			
	التسلية والترفيه	٣١٢	٢٧.٨٣٠	٩.١٢٥	٠.٢٨٢٩٦			
	متعلق بالدراسة	١١٧	٢٥.٨٩٧	١٠.٨٩٢	٠.٣٥٠٢٧-	١.٩٣٣		
	التواصل مع الأهل والأصدقاء	٢٢٦	٢٢.٩٨٢	١١.٨٣٩	٠.٤٣٥١٣-	٠.٤٤٧٨٣	٢.٩١٥	
	أغراض أخرى	٣٠	١٨.٤٦٧	٧.٩٤٣	١.٠٨١	٠.٩٣٦٣٤٦	٠.٧٤٣٠٧٧	٤.٥١٦
المجز	صداقات جديدة	٥٣	٢١.٥٦٦	٨.٠٥٢	-			
	التسلية والترفيه	٣١٢	٣٢.٢٤٠	٨.٧١٤	٠.٦٧٤٣٥			
	متعلق بالدراسة	١١٧	٢٧.٢٣٩	١١.٧٠٩	٠.٦٧٣٢٨	٠.٥٠١٠٧		
	التواصل مع الأهل والأصدقاء	٢٢٦	٢٧.٢٣٥	١٠.١٠٤	٠.٦٦٨٤٨	٠.٥٠٠٥٨٧	٠.٠٠٥	
	أغراض أخرى	٣٠	٢١.٩٦٧	٩.٤٢٣	٠.٤٠٠٦٣-	٠.٢٧٣٧٢	٠.٢٧٣	٥.٢٦٨
السلبيات	صداقات جديدة	٥٣	٢٢.١١٣	٧.٤٤٥	-			
	التسلية والترفيه	٣١٢	٣٠.٩٦٥	١٠.٦٣٦	٠.٨٨٥١٥٤-			
	متعلق بالدراسة	١١٧	٢٥.٤٢٧	١٢.٤٨٩	٠.٣١٤١٤-	٠.٥٣٧٣٩		
	التواصل مع الأهل والأصدقاء	٢٢٦	٢١.٨٨٩	١٠.٥٩٣	٠.٢٢٤	٠.٧٥٣٦	٣.٥٣٨	
	أغراض أخرى	٣٠	٢١.٤٦٧	٧.٩٧٧	٠.٦٤٧	٠.٤٩٨٠٨	٣.٩٦١	٠.٤٢٣
اللامهني	صداقات جديدة	٥٣	٢٣.٠٣٨	١٠.٦٥٢	-			
	التسلية والترفيه	٣١٢	٣٠.٩٤٢	٩.٧٧٥	٠.٧٩٤٥٧-			
	متعلق بالدراسة	١١٧	٢٤.٧٩٥	١١.٩٦٥	١.٧٥٧١٤-	٠.٦١٤٤٤		
	التواصل مع الأهل والأصدقاء	٢٢٦	٢٢.٣٥٠	٩.٣٥٣	٠.٦٨٨	٠.٥٩٢٧٥	٢.٤٤٥	
	أغراض أخرى	٣٠	٢٦.٦٣٣	١٥.٢١٢	٠.٥٩٥٦-	٠.٣٠٩	١.٨٣٨٤٦-	٤.٢٨٣٧٨-
الرفض	صداقات جديدة	٥٣	٢٥.٩٤٣	٩.٣٨٦	-			
	التسلية والترفيه	٣١٢	٣٧.٩١٠	١٠.١٦٢	٠.٩٦٦٨٦			
	متعلق بالدراسة	١١٧	٣٠.٤١٠	١١.٢٨٨	٠.٤٦٦٨٦-	٠.٧٥٠٠٠		
	التواصل مع الأهل والأصدقاء	٢٢٦	٣٢.٣٤١	١٣.٤٥٣	-	٠.٥٦٩٥٥	١.٩٣٠٤٥-	
	أغراض أخرى	٣٠	٣٤.٠٠٠	٧.٢٩٧	٠.٥٦٦-	٠.٩١٠	٣.٥٨٩٧٤-	١.٦٥٩٢٩-
الدرجة الكلية للاغتراب	صداقات جديدة	٥٣	١١٢.٢٠٨	٤٠.٣١٧	-			
	التسلية والترفيه	٣١٢	١٥٩.٨٨٨	٣٩.٠٩٦	٠.٦٨٠٢٧			
	متعلق بالدراسة	١١٧	١٣٣.٧٦٩	٤٩.٩٣٢	٠.٥٦١٦٨-	٠.١١٨٥٩		
	التواصل مع الأهل والأصدقاء	٢٢٦	١٢٦.٧٩٧	٤٧.٨٧٥	٠.٥٨٨٩١-	٠.٩١٣٦	٦.٩٧٣	
	أغراض أخرى	٣٠	١٢٢.٥٣٣	٣٩.٥٤٨	٠.٣٥٧٩-	٠.٣٧٣٥٤٩	١١.٢٣٦	٤.٢٦٣

\* دالته عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي:-

١. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - التسلية والترفيه):- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف التسلية والترفيه في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاغتراب.
٢. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - متعلق بالدراسة):- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف متعلق بالدراسة في بعدي (العزلة الاجتماعية - العجز)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (السلبية - اللامعني - الرفض - الدرجة الكلية للاغتراب).
٣. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - التواصل مع الأهل والأصدقاء):- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف التواصل مع الأهل والأصدقاء في بعدي (العجز - الرفض)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (العزلة الاجتماعية - السلبية - اللامعني - الدرجة الكلية للاغتراب).
٤. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - أغراض أخرى):- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف أغراض أخرى في بعد (الرفض)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (العزلة الاجتماعية - العجز - السلبية - اللامعني - الدرجة الكلية للاغتراب).
٥. بالنسبة للهدف (التسلية والترفيه - متعلق بالدراسة):- توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف التسلية والترفيه في أبعاد (العجز - السلبية - اللامعني - الرفض - الدرجة الكلية للاغتراب)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد (العزلة الاجتماعية)
٦. بالنسبة للهدف (التسلية والترفيه - التواصل مع الأهل والأصدقاء):- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف التسلية والترفيه في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاغتراب.
٧. بالنسبة للهدف (التسلية والترفيه - أغراض أخرى):- توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف التسلية والترفيه في أبعاد (العزلة الاجتماعية - العجز - السلبية - الدرجة الكلية للاغتراب)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي (اللامعني - الرفض)
٨. بالنسبة للهدف (متعلق بالدراسة - التواصل مع الأهل والأصدقاء):- أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاغتراب.
٩. بالنسبة للهدف (متعلق بالدراسة - أغراض أخرى):- توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف متعلق بالدراسة في بعد (العزلة الاجتماعية)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (العجز - السلبية - اللامعني - الرفض - الدرجة الكلية للاغتراب).
١٠. بالنسبة للهدف (التواصل مع الأهل والأصدقاء - أغراض أخرى):- أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاغتراب.

## تفسير نتائج الفرض الخامس

### ١. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة – التسلية والترفيه)

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسلية والترفيه لديهم عزلة اجتماعية وعجز وسلبية ولامعني ورفض ودرجة كلية من الاغتراب بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة؛ ويرجع ذلك إلى أن الأفراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسلية والترفيه يقومون بذلك كنوع من التعويض السلبي والهروب من ما يشعرون به من حالة الاغتراب بصفة عامة بأبعاده المختلفة.

### ٢. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة – متعلق بالدراسة)

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة لديهم عزلة اجتماعية وعجز بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة؛ ويرجع ذلك إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة لا يتفاعلون مع الآخرين بالشكل الكافي ويكونوا حريصون بشكل أكبر على الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي في الأمور الدراسية مما يعزز لديهم الشعور بالعزلة الاجتماعية، بالإضافة إلى الشعور بالعجز نتيجة نقص الخبرات الحياتية والخوف من اتخاذ القرارات الهامة التي تخص حياتهم.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السلبية واللامعني والرفض والدرجة الكلية للاغتراب؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة أو لهدف متعلق بالدراسة لديهم مستوي متقارب ومتجانس من السلبية واللامعني والرفض، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للاغتراب سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوي منخفض) أو في الجانب السلبي (وجود مستوي مرتفع) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

### ٣. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة – التواصل مع الأهل والأصدقاء)

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء لديهم عجز ورفض بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة؛ ويرجع ذلك إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء يحاولون تعويض ما يشعرون به من عجز ورفض في الواقع من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ولكنه تعويض سلبي يؤدي إلى مزيد من الشعور بالعجز والرفض.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد العزلة الاجتماعية والسلبية واللامعني والدرجة الكلية للاغتراب؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة أو التواصل مع الأهل والأصدقاء لديهم مستوي متقارب ومتجانس من العزلة الاجتماعية والسلبية واللامعني، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للاغتراب سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوي منخفض) أو في الجانب السلبي (وجود مستوي مرتفع) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

### ٤. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة – أغراض أخرى)؛-

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف أغراض أخرى عن ما سبق تحديده من تكوين صداقات جديدة أو التسلية والترفيه أو متعلق بالدراسة أو التواصل مع الأهل والأصدقاء لديهم شعور بالرفض بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة؛ ويرجع ذلك إلى أن

الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده يعانون من حالة الرفض والتمرد والسخط على كل ما يحيط بهم من قيم وتقاليد وعادات خاصة بالمجتمع الذي يعيشون فيه.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد العزلة الاجتماعية والعجز والسلبية واللامعني والدرجة الكلية للاغتراب؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة أو بهدف أغراض أخرى لديهم مستوى متقارب ومتجانس من العزلة الاجتماعية والعجز والسلبية واللامعني، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للاغتراب سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى منخفض) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى مرتفع) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

#### ٥. بالنسبة للهدف (التسليية والترفيه - متعلق بالدراسة) :-

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليية والترفيه لديهم عجز وسلبية ولامعني ورفض ودرجة كلية من الاغتراب بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة، ويرجع ذلك لقيام هؤلاء الأفراد باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليية والترفيه كنوع من التعويض لما يشعرون به من حالات العجز والسلبية واللامعني والرفض والاغتراب بصفة عامة، ولكنه تعويض سلبي يؤدي إلى مزيد من الشعور بالعجز والسلبية واللامعني والرفض والاغتراب بصفة عامة.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد العزلة الاجتماعية؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليية والترفيه أو لهدف متعلق بالدراسة لديهم مستوى متقارب ومتجانس من العزلة الاجتماعية سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى منخفض) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى مرتفع) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

#### ٦. بالنسبة للهدف (التسليية والترفيه - التواصل مع الأهل والأصدقاء) :-

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليية والترفيه لديهم عزلة اجتماعية وعجز وسلبية ولامعني ورفض ودرجة كلية من الاغتراب بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء؛ ويرجع ذلك إلى أن الأفراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليية والترفيه يقومون بذلك كنوع من التعويض السلبي والهروب من ما يشعرون به من حالة الاغتراب بصفة عامة بأبعاده المختلفة.

#### ٧. بالنسبة للهدف (التسليية والترفيه - أغراض أخرى) :-

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليية والترفيه لديهم عزلة اجتماعية وعجز وسلبية ودرجة كلية من الاغتراب بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده؛ ويرجع ذلك إلى أن الأفراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليية والترفيه يقومون بذلك كنوع من التعويض السلبي والهروب من ما يشعرون به من الشعور بالعزلة الاجتماعية والعجز والسلبية وحالة الاغتراب بصفة عامة.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي اللامعني والرفض؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليية والترفيه أو بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده لديهم مستوى متقارب ومتجانس من اللامعني والرفض سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى منخفض) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى مرتفع) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

**٨. بالنسبة للهدف (متعلق بالدراسة - التواصل مع الأهل والأصدقاء):-**

توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاغتراب؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة أو بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء لديهم مستوى متقارب ومتجانس من العزلة الاجتماعية والعجز والسلبية واللامعني والرفض والدرجة الكلية للاغتراب سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى منخفض) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى مرتفع) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

**٩. بالنسبة للهدف (متعلق بالدراسة - أغراض أخرى):-**

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة لديهم عزلة اجتماعية بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده؛ ويرجع ذلك إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة لا يتفاعلون مع الآخرين بالشكل الكافي ويكونوا حريصون بشكل أكبر على الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي في الأمور الدراسية مما يعزز لديهم الشعور بالعزلة الاجتماعية.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد العجز والسلبية واللامعني والرفض والدرجة الكلية للاغتراب؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة أو بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده لديهم مستوى متقارب ومتجانس من العجز والسلبية واللامعني والرفض، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للاغتراب سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى منخفض) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى مرتفع) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

**١٠. بالنسبة للهدف (التواصل مع الأهل والأصدقاء - أغراض أخرى):-**

توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاغتراب؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء أو بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده لديهم مستوى متقارب ومتجانس من العزلة الاجتماعية والعجز والسلبية واللامعني والرفض والدرجة الكلية للاغتراب سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى منخفض) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى مرتفع) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

**الفرض السادس:-** وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات

طلاب كلية التربية وفقا لمتغير الهدف من استخدام مواقع التواصل

الاجتماعي (تكوين صداقات جديدة - التسلية والترفيه - متعلق بالدراسة -

التواصل مع الأهل والأصدقاء - أغراض أخرى) على مقياس جودة الحياة "

وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث " اختبار تحليل التباين الأحادي

" وكانت النتائج كما يلي:-

## جدول (٩) تحليل التباين لتأثير الهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة

مستوي الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
					بين المجموعات	داخل المجموعات
دالة عند مستوى ٠.٠١	٨.٢٠٤	٩٨.٩١٦	٤	٣٩٥.٦٦٣	بين المجموعات	جودة الحياة الصحية
		١٢.٠٥٦	٧٣٣	٨٨٣٧.٣١٢	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٩٢٣٢.٩٧٦	المجموع	
دالة عند مستوى ٠.٠١	١٤.١٢٥	٥٨٣.٦٨١	٤	٢٣٣٤.٧٢٢	بين المجموعات	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
		٤١.٣٢٣	٧٣٣	٣٠٢٨٩.٩٠٢	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٣٢٦٢٤.٦٢٥	المجموع	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٨.٨١٠	٣٦٩.٩٢١	٤	١٤٧٩.٦٨٢	بين المجموعات	جودة الحياة التعليمية
		٤١.٩٩٠	٧٣٣	٣٠٧٧٨.٣٧٩	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٣٢٢٥٨.٠٦١	المجموع	
دالة عند مستوى ٠.٠١	١٠.٣٠١	٤١٣.٩٧١	٤	١٦٥٥.٨٨٤	بين المجموعات	جودة الحياة النفسية
		٤٠.١٨٦	٧٣٣	٢٩٤٥٦.٠١٩	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٣١١١١.٩٠٢	المجموع	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٩.٢١٢	١٥٩.٦٥٤	٤	٦٣٨.٦١٥	بين المجموعات	جودة إدارة الوقت
		١٧.٣٣٠	٧٣٣	١٢٧٠٣.٢١٣	داخل المجموعات	
			٧٣٧	١٣٣٤١.٨٢٨	المجموع	
دالة عند مستوى ٠.٠١	١٤.٢٦٤	٤٧٤٩.٩٨٣	٤	١٨٩٩٩.٩٣١	بين المجموعات	الدرجة الكلية لجودة الحياة
		٣٣٣.٠١٢	٧٣٣	٢٤٤٠٩٧.٨٤٨	داخل المجموعات	
			٧٣٧	٢٦٣٠٩٧.٧٧٩	المجموع	

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير للهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة حيث جاءت قيمة " ف " دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بالنسبة لجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لجودة الحياة، ولتحديد اتجاه هذه الفروق بين المجموعات تم استخدام اختبار " شيفيه " للمقارنات المتعددة.



جدول (١٠) المقارنات المتعددة بين المتوسطات لتحديد اتجاه الفروق بين مجموعات الهدف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة

مقياس جودة الحياة	الهدف من استخدام مواقع التواصل	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	صداقات جديدة	التسليّة والترفيه	متعلق بالدراسة	التواصل مع الأهل والأصدقاء
جودة الحياة الصحية	صداقات جديدة	٥٣	٣٢.٠٩٤	٢.٩٥٠				
	التسليّة والترفيه	٣١٢	٣٠.٤٦٢	٣.٧٥٩	١.٦٣٢٨٠			
	متعلق بالدراسة	١١٧	٣١.٢٧٤	٣.٢٦٣	٠.٨٢١	٠.٨١١٩٧		
	التواصل مع الأهل والأصدقاء	٢٢٦	٣١.٣٧٦	٣.٣٩٧	٠.٧١٨	٠.٩١٤٥٧	٠.١٠٢٦٠	
	أغراض أخرى	٣٠	٢٨.٣٦٧	٢.٣٤١	٣.٧٢٧٦٧	٢.٠٩٤٨٧	٢.٩٠٦٨٤	٣.٠٠٩٤٤
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	صداقات جديدة	٥٣	٣٨.٨٤٩	٩.٥٢٦				
	التسليّة والترفيه	٣١٢	٣٧.٣٨٥	٥.٨٤٨	١.٤٦٤			
	متعلق بالدراسة	١١٧	٣٨.٤٧٩	٦.٩٦٦	٠.٣٧٠	١.٠٩٤٠٢		
	التواصل مع الأهل والأصدقاء	٢٢٦	٤٠.٠٧١	٥.٩١٢	١.٢٢١٧٤	-	١.٥٩٢١٦	
	أغراض أخرى	٣٠	٣١.٦٠٠	٧.٠٥٠	٧.٢٤٩٠٦	٥.٧٨٤٦٢	٦.٨٧٨٦٣	٨.٤٧٠٨٠
جودة الحياة التعليمية	صداقات جديدة	٥٣	٣٣.٧٣٦	٢.٨٠٢				
	التسليّة والترفيه	٣١٢	٣٠.٤٩٤	٦.٧٢٩	٣.٢٤٢٢٦			
	متعلق بالدراسة	١١٧	٣٣.٣٨٥	٧.٤٨٣	٠.٣٥١	٢.٨٩١٠٣		
	التواصل مع الأهل والأصدقاء	٢٢٦	٣٣.٢٦١	٦.٣٥٥	٠.٤٧٥	-	٠.١٢٤	
	أغراض أخرى	٣٠	٣٣.٢٠٠	٤.٩٣٧	٠.٥٣٦	٢.٧٠٦٤١	٠.١٨٥	٠.٠٦١
جودة الحياة النفسية	صداقات جديدة	٥٣	٣٢.٩٤٣	٥.٧٤٦				
	التسليّة والترفيه	٣١٢	٣٠.٨٢٧	٦.٢٨٢	٢.١١٦			
	متعلق بالدراسة	١١٧	٣١.٣٥٠	٧.٠٤٢	١.٥٩٣	٠.٥٢٣٥٠		
	التواصل مع الأهل والأصدقاء	٢٢٦	٣٤.٢٣٠	٦.٠٠١	١.٢٨٦٦٩	-	٢.٨٧٩٦٦	
	أغراض أخرى	٣٠	٣٣.٠٦٧	٧.٤٥٥	٠.١٢٣٢٧	٢.٢٣٩٧٤	١.٧١٦٢٤	١.١٦٣

مقياس جودة الحياه	الهدف من استخدام مواقع التواصل	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	صداقات جديدة	التسلية والترفيه	متعلق بالدراسة	التواصل مع الاهل والاصدقاء
جودة إدارة الوقت	صداقات جديدة	٥٣	٣٢.٣٠٢	٤.٧٤٦				
	التسلية والترفيه	٣١٢	٢٩.١٧٠	٣.٣١٦	٣٠.١٣٢٠١			
	متعلق بالدراسة	١١٧	٣٠.٢٩١	٣.٧٥٦	٢٠.١١	١.١٢٠٧٣-		
	التواصل مع الاهل والاصدقاء	٢٢٦	٢٩.٥١٣	٥.٠٩٤	٢٠.٧٨٨٦١	٠.٣٤٣٤٠-	٠.٧٧٧	
	أغراض أخرى	٣٠	٢٧.٤٦٧	٤.٦٨٨	٤.٨٣٥٢٢	١.٧٠٣	٢.٨٢٣٩٣	٢.٠٤٧
الدرجة الكلية لجودة الحياه	صداقات جديدة	٥٣	١٦٩.٩٢٥	٢٠.٥٩١				
	التسلية والترفيه	٣١٢	١٥٨.٣٣٧	١٦.٠٩٩	١١.٥٨٧٩٩			
	متعلق بالدراسة	١١٧	١٦٤.٧٧٨	٢٢.٨١٠	٥.١٤٧	٦.٤٤١٢٤-		
	التواصل مع الاهل والاصدقاء	٢٢٦	١٦٨.٤٥١	١٧.٩٦٣	١.٤٧٣	١٠.١١٤٧٩	٣.٦٧٣٥٥-	
	أغراض أخرى	٣٠	١٥٣.٧٠٠	١٧.١١٣	١٦.٢٢٤٥٣	٤.٦٣٧	١١.٠٧٨	١٤.٧٥١٣٣

\* دالته عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي:-

١. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - التسلية والترفيه):- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف تكوين صداقات جديدة في أبعاد (جودة الحياة الصحية - جودة الحياة التعليمية - جودة إدارة الوقت - الدرجة الكلية لجودة الحياة)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - جودة الحياة النفسية).
٢. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - متعلق بالدراسة):- أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لجودة الحياة.
٣. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - التواصل مع الاهل والاصدقاء):- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف تكوين صداقات جديدة في بعد (جودة إدارة الوقت)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (جودة الحياة الصحية - جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - جودة الحياة التعليمية - جودة الحياة النفسية - الدرجة الكلية لجودة الحياة).
٤. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - أغراض أخرى):- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف تكوين صداقات جديدة في أبعاد (جودة الحياة الصحية - جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - جودة إدارة الوقت -

الدرجة الكلية لجودة الحياة)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي (جودة الحياة التعليمية - جودة الحياة النفسية).

#### ٥. بالنسبة للهدف (التسليية والترفيه - متعلق بالدراسة):-

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف متعلق بالدراسة في بعد (جودة الحياة التعليمية - الدرجة الكلية لجودة الحياة)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (جودة الحياة الصحية - جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - جودة الحياة النفسية - جودة إدارة الوقت).

#### ٦. بالنسبة للهدف (التسليية والترفيه - التواصل مع الأهل والأصدقاء):-

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف التواصل مع الأهل والأصدقاء في أبعاد (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - جودة الحياة التعليمية - جودة الحياة النفسية - الدرجة الكلية لجودة الحياة)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي (جودة الحياة الصحية - جودة إدارة الوقت).

#### ٧. بالنسبة للهدف (التسليية والترفيه - أغراض أخرى):-

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف التسليية والترفيه في بعدي (جودة الحياة الصحية - جودة الحياة الأسرية والاجتماعية)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (جودة الحياة التعليمية - جودة الحياة النفسية - جودة إدارة الوقت - الدرجة الكلية لجودة الحياة).

#### ٨. بالنسبة للهدف (متعلق بالدراسة - التواصل مع الأهل والأصدقاء):-

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف التواصل مع الأهل والأصدقاء في بعد (جودة الحياة النفسية)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (جودة الحياة الصحية - جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - جودة الحياة التعليمية - جودة إدارة الوقت - الدرجة الكلية لجودة الحياة).

#### ٩. بالنسبة للهدف (متعلق بالدراسة - أغراض أخرى):-

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف متعلق بالدراسة في أبعاد (جودة الحياة الصحية - جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - جودة إدارة الوقت)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (جودة الحياة التعليمية - جودة الحياة النفسية - الدرجة الكلية لجودة الحياة).

#### ١٠. بالنسبة للهدف (التواصل مع الأهل والأصدقاء - أغراض أخرى):-

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه هدف التواصل مع الأهل والأصدقاء في أبعاد (جودة الحياة الصحية - جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - الدرجة الكلية لجودة الحياة)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (جودة الحياة التعليمية - جودة الحياة النفسية - جودة إدارة الوقت).

### تفسير نتائج الفرض السادس

#### ١. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - التسليية والترفيه)

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة لديهم جودة حياة صحية وجودة حياة تعليمية وجودة إدارة الوقت ودرجة كلية من جودة الحياة بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل

الاجتماعي بهدف التسلية والترفيه؛ وهو ما يشير إلى أن الأفراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة يقومون بذلك كنوع من التعبير والتوافق مع ما يشعرون به من جودة حياة صحية وجودة حياة تعليمية وجودة إدارة الوقت بالإضافة للدرجة الكلية من جودة الحياة بصفة عامة.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة النفسية؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة أو بهدف التسلية والترفيه لديهم مستوى متقارب ومتجانس من جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة النفسية سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

#### ٢. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - متعلق بالدراسة)

توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لجودة الحياة؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة أو لهدف متعلق بالدراسة لديهم مستوى متقارب ومتجانس من جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

#### ٣. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - التواصل مع الأهل والأصدقاء)

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة لديهم جودة إدارة الوقت بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء؛ وهو ما يشير إلى أن الأفراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة يكونون أكثر حرصاً واستفادة من الوقت بالإضافة إلى إمكانية التحكم في الوقت وإدارته بدرجة أفضل عما إذا كانوا يستخدمونها بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء حيث يصعب في هذه الحالة التحكم وإدارة الوقت بنفس الدرجة.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة الصحية، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة الحياة التعليمية، وجودة الحياة النفسية، والدرجة الكلية لجودة الحياة؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة أو بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء لديهم مستوى متقارب ومتجانس من جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية والدرجة الكلية لجودة الحياة سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

#### ٤. بالنسبة للهدف (تكوين صداقات جديدة - أغراض أخرى)

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة لديهم جودة حياة صحية وجودة حياة أسرية واجتماعية وجودة إدارة الوقت ودرجة كلية من جودة الحياة بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده؛ وهو ما يشير إلى أن الأفراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة يقومون بذلك كنوع من التعبير والتوافق مع ما يشعرون به من جودة حياة صحية وجودة حياة

أسرية واجتماعية وجودة إدارة الوقت بالإضافة للدرجة الكلية من جودة الحياة بصفة عامة.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تكوين صداقات جديدة أو بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده لديهم مستوى متقارب ومتجانس من جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

##### ٥. بالنسبة للهدف (التسليّة والترفيه - متعلق بالدراسة) :-

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة لديهم جودة حياة تعليمية ودرجة كلية لجودة الحياة بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليّة والترفيه؛ وهو ما يشير إلى أن استخدام هؤلاء الأفراد لبرامج التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة ينعكس بصورة إيجابية على مستوى جودة الحياة التعليمية وهو ما ينعكس على مستوى جودة الحياة بالنسبة للفرد بصفة عامة.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليّة والترفيه أو لهدف متعلق بالدراسة لديهم مستوى متقارب ومتجانس من جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

##### ٦. بالنسبة للهدف (التسليّة والترفيه - التواصل مع الأهل والأصدقاء)

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء لديهم جودة حياة أسرية واجتماعية وجودة حياة تعليمية وجودة حياة نفسية ودرجة كلية من جودة الحياة بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليّة والترفيه؛ وهو ما يشير إلى أن استخدام هؤلاء الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء يساعد في تحسين مستوى جودة الحياة الأسرية والاجتماعية من خلال المعلومات المرتبطة بطبيعة العلاقات الأسرية الإيجابية، والتواصل والتفاعل مع الأهل والأصدقاء وبصفة خاصة مع من يصعب مقابلتهم والتواجد معهم على أرض الواقع، بالإضافة إلى تحسين مستوى جودة الحياة التعليمية لديهم من خلال الحصول على بعض المعلومات والخبرات المرتبطة بالنواحي التعليمية، وهو ما ينعكس بصورة إيجابية على مستوى جودة الحياة النفسية فضلاً عن أن التواصل الإيجابي مع الأهل والأصدقاء في حد ذاته سببا أساسيا في تحقيق الحياة النفسية الإيجابية، ومن ثم ينعكس كل ذلك على تحسين الدرجة الكلية لجودة الحياة بصفة عامة.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي جودة الحياة الصحية وجودة إدارة الوقت؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليّة والترفيه أو بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء لديهم مستوى متقارب ومتجانس من جودة الحياة الصحية وجودة إدارة الوقت سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

## ٧. بالنسبة للهدف (التسليية والترفيه - أغراض أخرى)

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليية والترفيه لديهم جودة حياة صحية وجودة حياة أسرية واجتماعية بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده؛ وهو ما يشير إلى أن استخدام هؤلاء الأفراد لبرامج التواصل الاجتماعي بهدف التسليية والترفيه ينعكس بصورة إيجابية على مستوى جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وذلك عندما يكون الاستخدام في الحدود المعقولة والمسموح بها.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسليية والترفيه أو بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده لديهم مستوى متقارب ومتجانس من جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

## ٨. بالنسبة للهدف (متعلق بالدراسة - التواصل مع الأهل والأصدقاء)

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء لديهم جودة حياة نفسية بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة؛ وهو ما يشير إلى أن استخدام هؤلاء الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء يساعد في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية حيث أن التواصل الإيجابي مع الأهل والأصدقاء في حد ذاته سببا أساسيا في تحقيق الحياة النفسية الإيجابية.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة أو بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء لديهم مستوى متقارب ومتجانس من جودة الحياة الصحية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

## ٩. بالنسبة للهدف (متعلق بالدراسة - أغراض أخرى)

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة لديهم جودة حياة صحية وجودة حياة أسرية واجتماعية وجودة إدارة الوقت بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده؛ وهو ما يشير إلى أن استخدام هؤلاء الأفراد لبرامج التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة ينعكس بصورة إيجابية على مستوى جودة الحياة الصحية من خلال المعلومات الصحية والسليمة التي يتعرفون عليها من خلال الدراسة، وتحسين جودة الحياة الأسرية والاجتماعية من خلال التفوق والتميز في الدراسة نتيجة الاهتمام بالبحث عن كل ما هو مرتبط بالدراسة والاستفادة منه في تحقيق النجاح والتفوق، وتحسين جودة إدارة الوقت من خلال التأكيد على أهمية الوقت، واستثماره بالصورة المثلى حيث توجد علاقة قوية بين التفوق والتميز في الدراسة، وحسن إدارة الوقت.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية والدرجة الكلية لجودة الحياة؛ وهو ما يشير إلى أن

الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لهدف متعلق بالدراسة أو بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده لديهم مستوي متقارب ومتجانس من جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية والدرجة الكلية لجودة الحياة سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوي مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوي منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

#### ١٠. بالنسبة للهدف (التواصل مع الأهل والأصدقاء - أغراض أخرى)

توصلت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء لديهم جودة حياة صحية وجودة حياة أسرية واجتماعية ودرجة كلية من جودة الحياة بدرجة أكبر ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده؛ وهو ما يشير إلى أن استخدام هؤلاء الأفراد لمواقع التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء ينعكس بصورة إيجابية على مستوي جودة الحياة الصحية من خلال المعلومات الصحية والسليمة التي يتعرفون عليها من خلال التواصل مع الأهل والأصدقاء، كما ينعكس أيضا على تحسين مستوي جودة الحياة الأسرية والاجتماعية من خلال المعلومات المرتبطة بطبيعة العلاقات الأسرية الإيجابية والتواصل والتفاعل مع الأهل والأصدقاء، وبصفة خاصة مع من يصعب مقابلتهم والتواجد معهم على أرض الواقع، ومن ثم تحسين مستوي جودة الحياة بصفة عامة.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الأهل والأصدقاء أو بهدف أغراض أخرى عما سبق تحديده لديهم مستوي متقارب ومتجانس من جودة الحياة التعليمية وجودة الحياة النفسية وجودة إدارة الوقت سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوي مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوي منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

**الفرض السابع:-** وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقا لمتغير نوعي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداما (Facebook - WhatsApp) على مقياس الاغتراب" وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" للمجموعات المستقلة وكانت النتائج كما يلي:-

**جدول (١١) قيمة (ت) ودلائها الإحصائية بين متوسط درجات الطلاب المستخدمين**

#### (WhatsApp - Facebook) على مقياس الاغتراب

مقياس الاغتراب	نوع مواقع التواصل الاجتماعي	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
العزلة الاجتماعية	Facebook	٥٥٨	٢٤.٧٠٨	١١.١٨٣	١.٦٣٨-	غير دالة
	WhatsApp	١٨٠	٢٦.١٦٧	١٠.١٢٤		
العجز	Facebook	٥٥٨	٢٨.٢٢٠	١٠.٢٧٣	٢.٣٩٢-	دالة عند ٠.٠٥
	WhatsApp	١٨٠	٣٠.٣١١	٩.٩٦٠		
السلبيية	Facebook	٥٥٨	٢٦.٤٥٥	١٢.٣٦٨	٠.٦٠٦	غير دالة
	WhatsApp	١٨٠	٢٥.٩١٧	٨.٢٧٥		
اللامعني	Facebook	٥٥٨	٢٦.٧٩٩	١١.٥٧٦	١.٠٠٦	غير دالة
	WhatsApp	١٨٠	٢٥.٩٥٦	٩.١٢٦		
الرفض	Facebook	٥٥٨	٣٤.٣١٩	١٢.١٩٤	١.٣٧٦	غير دالة
	WhatsApp	١٨٠	٣٣.٠٠٠	١٠.٨٣٧		
الدرجة الكلية للاغتراب	Facebook	٥٥٨	١٤٠.٤٥٢	٤٨.٩٣٧	٠.٢٤٥-	غير دالة
	WhatsApp	١٨٠	١٤١.٣٥٠	٤٠.٤٧٦		

يتضح من الجدول السابق:- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير نوعي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً (WhatsApp - Facebook) على مقياس الاعترا ب في اتجاه استخدام موقع (WhatsApp) في بعد العجز، حيث جاءت قيمة "ت" مساوية (-٢.٣٩٢) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نوعي مواقع التواصل الاجتماعي (WhatsApp - Facebook) في أبعاد العزلة الاجتماعية والسلبية واللامعني والرفض والدرجة الكلية للاعترا ب.

### تفسير نتائج الفرض السابع

أشارت نتائج الفرض السابع إلى وجود فروق وفقاً لنوعي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً (WhatsApp - Facebook) على مقياس الاعترا ب في اتجاه موقع WhatsApp بالنسبة لبعد العجز؛ وهو ما يشير إلى أن استخدام موقع الـ WhatsApp يزيد من مشاعر العجز نظراً لقلّة المميزات التي يقدمها للفرد بالمقارنة باستخدام موقع Facebook الذي يسمح ويتيح كتابة التعليقات وعمل إعجاب ومشاركة وتفاعل وغيرها من المميزات التي يوفرها موقع الـ Facebook مع مشاركات الآخرين.

كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد العزلة الاجتماعية والسلبية واللامعني والرفض والدرجة الكلية للاعترا ب؛ وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون نوعي مواقع التواصل الاجتماعي (WhatsApp أو Facebook) لديهم مستوى متقارب ومتجانس من العزلة الاجتماعية والسلبية واللامعني والرفض والدرجة الكلية للاعترا ب سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى منخفض) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى مرتفع) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين، وهو ما يتفق مع دراسة (ناصر شباب الموزير، ٢٠١٧) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مستخدمي التويتير ومستخدمي WhatsApp ومستخدمي جميع الشبكات في الصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني.

**الفرض الثامن:-** وينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير نوعي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً (WhatsApp - Facebook) على مقياس جودة الحياة " وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" للمجموعات المستقلة وكانت النتائج كما يلي:-



جدول (١٢) قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية بين متوسط درجات الطلاب المستخدمين  
(WhatsApp – Facebook) على مقياس جودة الحياة

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	نوع مواقع التواصل الاجتماعي	مقياس جودة الحياة
٠.٥	١.٩٦١	٣.٧٦٥	٣١.٢٥	٥٥٨	Facebook	جودة الحياة الصحية
		٢.٦٩٦	٣٠.٥٢٢	١٨٠	WhatsApp	
غير دالة	١.٨٤٤-	٦.٨٣٥	٣٧.٩٩٥	٥٥٨	Facebook	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
		٦.٠٠٤	٣٩.٠٤٤	١٨٠	WhatsApp	
٠.١	٤.٥٥٤-	٦.٧٨٩	٣١.٥٧٢	٥٥٨	Facebook	جودة الحياة التعليمية
		٥.٧١٣	٣٣.٩١١	١٨٠	WhatsApp	
غير دالة	٠.١٧٨ -	٧.٠١٩	٣٢.١٧٦	٥٥٨	Facebook	جودة الحياة النفسية
		٤.٥٢٦	٣٢.٢٥٦	١٨٠	WhatsApp	
٠.١	٤.٧١٥-	٤.٢٤٣	٢٩.٢٠٤	٥٥٨	Facebook	جودة إدارة الوقت
		٤.٠٥٢	٣٠.٨٦١	١٨٠	WhatsApp	
٠.١	٣.٤٤٨-	٢٠.١٢٨	١٦١.٩٧١	٥٥٨	Facebook	الدرجة الكلية لجودة الحياة
		١٣.٨٨٨	١٦٦.٥٩٤	١٨٠	WhatsApp	

يتضح من الجدول السابق:- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية وفقا لمتغير نوعي مواقع التواصل الاجتماعي (WhatsApp – Facebook) على مقياس جودة الحياة في اتجاه استخدام موقع (Facebook) في بعد جودة الحياة الصحية، حيث جاءت قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٥)، وفي اتجاه استخدام موقع (WhatsApp) في بعدي جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت بالإضافة إلى الدرجة الكلية لجودة الحياة حيث جاءت قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠.١)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة النفسية.

### تفسير نتائج الفرض الثامن

أشارت النتائج إلى وجود فروق وفقاً لنوعي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً (WhatsApp - Facebook) على مقياس جودة الحياة في اتجاه استخدام موقع (Facebook) في بعد جودة الحياة الصحية؛ ويرجع ذلك إلى وجود فرص كبيرة للحصول على المعلومات والخبرات المرتبطة بالناحية الطبية بل والتواصل مع المتخصصين أنفسهم من خلال استخدام موقع (Facebook) بصورة أكبر مما هو متاح في موقع (WhatsApp).

كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق وفقاً لنوعي مواقع التواصل الاجتماعي في اتجاه استخدام موقع (WhatsApp) في بعدي جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت بالإضافة إلى الدرجة الكلية لجودة الحياة؛ وهو ما يشير إلى أن استخدام موقع (WhatsApp) يزيد من جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت والدرجة الكلية لجودة الحياة حيث أن موقع (WhatsApp) لا يتطلب المزيد من الوقت للمتابعة والتصفح فهو عبارة عن رسائل قصيرة؛ ولكن بشكل متطور يتيح للمجموعة المشاركة فيها؛ وهو ما يعني توفير الكثير من الوقت مما يعطي فرصة لمتابعة العملية التعليمية بشكل أفضل؛ وبالتالي تحسين جودة الحياة التعليمية،

بالإضافة إلى إعطاء فرصة أكبر للاستفادة من الوقت وإدارته بالصورة المثلى؛ وبالتالي تحسين جودة إدارة الوقت؛ وهو ما ينعكس في مجمله على تحسين جودة الحياة بصفة عامة بالمقارنة باستخدام موقع Facebook الذي يستنزف في معظم الحالات الكثير من الوقت دون وجود هدف حقيقي أو غرض محدد يسعى الفرد لتحقيقه سوى متابعة وتصفح ما يكتبه الآخرون.

كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة النفسية، وهو ما يشير إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون نوعي مواقع التواصل الاجتماعي (WhatsApp – Facebook) لديهم مستوى متقارب ومتجانس من جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة النفسية سواء في الجانب الإيجابي (وجود مستوى مرتفع) أو في الجانب السلبي (وجود مستوى منخفض) وبالتالي عدم وجود فروق بينهما في كلا الحالتين.

### التوصيات التريوية

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- ١- تقليل عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي دون هدف محدد
- ٢- زيادة المشاركة الإيجابية للشباب في المواقف الاجتماعية المختلفة
- ٣-حث الشباب على المبادرة والمبادرة بتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين على أرض الواقع
- ٤- حث الشباب على وضع أهداف في حياتهم والسعي لتحقيقها

## المراجع

- ١- آمال عبد السميع باظه (٢٠٠٤ أ). الاغتراب وعلاقته بالسلوك العدواني والعدائي لدى الشباب من طلاب وطالبات الجامعة: دراسة سيكومترية كينيكية، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، الشباب من أجل مستقبل أفضل الإرشاد النفسي وتحديات التنمية، ١-٤٢.
- ٢- آمال عبد السميع باظه (٢٠٠٤ ب). مقياس الاغتراب لدي المراهقين والشباب، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣- إجلال محمد سري (٢٠٠٣). الأمراض النفسية الاجتماعية، القاهرة، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٤- أسامه زين العابدين عثمان أحمد (٢٠١٦). شبكات التواصل الاجتماعي وانعكاساتها على بعض القيم لدى طلبة التعليم الثانوي الفني الصناعي بمحافظة أسيوط (دراسة ميدانية)، مجلة مستقبل التربية العربية، مج (٢٣)، ع (١٠)، ٢٩٣-٤٠٥.
- ٥- إسلام عبد القادر أبو الهدى (٢٠١١). استخدام طلاب الجامعة للإنترنت وعلاقته بأبعاد الاغتراب لديهم، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع (٧٥)، ج (١)، ٣٩٦-٤٣٤.
- ٦- تحسين بشير منصور (٢٠١٤). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تحقيق احتياجات الشباب الجامعي الأردني، المجلة الأردنية في العلوم الاجتماعية، الأردن، مج (٧)، ع (٢)، ٢٨٧-٣٠٦.
- ٧- جبريل بن حسن العريشي، سلمي بنت عبد الرحمن الدوسري (٢٠١٥). أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على القيم والأمن الفكري لديهم: دراسة ميدانية وصفية مطبقة على طلاب وطالبات الجامعات السعودية، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ع (٣٨)، ج (١٧)، ٣٢٧٣-٣٣٤٦.
- ٨- جمعة سعيد تهامي (٢٠١٥). دور الجامعة في تعزيز القيم لدى طلابها في ظل انتشار شبكات التواصل الاجتماعي، المؤتمر القومي السنوي التاسع عشر لمركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة عين شمس بعنوان التعليم الجامعي العربي وأزمة القيم في عالم بلا حدود في الفترة من ١٦-١٧ سبتمبر، ع (٣٠)، ٢٢٥-٢٧٢.
- ٩- جميلة رحيم عبد الوائلي (٢٠١١). الاغتراب النفسي لدى طالبات القسم الداخلي في جامعة بغداد، مجلة كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق، ع (٩٥)، ٦١٦-٦٤٣.
- ١٠- حسام الدين محمود عزب، هبة سامي محمود، ياسمين مصطفى أحمد (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس دوافع تعامل الشباب مع شبكات التواصل الاجتماعي، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع (٤٥)، ٤٥٧-٤٨٠.
- ١١- حسن سعد عابدين، فتحى محمد الشرقاوي (٢٠١٦). مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية جامعة الإسكندرية، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مج (٢٦)، ع (٦)، ج (٢)، ١٥٣-٢٣٤.

- ١٢- حنون نزهة (٢٠١٧). استخدام الطلبة الجامعيين لموقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك والإشباع المحققة منه: دراسة ميدانية على عينات من طلبة جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، مجلة دراسات لجامعة عمار ثلجي الأغوط، الجزائر، ع (٥٨)، ٩٦-١٠٧.
- ١٣- خالد بن حسن التميمي، مغاوري بن عبد الحميد مرزوق، عبد السلام بن غميص العيدي (٢٠١٧). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز وعلاقته بصحتهم النفسية، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع (٩٧)، ١-٥٠.
- ١٤- خالد صالح صالح محمود (٢٠١٢). تأثيرات شبكات التواصل الاجتماعي على القيم الاجتماعية لدى الشباب الجامعي: تصور مقترح من تطور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ع (٣٣)، ج (١)، ٣٣٥-٣٩٠.
- ١٥- خولة سعد البلوي (٢٠١٤). الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع (١٥٧)، ج (٢)، ٥٢١-٥٧٦.
- ١٦- خولة عبد المجيد دبلتة (٢٠١٥). دور التصدع الأسري المعنوي في ظهور الاغتراب النفسي لدى المراهق، عمان، الأردن، دار الجنان للنشر والتوزيع.
- ١٧- دغبوج وليد (٢٠١٧). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالسلوك الانحرافي لدى الطالب الجامعي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز القومي للبحوث، فلسطين، مج (١)، ع (٥)، ٧٤-٨٥.
- ١٨- رشيد حسين على لغبي (٢٠١٧). شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة العارضة بمنطقة جازان، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، ع (٨٨)، ٢٧١-٢٩١.
- ١٩- زينب محمود شقير (٢٠٠٣). مقياس الاغتراب النفسي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- ٢٠- ساسي سفيان (٢٠١٣). الشباب واستخدامات شبكات التواصل الاجتماعي: دراسة ميدانية لمنطقة الطارف، مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر، ع (٢٧)، ١٠٠-١٢٥.
- ٢١- سامي أحمد شناوي، محمد خليل عباس (٢٠١٤). استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، مجلة جامعة عمان العربية، الأردن، مج (١٨)، ع (٢)، ٧٥-١١٨.
- ٢٢- سناء حامد زهران (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشاد صحة نفسية لتصحيح معتقدات الاغتراب لطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع (١٧)، ١-٥٩.
- ٢٣- سهير إبراهيم عبد ميهوب (٢٠٠٢). الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتطرف نحو العنف لدى الشباب المقيم بالمناطق السياحية، مجلة التربية المعاصرة، ع (٦٢)، ١٧٥-٢١٥.
- ٢٤- شاهر خالد سليمان (٢٠١٠). قياس جودة الحياة لدى عينات من طلاب جامعة تبوك بالملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رسالة الخليج العربي، السعودية، ع (١١٧)، ١١٧-١٥٥.

- ٢٥- صالح بن إبراهيم الصنيع (٢٠٠٢). الاغتراب لدى طلاب الجامعة: دراسة مقارنة بين الطلاب السعوديين والعمانيين، مجلة رسالة الخليج العربي، السعودية، ع (٨٢)، ١٣-٦١.
- ٢٦- صالح فؤاد محمد الشعراوي (٢٠١٤). فعالية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينت من الشباب الجامعي، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، ع (٤٩)، ج (٢)، ١٩٠-٢٢٨.
- ٢٧- ظافر بن محمد القحطاني (٢٠١٧). جودة الحياة وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى الطلاب الجامعيين، مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، السعودية، ع (٤٥)، ٢٨٦-٣٤٦.
- ٢٨- عادل عبدالله محمد (٢٠٠٠). دراسات في الصحة النفسية: الهوية، الاغتراب، الاضطرابات النفسية، القاهرة، دار الرشد للطبع والنشر والتوزيع.
- ٢٩- عصام جابر رمضان (٢٠١٧). انعكاسات شبكات التواصل الاجتماعي على وظائف الضبط الأسري كما يراها طلبة الجامعات السعودية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، فلسطين، مج (٦)، ع (٢٠)، ٤٥-٦٢.
- ٣٠- عفاء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٣). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، ع (٣٥)، ج (٢)، ١٤٩-١٧١.
- ٣١- عوده سليمان مراد، عمر موسى محاسنة (٢٠١٦). درجة استخدام الطلبة الجامعيين لشبكات التواصل الاجتماعية في العملية التعليمية وصعوبات استخدامها، مجلة دراسات العلوم التربوية، الأردن، مج (٤٣)، ملحق (٤)، ١٦٩٣-١٧٠٩.
- ٣٢- فهد بن علي الطيار (٢٠١٤). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى طلاب الجامعة "تويتر نموذجا" دراسة تطبيقية على طلاب جامعة الملك سعود، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، السعودية، مج (٣٠)، ع (٦١)، ١٩٣-٢٢٤.
- ٣٣- قمت رواد التواصل الاجتماعي العرب (٢٠١٥). تقرير وسائل التواصل الاجتماعي في العالم العربي في الفترة من ١٧-١٨ مارس، دبي، الإمارات.
- ٣٤- مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠٦). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط ١٧-١٩ ديسمبر، ٧٩-١٠٠.
- ٣٥- محمد إبراهيم الدسوقي محمد (١٩٩٧). دراسة مقارنة بين المهمشين وغير المهمشين من طلاب الجامعة في أبعاد الاغتراب وبعض خصائص الشخصية، مجلة دراسات نفسية الصادرة عن رابطة الاخصائيين النفسيين، القاهرة، مج (٧)، ع (٤)، ٥٤٥-٦٢١.

- ٣٦- محمود عبد الحليم منسي، على مهدي كاظم (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، ١٧- ١٩ ديسمبر، ٦٣-٧٨.
- ٣٧- ممدوح منيزل فليح الشرعة (٢٠١٧). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على منظومة القيم الدينية والاخلاقية لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، الأردن، مج (٤٤)، ع (٤)، ١١٣-١٣٠.
- ٣٨- ناصر شباب المويزري (٢٠١٧). الخصائص النفسية والسلوكية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت، مجلة دراسات الطفولة، مصر، مج (٢٠)، ع (٧٦)، ١٧-٣١.
- ٣٩- نايف بن ثنيان آل سعود (٢٠١٤). علاقة شبكات التواصل الإلكتروني بالاغتراب الاجتماعي للمراهقين في المجتمع السعودي، المجلة العربية للإعلام والاتصال، السعودية، ع (١١)، ١١-٨٨.
- ٤٠- نجلاء غشام العازمي، خالد مجبل الرميضي (٢٠١٧). آراء طلبة جامعة الكويت من مستخدمي الواتس آب حول إسهاماته في الجوانب الاجتماعية والتعليمية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، الكويت، ع (١٦٥)، ٢٦٧-٣٠٧.
- ٤١- هالة حجاجي عبد الرحمن حسين (٢٠١٦). التنشئة الأسرية للمراهقين في ضوء تأثير مواقع التواصل الاجتماعي، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، السعودية، ع (٧٥)، ٥١٧-٥٣٨.
- ٤٢- هند السواعير، إبراهيم الشرع (٢٠١٧). دوافع استخدام الطلبة لشبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك (facebook) وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي، مجلة دراسات العلوم التربوية، الأردن، مج (٤٤)، ٢٧١-٢٨٤.
- ٤٣- هويدة حنفي محمود، فوزية عبد الباقي الجمالي (٢٠١٠). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً، مجلة الأكاديمية الأمريكية - العربية للعلوم والتكنولوجيا " إماراباك " الولايات المتحدة الأمريكية، ع (١)، ٦١-١١٥.
- ٤٤- وجدان بنت إبراهيم المقييل (٢٠١٦). التأثيرات الاجتماعية والسلوكية والمعرفية لاستخدام الطلبة الجامعية لشبكات التواصل الاجتماعي دراسة مطبقة على عينة من طالبات كلية الخدمة الاجتماعية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض، مجلة العلوم العربية والإنسانية، جامعة القصيم، السعودية، مج (٩)، ع (٣)، ١٤٧١-١٥٢٥.

٤٥- ياسر نعيم عبد الله (٢٠١٥). استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاعترا ب السياسي لدى الشباب في الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

٤٦- ياسرة محمد أيوب أبو هروس (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدي عينتة من المراهقات، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، جامعة الزرقاء الخاصة، الأردن، مج (١٦)، ع (٣)، ١١٥-١٣٠.

٤٧- ياسمين مصطفى أحمد (٢٠١٨). ديناميات التفاعل عبر شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي: دراسة سيكومترية كليليكية، المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ع (١)، ١٠١-١٦٥.

٤٨- يمينتة زندي (٢٠١٧). مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بظهور العزلة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي دراسة ميدانية على عينتة من الشباب، مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر، ع (١٠)، ١٤٢-١٥٤.

٤٩- يوسف عبد المجيد العنيزي (٢٠١٤). واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الانستغرام والتويتتر والفيس بوك) لطلبة الرياضيات والحاسوب في ضوء معايير الجودة الشاملة بكلية التربية الأساسية في دولة الكويت، مجلة الثقافة والتنمية، الكويت، ع (٨٢)، ١-٨٠.

٥٠- يوسف عبد المجيد العنيزي، حياة عبد الرسول المجادي (٢٠١٣). واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك، التويتتر) لطلبات كلية التربية الأساسية بدولة الكويت نحو مادة الرياضيات، المجلة العلمية بكلية التربية، جامعة أسيوط، مج (٢٩)، ع (٢)، ٣٥٠-٣٩٦.

51. Chamoso, P., Rivas, A., Rodríguez, S., & Bajo, J. (2018). **Relationship recommender system in a business and employment-oriented social network**, Information Sciences, 204-220.
52. Chern, K. C., & Huang, J. H. (2018). **Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects?**, *Computers in Human Behavior*, 84, 460-466.
53. Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). **The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students**. *CyberPsychology, behavior, and social networking*, 14(4), 183-189.

54. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311-328.
55. Lei, L., & Wu, Y. (2007). **Adolescents' paternal attachment and Internet use.** *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 633-639.
56. Meishar-Tal, H., & Pieterse, E. (2017). **Why do academics use academic social networking sites?** The International Review of Research in Open and Distributed Learning, 18(1), 1-22.
57. Munzel, A., Meyer-Waarden, L., & Galan, J. P. (2018). **The social side of sustainability:** Well-being as a driver and an outcome of social relationships and interactions on social networking sites. *Technological Forecasting and Social Change*, 130, 14-27.
58. Noguti, V., Singh, S., & Waller, D. S. (2018). **Gender differences in motivations to use social networking sites.** In *Social Media Marketing: Breakthroughs in Research and Practice*, 680-695.
59. Pegg, K. J., O'Donnell, A. W., Lala, G., & Barber, B. L. (2018). **The role of online social identity in the relationship between alcohol-related content on social networking sites and adolescent alcohol use.** *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(1), 50-55.
60. Rouis, S., Limayem, M., & Salehi-Sangari, E. (2011). Impact of Facebook Usage on Students' Academic Achievement: Role of self-regulation and trust, *Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 961-994.
61. Zhang, R. (2017). **The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook:** an examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527-537.