ضغوط التكنولوجيا وعلاقتها بالاغتراب
فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

إعداد

د / نجلاء محمد بسيوني رسلان

أستاذ الصحة النفسية المساعد، كلية الدراسات الانسانية جامعة الأزهر بالقاهرة.

د/ سامح أحمد سعادة

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة

ضغوط التكنولوجيا وعلاقتها بالاغتراب
فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

المستخلص:

اهتمت الدراسة بالكشف عن العلاقة بين ضغوط التكنولوجيا والمتمثلة في وسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي وبين الاغتراب، كما اهتمت بالقاء الضوء على الفروق على مقياس ضغوط التكنولوجيا ومقياس الاغتراب وفقاً للمستوي الاقتصادي الاجتماعي(منخفض- متوسط- مرتفع) وكذا الحالة الزواجية (متزوج /أعزب). وناقشت الدراسة امكانية التنبؤ بالاغتراب من خلال أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا ، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) مفحوصاً ومفحوصة (١٥٠) من الاناث، (١٥٠) من الذكور كعينة استطلاعية للتحقق الخصائص السيكومترية للأدوات بينما تكونت العينة النهائية من ٥٠٠ مفحوصاً ومفحوصة وذلك من الطلاب الملتحقين بالدبلوم العام والتأهيل التربوي بكلية التربية جامعة الأزهر وكلية الدراسات الانسانية بالقاهرة.وقام الباحثان باعداد مقياس ضغوط التكنولوجيا وكذا مقياس الاغتراب وحساب خصائصهما السيكومترية.

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مجموعة الاناث والذكور فى أبعاد مقياس ضغوط وسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي. كما توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين ضغوط التكنولوجيا وبين الاغتراب كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مجموعة المتزوجين وغير المتزوجين فى أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا ومقياس الاغتراب وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في على مقياس ضغوط وسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الاغتراب وفقاً للمستوي الاقتصادي الاجتماعي(منخفض- متوسط- مرتفع) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوي ضغوط التكنولوجيا وبين عدد ساعات مشاهدة وسائل الاعلام واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي .

الكلمات المفتاحية : (ضغوط التكنولوجيا – الاغتراب)

Tecno stress and its relationship with alienation in the light of some demographic variables.

Abstract :

The study explored the relationship between techno stress and alienation. The study also examined the differences in techno stress and alienation according to SES and marital status. The study also discussed the prediction of alienation through the dimensions of techno stress. Sample consisted of 300 male and female adults as a pilot sample and 500 as basic sample. Two instruments were validated by the researcher. Results have showed that there are statistically significant differences between

males and females. There is also statistically significant correlation between alienation and techno stress. The results showed also significant differences according to SES. Alienation can be predicted through techno stress. There is also statistically significant correlation between alienation and total hours of exposure to media and communication types.

مقدمة:

يتميز العصر الحالي بمتغيرات سريعة متلاحقة أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد في محاولاته المستمرة للتكيف ، والضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها الحياه المعاصرة ، فهي انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة ، وهذه الأحداث الحياتية الضاغطة جزء لا يتجزأ من الاحداث اليومية ، إذ لا ينجو أي فرد من مواجهة الصعوبات والمشكلات والأزمات .

فعلي مدي عقود سابقة كان الهدف من مشاهدة وسائل الاعلام الترفيه والتسلية بمتابعة البث المحلي، والذي استمر لفترة يتكون من قناتين حتي ذادت عدد القنوات فيما بعد، ومع تعدد قنوات البث الا ان ما كان يعرض قليل ومحدد الغرض والرسالة ، يكون الاتجاهات ويشكل الوعي والشخصيات بشكل غير مباشر ، حيث تتقارب الافكار والسلوكيات، وتوجه الانظار للهام فقط من الامور الحياتية بدون الدخول في تفاصيل لا تهم الشخص العادي واطلاعه عليها قد يربكه ويوتره بدلاً من ان يفيده .

ثم تعددت الفضائيات ذات الاغراض المختلفة والاهداف الخفية التي تبث في النفوس الشك والتخوف من كل ما كان يعتبر من الثوابت الاجتماعية والدينية ، ثم توغل الكمبيوتر المرتبط بشبكة الانترنت بتطبيقاتها المختلفة الي المنازل ، بل ولازمت الاشخاص في كل مكان وزمان باستخدام الاجهزة الذكية واصبح الحصار اشد .

وبتعرض الاشخاص لهذا الكم من المؤثرات والاحداث والاراء المتناثرة والمعلومات المتباينه، اضيف اليهم أعباء لم يكونوا ليتعرضوا لها في الماضي وكانها آفه اصابت الجميع فرضتها مستحدثات التكنولوجيا .

ومن أحدث أوجه الضغوط التى غزت حياتنا فى السنوات الأخيرة هي تلك الضغوط المرتبطة بمتابعة واستخدام وسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي الحديثة خاصة مع سرعة تدفق الأحداث السياسية والاقتصادية والاعلامية، ومع زيادة استخدام الاجهزه الذكية سهلة الحمل والاستخدام فبمجرد تصفح المواقع من خلالها تنقل لصاحبها بالصوت والصورة كل ما يحدث في وسائل الاعلام وكل ما يثير الجدل علي مواقع التواصل الاجتماعي ، والتى ترتب عليها المعاناة من ضغوط متعددة ترتبط بانتشار واسع للشائعات وانتهاك للخصوصية والعبء المعرفي والانهاك الانفعالي الناتج من متابعة الصور المخيفة

والمحزنة فضلا عما يترتب على انشغال الفرد بهذه الوسائل من تأجيل وتراكم للمهام التي يجب عليه أداؤها وهو ما يؤثر سلبا على حياته الشخصية والعملية .

وتعتبر ظاهرة الاغتراب النفسي ظاهرة اجتماعية نفسية ومشكلة إنسانية شائعة في كثير من المجتمعات بغض النظر عن النظم والإيديولوجيات والمستوى الاقتصادي والتقدم المادي والتكنولوجي، كما أنها تعتبر أزمة معاناة للإنسان المعاصر، وإن تعددت مصادرها وأسبابها.

والواقع أن مصطلح الاغتراب يعتبر من أكثر المصطلحات إثارة للجدل، بسبب التعريفات الكثيرة التي وضعت له، وبسبب اتساعه وكثرة تداوله في معالجة مشكلات المجتمع الحديث.

وعلى الرغم من تباين واختلاف الآراء حول هذا المفهوم فإن كل المحاولات التى بذلت تشير إلى تضمين بعض الابعاد في مفهوم الاغتراب، مثل الانسلاخ عن المجتمع، العجز عن التلاؤم، والفشل في التكيف مع الواقع الاجتماعي، واللامبالاة، وعدم الشعور بالانتماء.

والاستخدام المفرط لوسائل الاتصال والإعلام يتناقض مع التفاعل الاجتماعى الطبيعى ويؤثر على انخراط الشخص فى الأنشطة والممارسات الأسرية والاجتماعية ويؤثر على تكيفه، فلا يجد ذاته داخل هذا التكوين الاجتماعى فيشعر بالامعنى واللاهدف وينعزل عن الواقع ، كما أن الإفراط في متابعة تطبيقات الإنترنت يدعم العزلة والوحدة ويسبب حالة من التناقض بين ماهو كائن وما ينبغي أن يكون، حيث أن الشخص يسعى للبحث عن هويته وتكوين شخصيته، وذلك من خلال القيم الموجودة في مجتمعه الحقيقي القائم على التفاعلات الاجتماعية المباشرة، ومع سيطرة وسائل الاعلام على الشخص وتكوينها لأفكاره تصبح القيم الإلكترونية هي المحرك والدافع الأول له ، وعندما يتبع القيم المستوردة فإنه يدخل في حالة من التناقض والشعور باللامعيارية وربما أدى به ذلك إلى التمرد على الوضع الحالي والانخراط في مظاهر الاغتراب والتي منها الشعور باليأس والعجز عن التأثير في مجريات حياته ومن هنا يشعر بأن حياته لا هدف منها ولا ثمرة فيها.

وتحاول الدراسة الحالية البحث عن نوع ودلالة العلاقة بين الضغوط التي يتعرض لها الشخص من متابعته المستمرة للفضائيات ومواقع التواصل الاجتماعي وما ينتج عنها من معايشة مستمرة لاحداث سريعه ومتلاحقة ومشاعر الاغتراب النفسي .

مشكلة الدراسة:

تعددت مصادر الضغوط حتى أصبح معايشتها سمة أساسية فى عصرنا نظراً لما يتميز به من تطورات وتغيرات، ولجميعها نفس الاعراض الجسمية والاجتماعية والعقلية

والنفسية مما يستنفذ طاقة الأفراد وقدرتهم على التكيف الشخصى والاجتماعى وقد يؤدى لمشاعر الاغتراب

فقد تغيرت ملامح الحياة البشريّة بصورة جوهريّة مع تطوّر تكنولوجيا الاتصالات الحديثة فيما يعرف بالتكنولوجيا الرقمية التي غيرت حياة الأفراد ، وساهمت التطورات المتلاحقة في شبكة الإنترنت في خلق شكل جديد من الإعلام بظهور الفضائيات ، فهناك من أطلق عليه الإعلام الجديد، أو الإعلام البديل ، وقد شهد العالم ولازال في السنوات الأخيرة تطوراً سريعً الوتيرة خاصة فيما يتعلق بالمستحدثات التكنولوجية ، مما تسبب في المعايشة اليومية للكثير من الصراعات والمشكلات النفسية والتي من أهم أشكالها التوتر والقلق والاكتئاب والصراعات الداخلية لدى الفرد مع ذاته وكذا الخارجية مع الآخرين من حوله .

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل والاعلام يؤدي إلى تزايد العبء الانفعالي والاضطرابات النفسية والشعور بالعدوانية والعزلة الاجتماعية كما يؤدي إلى العديد من جوانب الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

كما أوضحت دراسة (بثينة حسين زيدان،٢٠١٥) وجود علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي وأزمة الهوية لدي طلاب المرحلة الثانوية، كما تشير دراسة(أمانى عبدالتواب صالح ،٢٠٠٣) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين استخدام التليفزيون والكمبيوتر والعزلة الاجتماعية لدى المراهقين.

واهتمت دراسة (Abdulahi , et al.,2014) بمجموعة الأثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وما تسببه من ضغوط فى الجوانب الأكاديمية والنفسية وكذا الجوانب المتعلقة بالخصوصية.

ويري (محمد الصافى عبد الكريم،٢٠١٠)أن هناك علاقة موجبة دالة بين الضغوط بأنواعها (الأسرية والإقتصادية والدراسية والاجتماعية والصحية والاغتراب النفسى لدى طلاب الجامعة.

كما كشفت دراسة (عبد المطلب عبد القادر عبد المطلب،٢٠٠٣) والتى توصلت لوجود علاقة دالة بين الاغتراب الوظيفى والاحتراق النفسى لدى المعلمين ودراسة (ايمان عفيفى٢٠١٣)عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغط النفسى والاغتراب النفسى.

وتتنافس تطبيقات الميديا بامكاناتها وقدراتها الهائلة للاستخواذ على إهتمام الأفراد حتى اصبحت خطرا يحذر منه الباحثون.

فيشير كل من (العربى أبو عمامة، حفصة كوبيبى،٢٠١٥:١٦٢) أن الباحثون العرب يحذرون من اخطار الغزو (الاستلاب الثقافى) متعدد الجهات التى تتعرض له

الثقافة العربية والذى من شأنه دفع المتلقين إلى الإنحراف فى قيم اجتماعية وثقافية غير ملائمة، فتؤدى بوعى أو غير وعى إلى الاحساس بالاغتراب والسلبية والهروب من التصدى للواقع ، وأن الهوية الثقافية تتاثر ببث الفضائيات المختلفة واستخدامات الانترنت الاجتماعية ومن هذه التاثيرات:

١- تنميط المشاعر الانسانية بحيث يصبح الانسان قابلا للتأثر الشديد .
٢- تغيير القيم والممارسات الثقافية التقليدية مما يؤدى الى اندثار الهوية.
٣- سيادة النمط الغربى.
٤- اغتراب الانسان عن دينه وعقيدته ومحيطه الاجتماعى .

ومن ارتباط أعراض الضغوط بالاغتراب والتعرض للميديا بالاغتراب تبحث الدراسة الحالية مصدر للضغوط فرضته المستحدثات التكنولوجية واضافته لكاهل الأفراد، واقترحت الدراسة له أبعاد متعددة وهو (ضغوط التكنولوجيا) بوسائلها المتعددة ومنها الفضائيات ومواقع التواصل الاجتماعى وعلاقتها بمشاعر الاغتراب النفسى عند المتعرضين لها .

و يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية فى التساؤلات التالية:

١. هل توجد علاقة بين ضغوط التكنولوجيا وبين الاغتراب؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطات مجموعة الاناث والذكور فى أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا والاغتراب؟
٣. هل توجد فروق بين متوسطات مجموعة المتزوجين وغير المتزوجين فى أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا والاغتراب ؟
٤. هل توجد فروق على مقياس ضغوط التكنولوجيا ومقياس الاغتراب وفقاً للمستوي الاقتصادي الاجتماعي(منخفض- متوسط- مرتفع ؟
٥. هل يمكن التنبؤ بالاغتراب من خلال بعض أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا ؟
٦. هل توجد علاقة بين مستوي ضغوط التكنولوجيا وعدد ساعات المشاهدة او التعرض لوسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي ؟

هدف الدراسة:

التعرف علي الضغوط المترتبة على استخدام ومتابعة وسائل الإعلام الفضائي (القنوات الفضائية) والذي اصبح عصب الحياة في الواقع المعاصر وسمه رئيسية للاتصال في العصر الحديث ، وشبكة الإنترنت بكافة تطبيقاتها من المواقع الالكترونية العامة والمتخصصة ووصولاً لمواقع التواصل الاجتماعي والكشف عن علاقة هذه الضغوط بالاغتراب النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.

أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من النقاط التالية:

١- تناولها لمفهوم علي جانب كبير من الاهمية والحداثة وهو ضغوط التكنولوجيا والتنظير له وتحديد ابعاده .
٢- الكشف عن العلاقة بين ضغوط التكنولوجيا وبين الاغتراب.
٣- اعداد مقياس لضغوط وسائل الاعلام يحتوي على مجموعة من الأبعاد التي تغطي كافة جوانب الضغوط وذلك بعد استطلاع أراء الخبراء فى مجال علم النفس والاعلام.
٤- إلقاء الضوء علي خطورة الدور الذي تلعبه وسائل الاعلام المختلفة وتطبيقات شبكة الانترنت في نشر مؤثرات وافكار وموضوعات تمس كافة فئات المجتمع .

مصطلحات الدراسة:

١- ضغوط التكنولوجيا (ضغوط وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي) ويعرف (Tu , et al.,2005) الضغوط المرتبطة بالتكنولوجيا بأنها أي تأثير سلبي في اتجاهات الفرد وأفكاره وسلوكه ، وينتج بشكل مباشر أو غير مباشر عن التكنولوجيا بكافة أنواعها (انترنت، مواقع تواصل اجتماعي وميديا اجتماعية) وأن أهم جوانب هذه الضغوط ما يتعلق بالعبء المعرفي الزائد من جراء استخدام التكنولوجيا وكذا عدم الاحساس بالأمن والخصوصية.
٢- الاغتراب النفسي : هو اضطراب في العلاقة التي تهدف إلى التوفيق بين مطالب الفرد وحاجاته وإمكاناته من جهة، وبين الواقع وأبعاده المختلفة من جانب آخر(رشاد عبد العزيز موسى، هاني حسين الأهواني، ٢٠٠١: ٦٣).

الاطار النظري لمتغيرات الدراسة:

اولاً: ضغوط التكنولوجيا (وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي):

استخدمت عدد من الدراسات مصطلح ظغوط التكنولوجيا ويقصد بها العبء الناتج عن محاولة الاشخاص ملاحقة آليات العمل الحديثة القائمة علي سرعة تطور الآلات والتطبيقات والفنيات وهو جانب لا تهتم به الدراسة الحالية والتي تهم بما أحدثته التطورات التكنولوجية من نقلة نوعية وثورة حقيقية فى عالم الاتصال والاعلام حولت العالم إلى قرية صغيرة ، وبالرغم من الفوائد الايجابية لهذه الوسائل إلا أنها سرعان ما تحولت إلى وسيلة ساهمت فى زيادة الانضغاط وشدة الانفعالات .

فقد يلجأ الاشخاص للعديد من الحيل الدفاعية للهروب من واقعهم وظروف الحياة التي لا يستطيعون تحملها ، فيهربوا الي متابعة الفضائيات ومواقع التواصل والتي تضيف الي مشاكلهم وهمومهم تحملهم لمشاكل البشر من اي مكان في العالم ، مآسي

المهجرين والمضهدين ، والدول التي تزال من الخريطة والجرائم الانسانيه التي تنقل اليهم بالصوت والصورة لحظة حدوثها ، ووقائع خطف الاطفال ومشاعر والديهم وتجارة الاعضاء مما يضيف مشاعر من التوتر والقلق من المستقبل عليهم وعلي ذويهم وعلي الأمة العربية ويتركهم في حالة من الانضغاط والكرب التي يصعب التعافي منها مع استمرار التعرض لنفس المؤثرات القاسية .

فقد اشار (lee, chang , zheo & cheng , 2014 : 374) ان الناس قد يستخدمون هواتفهم الذكية مثلاً لخفض الضغوط ، وناقشت الدراسة ضغوط التكنولوجا كاحد امراض العصر تلك الضغوط التي تنتهي بالمستخدمين الي معايشة ضغوط نفسية اقوي بسبب الاعباء المعرفية واعباء التواصل .

وقد بدأت مصطلحات مثل ضغوط التكنولوجيا technostress وضغوط الميديا media stress تجد اهتماماً متزيداً من الباحثين فى علم النفس للتعرف على أهم الضغوط التي تترتب علي شيوع استخدام هذه الأدوات خاصة مع التغيرات السياسية والاقتصادية العميقة التي حدثت فى السنوات الأخيرة. كما قدم Brooks, et al.,2017, مصطلح social media induced technostress

ونظراً لحداثة هذه المصطلحات وقلة الأدوات المستخدمة لقياسها فضلاً عن أن ضغوط التكنولوجيا والميديا وأثارهما تختلف من مجتمع لمجتمع ، يحاول الباحثان فى الدراسة الحالية القاء الضوء على هذا المفهوم ومحاولة التوصل إلى مكوناته التي تناسب المجتمع المصري.

وقد أصدرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس(American Psychological Association) تقريراً مهماً حول الضغوط فى الولايات المتحدة الأمريكية المتعلقة بالتكنولوجيا ووسائل الاعلام ، وأوضح التقرير أن الاستخدام المستمر للتكنولوجيا يرتبط بارتفاع مستويات الضغوط لدى الأمريكين كما أن ١٨% من الأمريكين يعتبرون أن التكنولوجيا ووسائل الاعلام أهم مصادر الضغوط.

وتعد مصادر الضغوط النفسية المرتبطة باستخدام الإنترنت والقلق المصاحب له من المفاهيم الحديثة التي ظهرت في التراث السيكولوجي، إذ بدأت تحظى باهتمام علماء النفس؛ وذلك لوصفها وتفسيرها، وأخذ كل باحث يعرّفها من خلال النظرية التي يتبناها، ويشير عالم النفس الإكلينيكي "كريج برود (Craig Brod) "إلى ظهور مرض حديث أطلق عليه اسم الضغوط المرتبطة بالتكنولوجيا(Techno-Stress) ، كما أن هذا النوع من الضغوط يرتبط بمجموعة كبيرة من الأعراض النفسية والجسمية ومنها الصداع وارتفاع الضغط، القلق، ضعف التركيز، اضطرابات المعدة، والأمعاء والقلب، الاكتئاب وكذا العديد من التغيرات السلوكية والاجتماعية والتواصلية. (Pucci , et al.,2015)

ويري (Abdulahi , et al.,2014) أن أهم الضغوط المترتبة على استخدام وسائل الاعلام وتطبيقات التواصل الاجتماعي هي مشكلة الخصوصية حيث أصبح من المعتاد والمتكرر امكانية التعرض للسرقة والابتزاز والتحرش عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ، مما اضطر كثير من الحكومات لاصدار تشريعات تواجه محاولات الاستيلاء على معلومات الاخرين وابتزازهم وسرقتهم .

قد توصل(Wang , et al.,2008:3004) من خلال استطلاع لأربعة آلاف مدير يعملون في مجال تقنية المعلومات، إلى أن (٦٠٪) منهم يعتقدون باحتمالية تعرّض أجهزتهم لاختراق، في حين أن (٥٣٪) يعتقدون بأنهم ليسوا متأكدين من عدم وجود اختراقات في أنظمة الإنترنت التي يستخدمونها.

وقد أفاد "دوماس أن أهم أشكال الخوف والقلق المرافقة لاستخدام الإنترنت التي تظهر لدى الأفراد هي إساءة استخدام معلومات الفرد الشخصية، والدخول إلى مواقع فيها صور إباحية، والتعرض للاحتيال أثناء التسوق عبر الإنترنت، واستقبال بريد إلكتروني غير مناسب يحتوي على فيروسات أو إعلانات تجارية، والتعامل مع أشخاص آخرين لا يتوافقون معه في المكانة أو الاهتمام)

كما بينت نتائج دراسة (Hsiao , et al.,2016) أن هناك مجموعة من الضغوط المرتبطة باستخدام التطبيقات الاجتماعية على التليفونات المحمولة ترتبط بالعصابية والانفتاحية للخبرة.

أما دراسة (Goodwin , et al., 2015) فقد اهتمت بالعلاقة بين استخدام وسائل الاعلام واضطراب الضغوط الحادة والتأزم النفسي وكشفت عن تعرض مشاهدي وسائل الاعلام فى جمع المعلومات عن الأحداث الجارية يصابون بالعبء الانفعالي المتمثل فى التأزم النفسي واضطراب الضغوط الحادة.

وتناولت دراسة سالانوفا وزملاؤه((Salanova , et al.,2013 مستويات ضغوط التكنولوجيا لدي مستخدمي تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وأهم المنبئات بها لدي عينة من (١٠٧٢) من مستخدمي وسائل الاتصال والتكنولوجيا الحديثة وركزت الدراسة على أن أهم المنبئات هي غموض الدور والانهاك الانفعالي وصراع الدور والعبء العقلي الزائد.

كما أشار (Salanova , et al.,2014) إلى هناك أشكال مختلفة وأنواع متعددة من الضغوط التي تنتج من ضغوط التكنولوجيا ووسائل التواصل علي الجوانب المختلفة للفرد ومنها:

- الجانب الفسيولوجي: ويتمثل فى المشكلات النفس جسمية لدي مستخدمي هذه الوسائل مثل مشكلات النوم والصداع والام العظام وارتفاع مستوي الادرينالين والنوردينالين وارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

- الجانب النفسي: حيث تؤدي هذه الضغوط إلى ارتفاع مستوي القلق والاحتراق النفسي والاجهاد الذهني.
- الجانب التنظيمي الخاص بالعمل إذ يؤدي إلى زيادة معدل الغياب وانخفاض الأداء.
- الجانب الاجتماعي إذ يقلل من الأنشطة الاجتماعية للفرد وتأثر علاقة الشخص بشريكه فى الحياة والتي ربما تؤدي الى الطلاق أو الانفصال.

ومن المعلوم أن استخدام الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي يرافقها أحياناً بعض الصراعات مع الآخرين، فعلى سبيل المثال قد تتأثر علاقات مستخدم الإنترنت الاجتماعية بسبب قضاء وقت طويل على الإنترنت مما يثير انتقادات المحيطين به، كالأب، والأم، والإخوة، والأصدقاء، وفي بعض الأحيان ينفق مستخدم الإنترنت أموالاً كثيرة على استخدامات الإنترنت، مثل: اشتراك في مواقع، أو رسوم اشتراك الإنترنت مما يخلق ضغوطاً مالية لمستخدم الإنترنت.

وقد قام "كانلنج ببناء مقياس للتعرف علي الضغوط المرتبطة باستخدام التكنولوجيا لدى عينة من الموظفين في الشركات الصينية، بلغت (٧٠٠) موظف ممن يعملون في (١٢) شركة صينية، والذي يتكون من خمسة أبعاد: (أعباء التكنولوجيا، واجتياح التكنولوجيا، وتعقد التكنولوجيا، وعدم الأمن المرتبط بالتكنولوجيا، والشك في التكنولوجيا).

وقد حاولت الدراسة الحالية بناء مقياس يناسب البيئة المصرية ويغطي جميع أبعاد ضغوط وسائل الاعلام والتكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي ويضع في الحسبان خصوصية البيئة المصرية ووجهات نظر المتخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية والاعلام ، وذلك بناء على أهم الأعراض والمكونات والأبعاد الواردة فى الدراسات الأجنبية والاطار النظري.

قام الباحثان بصياغة مصطلح ضغوط التكنولوجيا والمتمثله في ضغوط وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي ويقصد بها: حالة من التوتر ومشاعر عدم الإرتياح الناجمة عن سرعة إيقاع الحياة والتعرض الغزير لمعلومات وأفكار وإتجاهات وأحداث نتيجة التقدم التكنولوجى وتطبيقاته مثل مشاهدة الفضائيات وبرامجها الحوارية وشبكه الإنترنت وتطبيقاتها الإتصالية ، وما تفرضه من جدل وتشاحن والإعلام الرقمى الذى ينقل الحدث بالصوت والصورة لحظه حدوثه ، مع عدم قدرة الفرد على السيطرة او الخروج من حصار التكنولوجيا.

ويحتوي المفهوم على ستة أبعاد:

منهم ثلاثة ابعاد اشارت اليهم الدراسات السابقة (العبء العقلي – العبء الانفعالي – الخوف علي الخصوصية) وقد فسرتهم الدراسة الحالة ووضعت لهم مفاهيم

اجرائية بما يتناسب مع فكرة البحث، واضاف الباحثان التنافر المعرفي – قلق تواتر الاشاعات – ارتباك وتراكم المهام – كابعاد مقترحة لضغوط التكنولوجيا .

١- العبء المعلوماتي: ويقصد به التعرض لمواد إعلامية تحتوى على عدد كبير من العناصر المتداخلة الجديدة والمتفاعله المليئة بالمثيرات السمعيه والبصريه وغيرها، بحيث لا يستطيع الفرد إستيعابها ومعالجتها مما يعوقه عن القيام بالعمليات العقلية اللازمة لتوظيف هذا الكم من المعلومات فبدلا من إستخدام المعلومات لتحسين نوعية الحياة أضحت مصدر للتشويش والشعور بالإنضغاط.

٢- التنافر المعرفي:حالة من التوتر للتعارض بين المعتقدات والإتجاهات والسلوك نتيجة لمعارف جديدة فيبحث الفرد عن إستعادة التوازن بتغيير أحدهما ويزيد هذا التوتر كلما كان الموضوع هام والصراع قوى وهناك صعوبه فى إيجاد التوافق بينهم.

٣- قلق تواتر الشائعات: حالة من الإرتباك والترقب نتيجة تواتر الإشاعات التى يتناقلها الناس دون التأكد من صحتها عبر قنوات الإعلام ووسائل التواصل المختلفة ، وتتعلق بالأحداث الراهنة والإهتمامات اليومية .

٤- العبء الانفعالي: وهو الشعور بالإنهاك الإنفعالى نتيجه للتعرض لمثيرات كثيرة قوية ومؤلمة من التطبيقات التكنولوجية المستخدمة ، يومياً وقد تؤدى الى إنفعالات حاده أو تأخذ شكل التبلد للتعبير عن العجز عن تحمل هذا العبء الوجدانى .

٥- مخاوف إختراق الخصوصية ويقصد به القلق حول إنتهاك الخصوصية الفردية للملفات أو العلاقات والإطلاع على الأسرار الشخصية من خلال إمكانية الوصول إليها ، عن طريق التقدم المستمر فى تقنيات الإختراق للأجهزة والمواقع الخاصة.

٦- إرتباك تراكم المهام:وهو ما ينتج عن إستغراق الشخص لمحاولة إلمامه بأغلب الأحداث اليوميه من مصادرها المتعددة ، مما يؤدى إلى تسويفه للكثير من القرارات والمشاركات والأعمال وتراكم المهام عليه.

ثانياً: الاغتراب النفسي:

مصطلح الاغتراب له استخدامات متعددة تختلف باختلاف مجال الدراسة. فقد شاع استخدامه في الفلسفة واللاهوت والقانون والطب النفسي(محمد عاطف غيث، ٢٠٠٢ : ٢٠) فضلا عن استخدامه في الدراسات الاجتماعية والنفسية (رشاد عبد العزيز موسى، هاني الأهواني، ٢٠٠١: ٥٢).

ومن ثم فقد اختلف الباحثين في إعطاء تعريف للاغتراب النفسي كل على حسب وجهة نظره فمنهم من يرى بأنه : "حالة نفسية يشعر الإنسان من خلالها بانفصاله عن الاخرين وعدم الانسجام معهم ، وعدم القدرة على التكيف الاجتماعي مما يضطره إلى الانعزال

أما (محمد عبد اللطيف خليفة ،٢٠٠٣) فيرى أن الإغتراب النفسي :" مفهوم عام وشامل يشير إلى الحالات التي يتعرض فيها الشخصية للانشطار أو للضعف والانهيار، وبتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع " بمعنى أن الإغتراب النفسي يتضمن مفهوم الاضطراب النفسي حيث يشير الى النمو المشوه للشخصية الإنسانية ، أين تفقد فيه الشخصية الإحساس بالمتكامل.

ويعرف الاغتراب أيضاً بأنه ظاهرة نفسية يشعر الفرد من خلالها بالوحدة والضياع وعدم الإحساس بالمجتمع الذي يعيش فيه وانفصاله عن نفسه وعن الآخرين ، وإحساسه بالقلق والعدوان والسخط والإحباط والتشاؤم ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية وعدم القدرة على التحكم أو التأثير في مجريات الأمور الخاصة به وبالمجتمع.

كما يعد الاغتراب النفسي ظاهرة اجتماعية نفسية ومشكلة إنسانية عامة سوية مقبولة حيناً ومرضية معوقة حيناً آخر شائعًا في كثير من المجتمعات بغض النظر عن النظم والأيديولوجيات والمستوى الاقتصادي والتقدم المادي والتكنولوجي ، كما إنها تعد أزمة معاناة للإنسان المعاصر وإن تعددت الأسباب ومصادرها (نانسي كمال صالح، ٢٠١١، ٢٤٤).

مظاهر الاغتراب النفسي:

تتمثل مظاهر الاغتراب النفسي في الآتي:

(أ) الاغتراب الذاتي (ب) الاغتراب الاجتماعي

(ج) الاغتراب السياسي (د) الاغتراب الديني

(هـ) الاغتراب الثقافي (و) الاغتراب الإبداعي

وقد يكون من اكثر مظاهر الاغتراب صله بموضوع الدراسة الحالية الاغتراب المعلوماتي والثقافي .

(ز) الاغتراب المعلوماتي: يتخذ الاغتراب المعلوماتي ثلاث صور هي: حالة عدم التكيف مع الثورة المعلوماتية نتيجة عدم إتقان وسائل تكنولوجيا المعلومات مما يؤدى إلى الشعور بالتخلف. ثم الاستغراق الكامل للإنسان وذوبانه في بوتقة النزعة المعلوماتية بعيدا عن مظاهر الحياة الإنسانية الطبيعية ويتضح هذا جليا عند شباب هذا العصر وعلماءه. وأخيرا عدم قدرة الإنسان على متابعة أو ملاحقة المتغيرات التي تحدث في أي ميدان من ميادين المعرفة(بشرى علي، ٢٠٠٨: ٥٢٤).

وقد يعبر الاغتراب المعلوماتي عن الواقع المعاش للانسان المعاصر ، وان كان مصدره ثورة المعلومات فانه لا يؤثر علي جانب واحد فقط ولكن علي فاعلية الشخصية علي كافة الجوانب .

(ل) الاغتراب الثقافي: هو ابتعاد الفرد عن ثقافة مجتمعه ورفضها والنفور منها ، والانبهار بكل ما هو غريب او اجنبي من عناصر الثقافة ، وخاصة اسلوب حياة الجماعة والنظام الاجتماعي ، وتفضيله علي ما هو محلي . (سناء حامد زهران ، ٢٠٠٤ : ١١١)

وإذا استشعر الفرد أن هناك تناقض بين الاتجاهات والقيم الاجتماعية والدينية التي يؤمن بها وما هو سائد في المجتمع المحيط به نما لديه الشعور بالاغتراب الثقافي(حمود صالح الكنعان،٢٠١١: ١٩).

٥- النظريات المفسرة لظاهرة الاغتراب:

هناك العديد من النظريات التي فسرت الاغتراب وتتناول الدراسة الحالية أهم النظريات المفسرة:

(أ) الاغتراب في نظرية التحليل النفسي:

يرى "فرويد" **Freud** أن نشأة الاغتراب مرتبط بنشأة الحضارة المسئولة إلى حد بعيد عن تعاسة الإنسان، فالحضارة تقتضي أن يتنكر الفرد لرغباته، فيكبتها أو يضحي بها من أجل بناء المجتمع، ويتولد الصراع بين الذات وكبت المدنية أو الحضارة ، والنظم والضوابط الاجتماعية والثقافية التي تفرضها عليه ظروف التغير المستمر للمجتمع وعندما تزداد هذه النظم تعقيدا تظهر لدى البعض صور من الشعور بالقلق والاغتراب، أي أن الاغتراب يعود إلى اغتراب التوفيق بين مطالب وحاجات وإمكانات الفرد وبين الواقع بأبعاده المختلفة. إذا فالاغتراب اضطراب في العلاقة بين الإنسان والموضوع (حليم بركات،٢٠٠٦: ٤٩-٥٣).

(ب) الاغتراب في النظرية السلوكية:

ينظر مؤيدو هذه النظرية للمشكلات السلوكية على أنها أنماط من الإستجابات الخاطئة غير السوية المتعلمة، والفرد يشعر بالاغتراب عن ذاته عندما ينصاع ويندمج بين الآخرين بلا رأي أو فكر محدد لدرجة أنه لا يفقد التواصل معهم، وبدلا من ذلك يفقد تواصله مع ذاته(يونسي كريمة، ٢٠١٢: ٣٦؛ رغداء نعيسة، ٢٠١٢: ١٢٨).

(ج) الاغتراب في نظرية المعنى:

يشير فرانكل إلى أن معظم مشكلات الإنسان في العصر الحديث هي بحثه الدؤوب عن معنى للحياة التي يعيشها وليس مجرد إشباع الحاجات الأولية ، فقط فعندما يشعر الفرد بأن إرادة القوة أو إشباع الحاجات الأولية هي التي تسود منطق الحياة في العلاقات الاجتماعية مع أفراد المجتمع حيث تحل إرادة القوة أو الاختيارات الأخرى محل مفهوم إرادة المعنى، وعندما يفشل الفرد في ايجاد معنى لحياته فإنه يشعر بالفراغ الوجودي ويشعر بأن الأشياء من حوله فقدت دلالتها ومغزاها فيبدأ البحث عن البديل المتمثل في إرادة القوة، وبذلك يعاني من الشعور بالاغتراب بمظاهره المختلفة(رشاد على عبد العزيز موسى؛ مديحة منصور الدسوقي، ٢٠٠٠: ٢٧٣).

(د) الاغتراب عند فروم:

يذكر فروم أن الاغتراب يرجع للتفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية، وهو حالة مؤقتة تصيب الفرد نتيجة عوامل التنشئة الاجتماعية والمؤثرات الاجتماعية

والاقتصادية، وعمليات التحول الاجتماعي، حيث تجعل من الإنسان مغتربا فيشعر بالوحدة والعزلة، ويشعر بعدم الأمن والإنتماء وافتقاد القدرة للتواصل مع الآخرين(حكيمة فتحي شحاتة الطويل،١٩٩٩: ٢١).

ووفقاً لرؤية فروم فإن السلوك الإنساني يتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، إذ أن سلوك الأشخاص يتشكل في ضوء نماذج وأنماط ثقافية، واجتماعية، واقتصادية قائمة. ومن ثم، فكما يتأثر الطفل بأبويه، فإن الأبوين يتأثران بالنظام الثقافي والاجتماعي؛ لذا فإن غالبية أعضاء النظام الاجتماعي والثقافي يتسمون بسلوكيات متشابهة (Alizadeh & Mohammadi, 2015: 66).

(هـ) الاغتراب عند كارين هورني:

تري هورني أن الاغتراب عبارة عن انفصال الفرد عن ذاته وشعوره بالضبابية وعدم الوضوح فيما يختص بأفكار الفرد عن نفسه أو عن الآخرين، ويصاحب الإنفصال عن الذات جملة من الأعراض النفسية المتمثلة في الإحساس باختلال الشخصية والشعور بالعار، وكراهية الذات واحتقارها. وتصبح علاقة الفرد بنفسه علاقة غير شخصية حيث يتحدث عن نفسه كما لو كان كائنا آخر منفصلا وغريبا عنه(كامل حسن كتلو،٢٠٠٧: ٤٣٠).

وتطرح هورني نمطين للاغتراب الأول: الاغتراب عن الذات الفعلية والذي يتمثل في إخفاق الفرد في إشباع رغباته وميله الى تجاوز مشاعره وأفكاره إلى الحد الذي تصبح فيه مكبوته وغير مميزة، في حين تصف هورني النمط الثاني وهو الاغتراب عن الذات الحقيقة، بأنه اغتراب عن المركز الأكثر حيوية لذواتنا وهنا تصبح الذات متخلى عنها، ومتنصل منها، ومقضى عليها، محاصرة ومحبطة(حسن أبراهيم حسن المحمداوي، ٢٠٠٤: ٣٣).

(و) الاغتراب عند إريكسون:

أساس الإحساس بالاغتراب يرجع إلى عدم تعيين الهوية الذي ينتج عنه الشعور بالعزلة والخزي وعدم التواصل والشعور بالذنب واليأس وكراهية الذات التي تؤدي إلى عدم قدرة الفرد على التخطيط لحياته وبالتالي الإحساس بعدم الثقة والدونية وبأن الحياة لا تنشأ من المبادأة الخاصة(صالح إبراهيم الصنيع،٢٠٠٢، ٣٠).

ومع تعدد النظريات المفسرة لطبيعة مشاعر الاغتراب واسبابه الي انه مفهوم متعدد الابعاد، وقد حدد بعض الباحثين ابعاد الاغتراب بخمسة ابعاد وبعضهم بستة ابعاد ويمكن دمج وعرض ابعاد الاغتراب عند (سناء حامد زهران ، ٢٠٠٤ : ١٠٩) و (زينب

شقير ، ٢٠٠٥ : ٢٦٨) و (عبد اللطيف خليفة ، ٢٠٠٣ : ٣٩-٤٣) بعشرة ابعاد بني عليها المقياس المستخدم في الدراسة الحالية للاغتراب النفسي .

١- اللامعيارية:Normlessness
٢- العزلة الاجتماعية:Social isolation
٣- التمرد:Rebelliousness
٤- اللامعنى:Meaninglessness
٥- التشيؤ:Reifieation
٦- الاغتراب عن الذات:Self- estrangement
٧- اللاهدف:Aimlessness
٨- العجز:Powerlessness
٩- الانسحاب : withdrawal
١٠- الرفض : Rejection

فقد يغترب الشخص عن واقعه رفضاً له ولما يحكمه من قواعد غير منطقية ، او من كثرة ما يواجهه من ضغوط وازمات وانفعالات وافكار متناقضة واشاعات مخيفة وقلق دائم بسبب ما سيحدث الان وليس غداً ، وغيرها من اسباب الكرب والضيق التي يتعرض لها من الفضائيات ومن الاخبار والاحداث المؤلمه والمستفزة التي تصل اليه ويطالعها بمجرد رؤيته للتلفاز او استخدامه لتطبيقات شبكة الانترنت .

فروض الدراسة:

١- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين ضغوط التكنولوجيا وبين الاغتراب.
٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعة الاناث والذكور فى أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا والاغتراب
٣- . توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات مجموعة المتزوجين وغير المتزوجين فى أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا والاغتراب.
٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس ضغوط التكنولوجيا ومقياس الاغتراب وفقاً للمستوي الاقتصادي الاجتماعي(منخفض- متوسط- مرتفع)
٥- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوي ضغوط التكنولوجيا وبين عدد ساعات المشاهدة أو التعرض.
٦- يمكن التنبؤ بالاغتراب من خلال أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا.

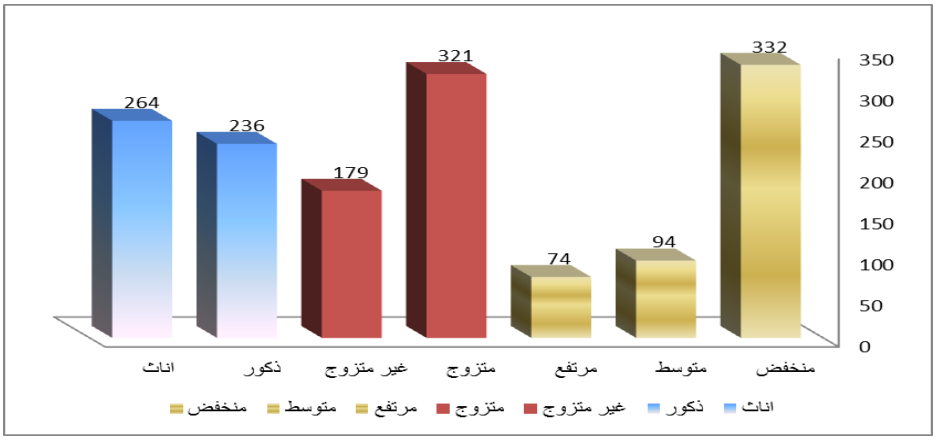
الاجراءات:

أولاً: المنهج: تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفى الارتباطى وذلك بهدف الكشف عن مفهوم ضغوط التكنولوجيا وعلاقته بالاغتراب لدي عينة من المجتمع المصري فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.

ثانياً: المشاركون في الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) مفحوصاً ومفحوصة (١٥٠ من الاناث، ١٥٠من الذكور) كعينة استطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات بينما تكونت العينة النهائية من (٥٠٠) مفحوصاً ومفحوصة وذلك من الطلاب الملتحقين بالدبلوم العام للتربية وكلية الدراسات الانسانية بالقاهرة ، ومركز التأهيل التربوي بالجيزه والتأهيل التربوي بطنطا وقد بلغ متوسط أعمارهم (٣٠,٢٨) بانحراف معياري قدره (٨,٢٠) حيث تراوحت أعمارهم بين (٢٥-٥٧) عاماً ويعرض جدول (١) توزيع عينة الدراسة على المتغيرات الديموجرافية ، وفقا لاستمارة لجمع البيانات علي ان يكون المشترك في الدراسة مهتم بمتابعة الاحداث اليومية ويشاهد عدد من القنوات الفضائية ، ولديه باقة انترنت وله حساب علي مواقع التواصل الاجتماعي

جدول(١) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية على المتغيرات الديموجرافية للدراسة

المتغير	المستوي الاقتصادى			الزواج		الاجمالي
	منخفض	متوسط	مرتفع	متزوج	غير متزوج	
ذكور	١٢٩	٣٨	٦٩	١٣١	١٠٥	٢٣٦
اناث	٢٠٣	٥٦	٥	١٩٠	٧٤	٢٦٤
الاجمالي	٣٣٢	٩٤	٧٤	٣٢١	١٧٩	٥٠٠



ويبين شكل(١) توزيع عينة الدراسة وفقا للمتغيرات الديموجرافية

ثالثاً:أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس ضغوط التكنولوجيا (اعداد الباحثان):

قام الباحثان باستعراض أراء العاملين فى مجال علم النفس ومجال الاعلام لتحديد مكونات المقياس وأبعاده الأساسية من خلال استطلاع رأي مفتوح طلب فيه من المتخصصين فى مجال علم النفس والاعلام تحديد أهم أبعاد الضغوط التي يتعرض لها الفرد نتيجة المتابعة المستمرة لوسائل الاعلام وووسائل التواصل والاتصال الحديثة.وبناء على نتائج استطلاع الرأي تم بناء المقياس بحيث يتكون من ستة أبعاد .

وقام الباحثان بعرض المقياس في صورته الأولية (٧٠ عبارة) على مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وقد أرفق الباحثان بالمقياس المقدم إلى السادة المحكمين كتاباً أوضحا فيه عنوان الدراسة وهدفها ، والعبارات المتضمنة في كل بعد مع التعريف الإجرائي للأبعاد المختلفة التي يتضمنها المقياس ، وطلب منهم إبداء وجهة نظرهم حول مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله ، ومدى مناسبة العبارة لطبيعة العينة ، والحكم على مدى دقة صياغة العبارات ومدى ملاءمتها لأبعاد المقياس وكذا إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قام الباحثان بما يلي:

- إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة.
- تعديل العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً.
- فك العبارات المركبة.
- حذف العبارات التي توحي بإجابة معينة.

- حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها على ٨٥% من إجمالي عدد المحكمين ونتيجة لذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٥٥) وتكون الاجابة بالاختيار بين ثلاث بدائل حيث نعم تحتسب بثلاث درجات واحيانا بدرجتين ولا بدرجه واحده ، حيث تكون الدرجه القصوي علي مقياس ضغوط التكنولوجيا (١٦٥) درجه وادناها (٥٥) درجه وهي تمثل ضعف الشعور بالانضغاط .
- ويقاس بعد العبء المعلوماتي بعشر عبارات من (١-١٠) وبعد التنافر المعرفي بعشر عبارات من (١١-٢٠) ، وبعد تواتر الاشاعات بتسع عبارات من (٢١-٢٩) وبعد العبء الانفعالي باحدي عشر عباره من (٣٠-٤٠) وبعد الخصوصية بثماني عبارات من (٤١-٤٨) وبعد تراكم المهام بسبع عبارات من (٤٩-٥٥)

وقام الباحثان بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالى:

١- الاتساق الداخلى

أ- الاتساق الداخلى للعبارات: قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=٣٠٠) والنتائج كما جاءت في الجدول التالي:-

جدول(٢)

درجة الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ن= ٣٠٠

العبء المعلوماتي			تواتر الشائعات			الخصوصية		
م	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٥٤٤**	٠,٠١	١	٠,٤٨٣*	٠,٠١	١	٠,٥٠١**	٠,٠١
٢	٠,٦١٩**	٠,٠١	٢	٠,٤٣٣**	٠,٠١	٢	٠,٥٩٧**	٠,٠١
٣	٠,٦٥١**	٠,٠٥	٣	٠,٤٥٢**	٠,٠١	٣	٠,٥٤٣**	٠,٠١
٤	٠,٤٣٠**	٠,٠١	٤	٠,٥٤٣**	٠,٠١	٤	٠,٥٣٢**	٠,٠١
٥	٠,٤٦٧**	٠,٠١	٥	٠,٤٩٣**	٠,٠١	٥	٠,٤٧٣**	٠,٠١
٦	٠,٥٧٧**	٠,٠١	٦	٠,٥٣٢**	٠,٠١	٦	٠,٦١٧**	٠,٠١
٧	٠,٥٥٠**	٠,٠١	٧	٠,٥١٧**	٠,٠١	٧	٠,٥٧٥**	٠,٠١
٨	٠,٤٦٢**	٠,٠١	٨	٠,٣٨٤**	٠,٠١	٨	٠,٥٣١**	٠,٠١
٩	٠,٥٨٥**	٠,٠١	٩	٠,٤٥٥**	٠,٠١	تراكم المهام		
١٠	٠,٥٢٢**	٠,٠١	العبء الانفعالي			١	٠,٥٨٣**	٠,٠١

العبء المعلوماتي			تواتر الشائعات			الخصوصية		
التنافر المعرفي								
١	**٠,٣٨٢	٠,٠١	١	*٠,٤٤٩	٠,٠١	٢	**٠,٥٣٦	٠,٠١
٢	**٠,٤٩٠	٠,٠١	٢	*٠,٣٨٩	٠,٠١	٣	**٠,٤٠٤	٠,٠١
٣	**٠,٥٢٦	٠,٠١	٣	*٠,٥١١	٠,٠١	٤	**٠,٦٢٣	٠,٠١
٤	**٠,٥٥٩	٠,٠١	٤	*٠,٢١٦	٠,٠١	٥	**٠,٦٧٦	٠,٠١
٥	**٠,٢١٦	٠,٠١	٥	*٠,٤٥١	٠,٠١	٦	**٠,٧٣٤	٠,٠١
٦	**٠,٣٢٤	٠,٠١	٦	*٠,٤٤٠	٠,٠١	٧	**٠,٥٦٧	٠,٠١
٧	**٠,٤٦٨	٠,٠١	٧	*٠,٤٤٥	٠,٠١			
٨	**٠,٤٣٤	٠,٠١	٨	*٠,٤٦٦	٠,٠١			
٩	**٠,٥٦١	٠,٠١	٩	*٠,٣٥٢	٠,٠١			
١٠	**٠,٥٤٩	٠,٠١	١٠	*٠,٤٦٤	٠,٠١			
			١١	*٠,٤١٢	٠,٠١			

يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات المقياس قد ارتبطت بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ارتباطاً دالا احصائيا مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

٢- الاتساق الداخلى للأبعاد: قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك فى علاقتها مع الدرجة الكلية. وكانت جميع معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية دالة عند مستوى٠,٠١ وأن معاملات ارتباط هذه المقاييس بالدرجة الكلية دال عند مستوى ٠,٠١. ويتضمن جدول(٣) الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا.

جدول(٣)

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا والدرجة الكلية للمقياس(ن=٣٠٠)

الأبعاد	العبء المعلوماتي	التنافر المعرفي	العبء الانفعالي	تواتر الشائعات	اختراق الخصوصية	تراكم المهام
العبء المعلوماتي	–					
التنافر المعرفي	٠,٤٠٩**	–				
العبء الانفعالي	٠,٣٢٦**	٠,٤٠٣**	–			
تواتر الشائعات	٠,٢٩٦**	٠,٤٠٥**	٠,٣٦٢**	–		
اختراق الخصوصية	٠,٢٨٧**	٠,٣٠٦**	٠,٣٩٨**	٠,٢٧٧**		
تراكم المهام	٠,١٩٣**	٠,٢٦٧**	٠,٣٨٢**	٠,٢٨٦**	٠,٢٩٤**	–
الدرجة الكلية	٠,٦٦٦**	٠,٧٠٨**	٠,٧٣١**	٠,٦٥٢**	٠,٦٢٧**	٠,٥٨٢**

أوضحت النتائج المبينة في الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا وبينها وبين الدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٤٨٤) (٠,٩٥٠) وجميعها دال إحصائياً عند ٠,٠١ مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس .

صدق مقياس ضغوط التكنولوجيا:

الصدق العاملى : Factorial Validity

قام الباحثان بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملى وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملى. وقد تأكد الباحثان من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠,٠٠٠٠٣٩ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر (KMO)Meyer-Oklin-Kaiser للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠,٩٢٥ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملى وهو ٠,٥٠ كما تم التأكد

من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملى بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ بدرجات حرية ١٤٨٥.

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملى، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود أربعة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٦٩,٥٤٤% من التباين الكلى في أداء الأفراد على مقياس ضغوط التكنولوجيا. والجدول التالى رقم (٤) يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس ضغوط التكنولوجيا.

جدول رقم (٤)

تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد الناتجة من التحليل العاملى

أرقام العبارات	تشبعات العامل						
	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
٣١	٠,٩٢٤						٠,٨٦٩
٣٢	٠,٩٢٠						٠,٨٦١
٣٠	٠,٩١٧						٠,٨٦٤
٣٣	٠,٩١٦						٠,٨٦٣
٣٧	٠,٩١٣						٠,٨٥٢
٣٨	٠,٩٠٥						٠,٨٤٤
٣٩	٠,٩٠٠						٠,٨٢٦
٣٤	٠,٨٩٩						٠,٨٢٩
٣٥	٠,٨٨٧						٠,٨٠٧
٤٠	٠,٨٦٦						٠,٧٦٧
٣٦	٠,٥١٣						٠,٣١٢
١٦		٠,٩٢٤					٠,٨٧٩
١٥		٠,٩٢٣					٠,٨٦٣
١٢		٠,٩١١					٠,٨٥١
١٨		٠,٩٠٢					٠,٨٢٩
١٧		٠,٨٩٧					٠,٨٢٠
٢٠		٠,٨٩٦					٠,٨١٧
١١		٠,٨٩٥					٠,٨١٣

أرقام العبارات	تشبعات العامل						
	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
١٤		٠,٨٨٥					٠,٧٩٦
٢٣		.٠,٨٨٤					٠,٧٩٥
٢٠		٠,٨٨٤					٠,٧٩٩
٢٩			٠,٩١٠				٠,٨٣٩
٢٨			٠,٩٠٨				٠,٨٣٢
٢٥			٠,٩٠٥				٠,٨٦٣
٢٢			٠,٩٠٣				٠,٨٢٤
٢٦			٠,٨٩٩				٠,٨١٥
٢٣			٠,٨٨٦				٠,٧٩٢
٢١			٠,٨٧٤				٠,٧٧٠
٢٤			٠,٨٥٩				٠,٧٤٦
٢٧			٠,٨٥٢				٠,٧٣٩
٥٢				٠,٩١٦			٠,٨٧٠
٥١				٠,٩٠٨			٠,٨٥٣
٥٥				٠,٨٩٤			٠,٨٣٨
٥٣				٠,٨٨٤			٠,٨١٦
٥٤				٠,٨٧٩			٠,٧٩٥
٥٩				٠,٨٧٣			٠,٧٩٧
٥٠				٠,٨٦٣			٠,٧٧٠
٤٣					٠,٨٩٣		٠,٨٠٣
٤٧					٠,٨٩٢		٠,٧٩٩
٤٨					٠,٨٨٢		٠,٧٨١
٤١					٠,٨٧٥		٠,٧٦٦
٤٢					٠,٧٨٠		٠,٦١٣
٤٥					٠,٧٥١		٠,٥٧٢
٤٤					٠,٧٠٩		٠,٥٠٧
٤٦					٠,٦٧٢		٠,٤٦٢
٦						٠,٦٥٥	٠,٤٧٠
٩						٠,٦٠١	٠,٣٩٦
٧						٠,٥٦٩	٠,٣٥٤

أرقام العبارات	تشبعات العامل						
	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
٤						٠,٥٤٧	٠,٣٣٢
٥						٠,٥٣٥	٠,٣١٨
١٠						٠,٥١٥	٠,٢٨٩
٨						٠,٤٨٤	٠,٢٨٧
٣						٠,٤٤٨	٠,٢٢٢
٢						٠,٤٤٥	٠,٢٦٣
١						٠,٣٦٤	٠,١٥٨
الجذر الكامن	٨,٦٩٨	٨,٣٠٠	٧,٢١٩	٥,٧٣٣	٥,٣٥٠	٢,٩٤٩	
نسبة التباين	%١٥,٨١٥	%١٥,٠٩٠	%١٣,١٢٦	%١٠,٤٢٣	%٩,٧٢٨	%٥,٣٦١	%٦٩,٥٤٤

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملى :

يتضح من الجدول السابق ما يلى :

- **العامل الأول قد تشبعت به (١١) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٨,٦٩٨) بنسبة تباين(١٥,٨١٥ %). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الانهاك الانفعالي**
- **العامل الثاني قد تشبعت به (١٠) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً ، وقد كان الجذر الكامن لها (٨,٣٠٠) بنسبة تباين (١٥,٠٩٠%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد التنافر المعرفي.**
- **العامل الثالث قد تشبعت به (٩) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٧,٢١٩) بنسبة تباين(١٣,١٢٦ %). وجميعها تنتمي لبعد الشائعات.**
- **العامل الرابع قد تشبعت به (٧) عبارات تشبعا دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٥,٧٣٣) بنسبة تباين(١٠,٤٢٣%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد تراكم المهام.**
- **العامل الخامس:تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالا احصائياً وكان الجذر الكامن لها هو (٥,٣٥٠) بنسبة تباين ٩,٧٢٨% وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الخصوصية.**
- **العامل السادس: تشبعت عليه (١٠) عبارات تشبعاً دالا احصائياً وكان الجذر الكامن لها ٥,٣٦١% وجميعها تنتمي لبعد العبء المعرفي.**

وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التى تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة فى المقياس.

ثبات مقياس ضغوط التكنولوجيا:

قام الباحثان بحساب ثبات مقياس ضغوط التكنولوجيا باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت(٣٠٠) من المفحوصين، وذلك لأن المقياس على متدرج ثلاثي ومن ثم يصلح هذا النوع من أنواع معادلات حساب الثبات وكانت النتائج كما هي ملخصة فى جدول(٣)

(ب) طريقة التجزئة النصفية: قام الباحثان بحساب معاملات ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية **Split-Half** وذلك بقسمة المقياس إلى جزءين من العبارات الزوجية والفردية وذلك بعد تصحيحها بطريقة سبيرمان براون ونتائجه موضحة فى جدول(٣)

(ت) معامل ثبات جتمان: قامت الباحثة بحساب معامل ثبات جتمان ونتائجه موضحة فى جدول(٤)

جدول(٥)

معاملات الثبات بطريقة ألفا والتجزئة النصفية بمعادلتي سبيرمان وجتمان ن= ٣٠٠

الأبعاد	معامل الثبات بطريقة ألفا	معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية	
		سبيرمان	جتمان
العبء المعلوماتي	٠,٧٣٢	٠,٦٩١	٠,٦٩٠
التنافر المعرفي	٠,٥٥٦	٠,٧٣٩	٠,٧٣٨
العبء الانفعالي	٠,٥٢٠	٠,٦٣٠	٠,٦٣١
تواتر الشائعات	٠,٥٧٩	٠,٥٤٢	٠,٥٤٢
مخاوف اختراق الخصوصية	٠,٦٤١	٠,٥٦٠	٠,٥٥٧
تراكم المهام	٠,٦٨٠	٠,٦٩٣	٠,٦٨٩
الدرجة الكلية	٠,٨٥٤	٠,٧٢٢	٠,٧٢١

ثانياً: مقياس الاغتراب اعداد الباحثان:

خطوات إعداد مقياس الاغتراب :

قام الباحثان بإعداد مقياس الاغتراب كأداة لقياس الاغتراب لدى الراشدين، وقد اتبع الباحثان في بناء المقياس الخطوات التالية :

الخطوة الأولي:الاطلاع على الاطار النظري والدراسات السابقة وعددا من المقاييس السابقة لقياس الاغتراب ومنها مقاييس: (عبد اللطيف خليفة ، ٢٠٠٦ – سماح حامد زهران ، ٢٠٠٤ – زينب شقير ، ٢٠٠٥)

الخطوة الثانية: قام الباحثان بعرض المقياس في صورته الأولية (٣٦ عبارة) على مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وقد أرفق الباحثان بالمقياس المقدم إلى لجنة التحكيم كتاباً أوضحا فيه عنوان الدراسة وهدفها ، وطلب منهم إبداء وجهة نظرهم حول مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله ، ومدى مناسبة العبارة لطبيعة العينة ، والحكم على مدى دقة صياغة العبارات ومدى ملاءمتها وكذا إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قام الباحثان بما يلي:

- **إعادة صياغة بعض العبارات ، فك العبارات المركبة.**
- **حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها على ٨٥% من إجمالي عدد المحكمين ونتيجة لذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٢٤) عبارة بدلاً من (٣٦) عبارة.**

الصورة النهائية للمقياس:

اعتمد الباحثان على المقاييس السابقة في صياغة المفردات ، وتكون هذا المقياس من (٢٤) بند والتي يجيب عنها المفحوص باختيار إجابة واحدة من ثلاث إجابات هي (نعم ، أحياناً، لا) ، وتكون الدرجه القصوي (٧٢) درجه وتدل علي شدة الشعور بالاغتراب ، والدرجه الدنيا (٢٤) درجه وتمثل ضعف الشعور بالاغتراب .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام الباحثان بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

١- الاتساق الداخلى للعبارات: قام الباحثان بحساب صدق عبارات المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=٣٠٠) والنتائج كما جاءت في الجدول التالي

جدول(٦)

درجة الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لمقياس الاغتراب ن= ٣٠٠

م	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	**٠,٣٣٢	٠,٠١	٩	*٠,٢٧٦	٠,٠١	١٧	*٠,٤٢١	٠,٠١
٢	**٠,٢٨٩	٠,٠١	١	**٠,٢٧٧	٠,٠١	١٨	**٠,٣٠٥	٠,٠١
٣	**٠,٥٦٣	٠,٠٥	١	**٠,٥٢٠	٠,٠١	١٩	**٠,٣٧١	٠,٠١
٤	**٠,٤٢٠	٠,٠١	١	**٠,٤٩٥	٠,٠١	٢٠	**٠,٣٩٣	٠,٠١
٥	**٠,٢١٨	٠,٠١	١	**٠,٢٢٧	٠,٠١	٢١	**٠,٣٣٧	٠,٠١
٦	**٠,٥٤١	٠,٠١	١	**٠,٦٠٣	٠,٠١	٢٢	**٠,٦١٢	٠,٠١
٧	**٠,٥٠٣	٠,٠١	١	**٠,٥٤٦	٠,٠١	٢٣	**٠,٦٤٣	٠,٠١
٨	**٠,٢٥٢	٠,٠١	١	**٠,٥٢٧	٠,٠١	٢٤	**٠,٥٧٢	٠,٠١

أشارت النتائج أن معاملات الارتباط لعبارات مقياس الاغتراب قد تراوحت بين ٠,٢٢٧إلى ٠,٦٤٣وجميعها معاملات ارتباط دالة احصائياً.

الثبات: قام الباحثان بحساب ثبات مقياس الاغتراب باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت(٣٠٠) من المفحوصين، وذلك لأن المقياس على متدرج ثلاثي ومن ثم يصلح هذا النوع من أنواع معادلات حساب الثبات وبلغ معامل الثبات ٠,٨٠٤ وهو معامل ثبات مرتفع ومطمئن.

(ب) طريقة التجزئة النصفية: قام الباحثان بحساب معاملات ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية Split-Half وذلك بقسمة المقياس إلى جزءين من العبارات الزوجية والفردية وذلك بعد تصحيحها بطريقة سبيرمان براون ٠,٧٣٨

(جـ) معامل ثبات جتمان: قام الباحثان بحساب معامل ثبات جتمان وبلغ معامل الثبات ٠,٧٣٣

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي SPSS بهدف احتساب الاختبارات الإحصائية التالية:

- اختبار التاء للعينات المستقلة Independent samples T test والذي يتم احتساب القيمة التائية T في حالة المتغير الثنائي ، وقد استخدمه الباحثان في المقارنة بين استجابات عينة الدراسة حسب متغير النوع (ذكر- أنثي) .
- تحليل التباين ANOVA
- تحليل الانحدار المتعدد

عرض نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول: وينص على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين ضغوط التكنولوجيا والاغتراب وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد ضغوط التكنولوجيا وبين الاغتراب ، والنتائج كما هى موضحة فى الجدول التالي

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا وبين الاغتراب ن= ٥٠٠

متغيرات الدراسة	أبعاد ضغوط التكنولوجيا						الدرجة الكلية
	العبء المعلوماتي	التنافر المعرفي	العبء الانفعالي	تواتر الشائعات	اختراق الخصوصية	تراكم المهام	
الدرجة الكلية للاغتراب	٠,٤٣٠**	٠,٣٧٠**	٠,٤٢٠**	٠,٤٥٠**	٠,٣٥٠**	٠,٣٢٠**	٠,٥٩٠**

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين أبعاد ضغوط التكنولوجيا وبين الدرجة الكلية للاغتراب ، حيث كانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠,٠١)، وقد يفسر الفرض الاول بان تكرار وطول فترة التعرض لما يبث يوميا علي الفضائيات من برامج عربية وغربية وكذلك برامج عربية مستنسخة من نظيراتها الاجنبية بدون مراعاة للخصوصية الثقافية(الدينية والحضارية) بالاضافة لمواقع التواصل الاجتماعي التي تستنفز الوقت والجهد لمستخدمها بدون وعي ، ثم يتوقف الشخص وقد اعياه الضيق والكرب بسبب كثرة ماتعرض له من مؤثرات قد تستهدف تفكيك هويته الاجتماعية والثقافية وإعادة بنائها وهو ما يعرف بعولمة الاعلام ، مما قد يسبب لدي الشخص شعور بالاغتراب فهو لا يعرف الي أين ينتمي، الي هذا العالم المصطنع الذي يقضي فيه ، اغلب وقته ام عالمه الحقيقي الذي يختلف شكلا ومضمونا عن عالم الميديا، وهو مايفسر العلاقة بين الضغط الناتج عن التعرض للميديا بأنواعها والاغتراب. وقد ايدت

عدة دراسات العلاقة الارتباطية بين الضغوط بانواعها والاغتراب، مثل دراسة محمد الصافي عبد الكريم ٢٠١٠، ودراسة ايمان عفيفي ٢٠١٣ وغيرهم.

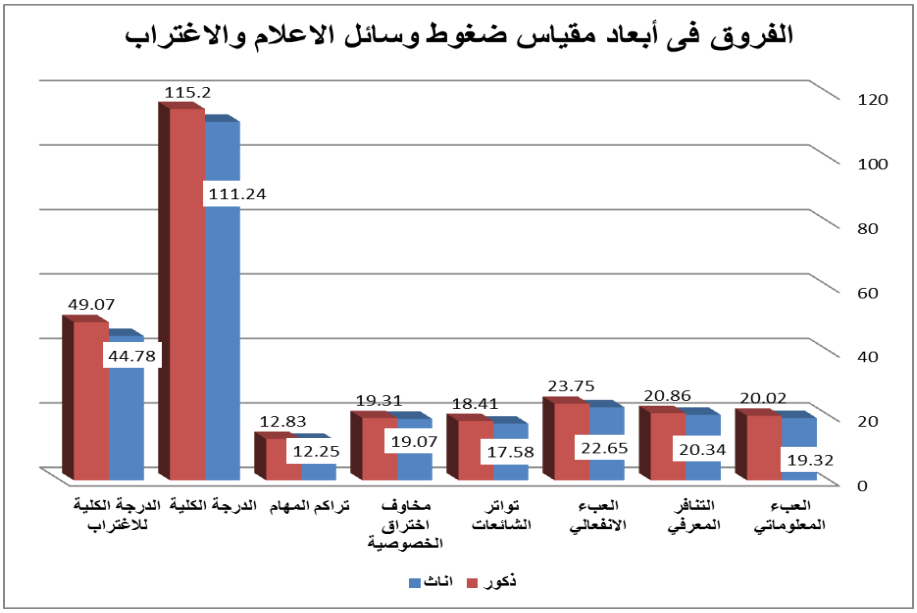
والعلاقة متبادلة فقد لانستطيع الجزم هل البداية مشاعر الكرب والانضغاط من كثرة ما يتعرض له الشخص من مؤثرات تنهك جوانبه العقلية والانفعالية وتبقيه في حالة من التوتر والقلق مما ينتج عنه مشاعرالاغتراب عن هذا الواقع الملئ بالضغوطات ، ام تمثل مشاعر الاغتراب في حد ذاتهانوعا من الضغوط ، وهوماذهب اليه (حسن الطهراوي ، ٢٠٠٨ : ١٦) من ان اهم انواع الضغوط الضغط الناتج عن مشاعر الاغتراب ، مما يؤيد صحة الفرض الاول وهو وجود علاقة ارتباطية دالة بين ضغوط التكنولوجيا بأبعادها المختلفة والاغتراب النفسي.

نتائج الفرض الثانى: ينص الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مجموعة الاناث والذكور فى أبعاد مقياس ضغوط وسائل التكنولوجيا . وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار ت للتعرف على الفروق بين المجموعتين.

جدول(٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالتها وفقاً للدرجة على مقياس ضغوط التكنولوجيا

المتغيرات	اناث (ن=٢٦٤)		ذكور (ن=٢٣٦)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
العبء المعلوماتي	١٩,٣٢	٣,٧٩	٢٠,٠٢	٤,٠٦	١,٩٧٣	٠,٠٥
التنافر المعرفي	٢٠,٣٤	٣,٣٣	٢٠,٨٦	٣,٤٣	١,٧٠٥	غ.د
العبء الانفعالي	٢٢,٦٥	٣,٠١	٢٣,٧٥	٣,٤٦	٣,٣٦٤	٠,٠١
تواتر الشائعات	١٧,٥٨	٣,٧٣	١٨,٤١	٣,٣٤	٢,٩٠٧	٠,٠١
مخاوف اختراق الخصوصية	١٩,٠٧	٣,٠٧	١٩,٣١	٢,٩٦	٠,٨٨٨	غ.د
تراكم المهام	١٢,٢٥	٢,٩١	١٢,٨٣	٢,٩٣	٢,٢١٨	٠,٠٥
الدرجة الكلية	١١١,٢٤	١٣,٢٩	١١٥,٢٠	١٣,١٨	٣,٣٢٧	٠,٠١

المتغيرات	اناث (ن=٢٦٤)		ذكور (ن=٢٣٦)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الدرجة الكلية للاغتراب	٤٤,٧٨	٨,٥٥	٤٩,٠٧	٨,٤٥	٥,٥١٦	٠,٠١



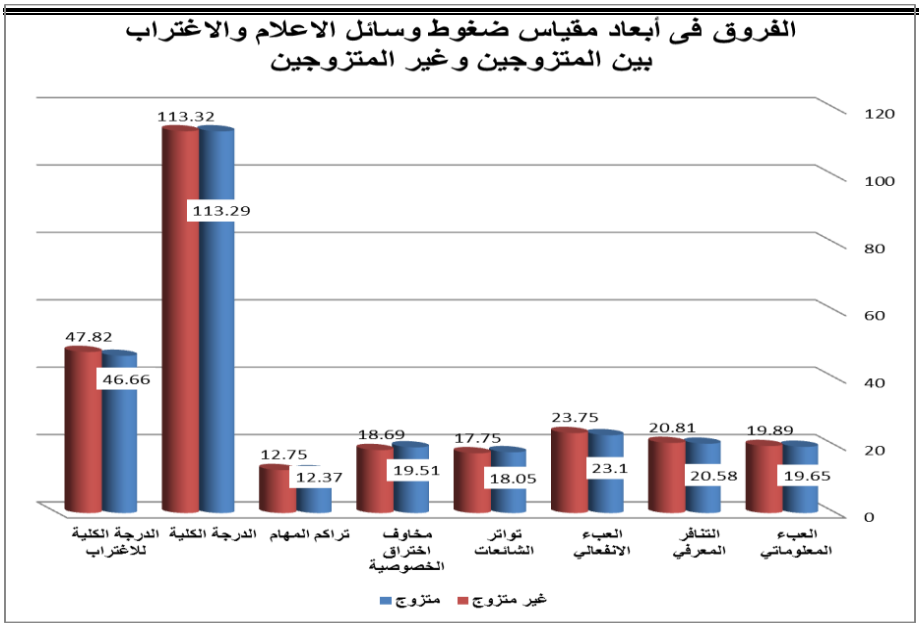
ومن الجداول السابقة تتضح صحة الفرض الثاني ، وانه توجد فروق دالة لصالح الذكور في الضغط والاغتراب ، حتي في عدم وجود دلاله في بعدي التنافر المعرفي ومخاوف اختراق الخصوصية فبالنظر المتوسطات. توجه لصالح الذكور وقد يفسر ذلك في ضوء توافرالوقت للتعرض لبث الفضائيات ومتابعة مواقع التواصل سواء بهدف الحصول علي معلومات او متابعة الاحداث او حتي الترفيه اكثر من الوقت والفرص المتاحة للإناث وخاصة في المرحلة العمرية التي تمثلها عينة الدراسة من(٢٥ حتي٥٧) وهو سن المرآة المسؤلة عن تربية الأولاد ومتابعة مستواهم الدراسي ، والقيام بالمهام المنزلية. بالاضافة لعملها ، وهو الدور الذي حدده لها المجتمع بسبب تنميطها الجنسي وأسلوب تربيتها والعرف السائد ، ومن منطلق ان زيادة التعرض للميديا يزيد الضغوط ويزيد الاغتراب وقلة مرات ووقت التعرض قديقلل من مستوي الضغوط والاغتراب النفسي.

وقد يتفق ذلك مع نتائج دراسة (محمد الصافي عبد الكريم ، ٢٠١٠) من ان الذكور اكثر شعورا بالاغتراب من الاناث. ودراسة. (تنهيد عادل فاضل٢٠١١)والتي توصلت الي ان الزكور اكثر تعرضا للضغوط النفسية من الإناث ، ودراسة (lee,et al., 2014 : 376) والتي اشارت ان الذكور اكثر احتمالية للوصول للاستخدام المشكل للتكنولوجيا لانهم اقل قدرة علي الضبط الذاتي .

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مجموعة المتزوجين وغير المتزوجين فى أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا ومقياس الاغتراب. وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار ت للتعرف على الفروق بين المجموعتين.

جدول(٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالتها وفقاً للدرجة على مقياس ضغوط التكنولوجيا

المتغيرات	متزوج (ن=٣٢١)		غير متزوج (ن=١٧٩)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
العبء المعلوماتي	١٩,٦٥	٤,٠١	١٩,٨٩	٣,٩١	٠,٦٦٠	غ.د
التنافر المعرفي	٢٠,٥٨	٣,٣١	٢٠,٨١	٣,٤٨	٠,٦٤٩	غ.د
العبء الانفعالي	٢٣,١٠	٣,٦٣	٢٣,٧٥	٣,٦٦	٠,٩٩٤	غ.د
تواتر الشائعات	١٨,٠٥	٣,١٣	١٧,٧٥	٣,٢٩	٠,٨٥٠	غ.د
مخاوف اختراق الخصوصية	١٩,٥١	٣,٠٩	١٨,٦٩	٢,٨٢	٢,٨٦١	٠,٠١
تراكم المهام	١٢,٣٧	٢,٨١	١٢,٧٥	٣,١١	١,٣٩٢	غ.د
الدرجة الكلية	١١٣,٢٩	١٣,٧٤	١١٣,٣٢	١٣,٣٠	٠,٠٢٧	غ.د
الدرجة الكلية للاغتراب	٤٦,٦٦	٩,٠٦	٤٧,٨٢	٨,٣١	١,٣٧٩	غ.د



وتشير هذه النتائج إلى اهتمام المتزوجين بشكل أكبر بمخاوف اختراق الخصوصية ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء شعور المتزوج بأهمية الحفاظ علي تفاصيل حياته الخاصة بعيدا عن تدخل الآخرين ، وأنه مسؤل عن استمرارية هذه الاسرة فيخاف من عبث أحد برسائله الخاصة بصور عائلته، أو اطلاع الغير علي أيا من اسرار العمل اوالحياة الخاصة وتعرضه للابتزاز بسببها وخاصة في وقت لم يعد هناك اي برامج تأمين لا تخترق ومسؤلية الحفاظ علي الاسرة بصورة جيدة. وابعاد كل مايؤثر علي مستقبل وحياة الابناء واخفاء كل ما يؤثر بالسلب عليها هدف رئيسي والخوف من حدوث خلاف ذلك من دواعي قلق وتوتر راعي الاسرة في مجتمع تحكمه الكثير من العادات والأعراف المتوارثة

نتائج الفرض الرابع :

ينص هذا الفرض على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في على مقياس ضغوط التكنولوجيا ومقياس الاغتراب وفقاً للمستوي الاقتصادي الاجتماعي(منخفض- متوسط- مرتفع) وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان باستخدام تحليل التباين للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاثة (وفقا للمستوي الاقتصادي الاجتماعي) وكانت النتائج كما هي موضحة .

جدول (١٠) نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث على مقياس ضغوط التكنولوجيا

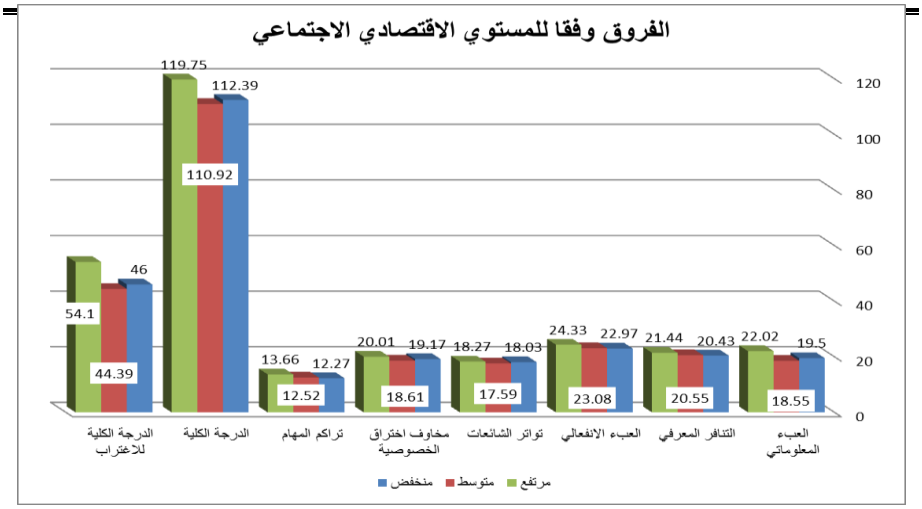
ومقياس الاغتراب

	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
العبء المعلوماتي	بين المجموعات	٥٣٧,٢٢١	٢	٢٦٨,٦١١	١٨,١٧٣	٠,٠١
	داخل المجموعات	٧٣٤٦,١٧٧	٤٩٧	١٤,٧٨١		
	المجموع	٧٨٨٣,٣٩٨	٤٩٩			
التنافر المعرفي	بين المجموعات	٦١,٦٣٧	٢	٣٠,٨١٨	٢,٦٩٦	غ.د
	داخل المجموعات	٥٦٨١,٣١٣	٤٩٧	١١,٤٣١		
	المجموع	٥٧٤٢,٩٥٠	٤٩٩			
العبء الانفعالي	بين المجموعات	١١٣,٧١٨	٢	٥٦,٨٥٩	١,٠٢٦	غ.د
	داخل المجموعات	٦٥٥١,٦٨٠	٤٩٧	١٣,١٨٢		
	المجموع	٦٦٦٥,٣٩٨	٤٩٩			
تواتر الشائعات	بين المجموعات	٢٠,٩٤٠	٢	١٠,٤٧٠	٤,٣١٣	٠,٠٥
	داخل المجموعات	٥٠٧٢,٩٣٢	٤٩٧	١٠,٢٠٧		
	المجموع	٥٠٩٣,٨٧٢	٤٩٩			
مخاوف اختراق الخصوصية	بين المجموعات	٨١,١٥٥	٢	٤٠,٥٧٧	٤,٥١٣	٠,٠٥
	داخل المجموعات	٤٤٦٨,٤١٣	٤٩٧	٨,٩٩١		
	المجموع	٤٥٤٩,٥٦٨	٤٩٩			
تراكم المهام	بين المجموعات	١١٦,٥٩٣	٢	٥٨,٢٩٧	٦,٩٤٥	٠,٠١
	داخل المجموعات	٤١٧٢,٠٦٩	٤٩٧	٨,٣٩٥		
	المجموع	٤٢٨٨,٦٦٢	٤٩٩			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣٨٨٢,٩٥٧	٢	١٩٤١,٤٧٩	١١,٢٤٧	٠,٠١
	داخل المجموعات	٨٥٧٩٣,٤١١	٤٩٧	١٧٢,٦٢٣		
	المجموع	٨٩٦٧٦,٣٦٨	٤٩٩			
الاغتراب	بين المجموعات	٤٧٠٤,٢٢٧	٢	٢٣٥٢,١١٣	٣٣,٩٨١	٠,٠١
	داخل المجموعات	٣٤٤٠١,٥٧١	٤٩٧	٦٩,٢١٨		
	المجموع	٣٩١٠٥,٧٩٨	٤٩٩			

أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية فى ضغوط التكنولوجيا ومقياس الاغتراب حيث كانت قيمة ف دالة للمستويات الثلاثة على كل الأبعاد ما عدا بعدى التنافر المعرفى والعبء الانفعالى فالمستويات الثلاثة لديهم حالة من الصراع لما يصل إليهم من آراء متباينة ومختلفة ، كل مقتنع بوجهة نظره يدافع عنها ويحاول فرضها على الآخرين بطرح أدلة مختلفة وجوانب كثيرة للمشكلة مما يشعر الأشخاص بالتنافر المعرفي، ويتعرض الجميع للمؤثرات والأحداث التى تزيد من انفعالاتهم وتعاطفهم مع أو ضد ، ومن غزارة التعرض للأحداث المؤثرة وأستمرارها قد يفقد الأفراد قدرتهم على الانفعال والتعاطف، وقد تتبلد مشاعرهم. كما يعرض جدول (١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الثلاث على أبعاد ضغوط التكنولوجيا ومقياس الاغتراب.

جدول(١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعات الثلاث للدراسة

	منخفض		متوسط		مرتفع	
	م	ع	م	ع	م	ع
العبء المعلوماتي	١٩,٥٠	٣,٨٦	١٨,٥٥	٣,٢٠	٢٢,٠٢	٤,٤٣
التنافر المعرفي	٢٠,٤٣	٣,٢٨	٢٠,٥٥	٣,٦٤	٢١,٤٤	٣,٤٧
العبء الانفعالي	٢٢,٩٧	٣,٢٩	٢٣,٠٨	٣,٢٤	٢٤,٣٣	٤,٠٣
تواتر الشائعات	١٨,٠٣	٣,٦٣	١٧,٥٩	٢,٥٩	١٨,٢٧	٣,٣٩
مخاوف اختراق	١٩,١٧	٣,١٢	١٨,٦١	٢,٨٨	٢٠,٠١	٢,٥٠
تراكم المهام	١٢,٢٧	٢,٨٤	١٢,٥٢	٢,٨٩	١٣,٦٦	٣,١٣
الدرجة الكلية	١١٢,٣٩	١٣,٤٧	١١٠,٩٢	١١,٣٣	١١٩,٧٥	١٣,٧٢
الدرجة الكلية للاغتراب	٤٦,٠٠	٨,٠٨	٤٤,٣٩	٧,٩٦	٥٤,١٠	٩,٦٨



ويوضح شكل(٦) الفروق فى ضغوط التكنولوجيا ومقياس الاغتراب

يتضح من الجدول والشكل السابقين وجود فروق بين المجموعات الثلاث كما يتضح من المتوسطات ولتحديد اتجاه الفروق وبيان المجموعات التى أظهرت فرقاً دالاً احصائياً، أجرت الباحثان اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المجموعات الثلاث والتي يعرض جدول(١١) نتائجه.

جدول(١٢) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمستويات الثلاثة

الأبعاد		مرتفع	متوسط	منخفض
العبء المعلوماتي	مرتفع	–	٣,٤٧	٢,٣٩
	متوسط		–	–
	منخفض		غ.د	–
التنافر المعرفي	مرتفع		غ.د	غ.د
	متوسط		–	–
	منخفض		غ.د	–
العبء الانفعالي	مرتفع		غ.د	١,٤٦
	متوسط		–	–
	منخفض		غ.د	–
تواتر الشائعات	مرتفع		غ.د	غ.د

الأبعاد		مرتفع	متوسط	منخفض
	متوسط		–	–
	منخفض		غ.د	–
مخاوف اختراق الخصوصية	مرتفع		١,٣٦	غ.د
	متوسط		–	–
	منخفض		غ.د	–
تراكم المهام	مرتفع		١,١٤	١,١٩
	متوسط		–	–
	منخفض		غ.د	–
الدرجة الكلية	مرتفع		٨,٨٣	٧,١٠
	متوسط		–	–
	منخفض		غ.د	–

يتضح من الجدول السابق: ان ذوي المستوي الاقتصادي المرتفع الاكثر انضغاطاً بسبب التكنولوجيا ، وهو مايمكن تفسيره بأنه باستقرار مصدر الدخل وشعور الشخص وتقديره لمستواه الاجتماعي والاقتصادي بالمرتفع. قديعني توافر الجهد والوقت الذي كان من الممكن ان يوجه لتحسين مستوي المعيشة الي متابعة الفضائيات بل والاشتراك في المشفر منها والحصول علي أجهزة ذكية متعددة بدءا من أحدث الهواتف والآيباد وغيرها من الأجهزة اللوحية سهلة الاستخدام والحمل والمتصلة بالنت بصورة مستمر، بخلاف المستويات الاجتماعية. المنخفضة والوسطي فقد يقل أوقات تعرضهم للميديا وفرص الحصول علي الاجهزة الحديثة شيقة الاستخدام ، ويقل تبعا لذلك انضغاطهم بالاحداث السريعة والاتجاهات المتعارضة والحقائق المشوهة والإشاعات المستمرة وانفعالهم المستمر بالاحداث المفجعة محليا وعالميا

نتائج الفرض الخامس:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوي ضغوط التكنولوجيا وبين عدد ساعات مشاهدة وسائل الاعلام . وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين ضغوط وسائل الاعلام وبين عدد ساعات المشاهدة التي تتراوح بين ساعة واحدة إلى عشر ساعات وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (١٢).

متغيرات الدراسة	ضغوط التكنولوجيا						
	العبء المعلوماتي	التنافر المعرفي	العبء الانفعالي	تواتر الشائعات	اختراق الخصوصية	تراكم المهام	الدرجة الكلية
مدة المشاهدة	٠,٣٨٩**	٠,٣١٧**	٠,٢٧٠**	٠,٤٦٤**	٠,٣٦٤**	٠,٤٢٢**	٠,٥٠٦**

تشير النتائج فى جدول(١٢) إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين مدة مشاهدة برامج ووسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي وبين الضغوط المترتبة على هذه الوسائل حيث كانت العلاقية دالة سواء على مستوي الأبعاد والدرجة الكلية ، وهو ما يؤكد الاساس المنطقي لبحث مفهوم ضغوط التكنولوجيا المتمثله في وسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، وهو المفهوم الذي تنظر له الدراسة وتحدد ابعاده، وكلما تعرض الشخص لهذه الآليات الحديثة كلما ذاد انضغاطه وكربه .

نتائج الفرض السادس: يمكن التنبؤ بالاغتراب من خلال أبعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان باستخدام تحليل الانحدار المتعدد لقياس مدى امكانية أبعاد مقياس ضغوط وسائل الاعلام (المتغيرالمستقل) فى التنبؤ بالاغتراب (المتغير التابع). وقد تم استخدام طريقة(Enter) لادخال المتغيرات فى معادلة الانحدار.

وقد قامت الباحثان أولاً بالاطمئنان على تحقق الافتراضات الأساسية لاستخدام تحليل الانحدار المتعدد وهي اعتدالية البيانات وعدم وجود ازدواج خطى بين المتغيرين المستقلين حيث بلغت قيمة عامل تضخم التباين variance inflation factor(١,٠٠) وهذه القيمة أصغر من القيمة التى تشير الى وجود ازدواج خطى بين المتغيرين وهي القيمة ١٠ مما يدل على عدم وجود ازدواج وكفاية حجم العينة والذي يشترط أن يكون حجم العينة مساوياً على الأقل لأربعة أضعاف عدد المتغيرات المستقلة وتجانس أو ثبات تباين البواقى كما كانت قيمة اختبار دوربن واتسون .Durbin Watson Test أقل من القيمة الجدولية للاختبار عندما تكون العينة أكثر من ١٠٠ وعدد المتغيرات المستقلة.

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين الاغتراب وضغوط التكنولوجيا هو النموذج الخطي وبلغت قيمةٌ R^2 (٠,٣٦٤) وهي قيمة مرتفعة وتعنى إمكانية تفسير التغير في الاغتراب الي التغير في ابعاد ضغوط وسائل الاعلام بدرجة ٣٦% مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة. وبلغت

قيمة ف (٤٧,٠١٩) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (٠,٠١) وبلغت قيمة الثابت ٢,٩٨١وهي دالة احصائياً

باستخدام اختبار تقدير دلالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة هو النموذج الخطي وبلغت قيمةٌ R2 (٠,٣٦٤) وهي قيمة مرتفعة وتعنى إمكانية تفسير التغير في الاغتراب الي التغير في ابعاد ضغوط وسائل الاعلام بدرجة ٣٦% مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة. وبلغت قيمة ف (٤٧,٠١٩) وهي قيمة دالة عند مستوي (٠,٠١) وبلغت قيمة الثابت ٢,٩٨١وهي دالة احصائياً

جدول(١٢) تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد ضغوط التكنولوجيا فى التنبؤ بالاغتراب

	الارتباط R	معامل التحديد	قيمة ف	المتغير المستقل	قيمة الانحدار B	الانحدار المتعدد Beta	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
الاغتراب	٠,٦٠٣	٠,٣٦٤	٤٧,٠١٩	العبء	٠,٥٣٣	.٠,٢٣٩	٥,٨٧٩	٠,٠١
				التنافر	٠,١٤٢	٠,٠٥٥	١,٢٦٣	غ.د
				الشائعات	٠,٥٤٤	٠,١٩٦	٤,٧٦٧	٠,٠١
				العبء الانفعالي	٠,٥٠٧	٠,٢٠٩	٤,٧٩١	٠,٠١
				الخصوصية	٠,٢٨٦	٠,٩٨	٢,٤٠٠	٠,٠١٧
				المهام	٠,٢٧٥	٠,٠٩١	٢,٢٨٠	٠,٠٢٣

ويمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي:

الاغتـــــراب= ٢,٩٨١ (٠,٥٣٣× العـــبء)+ (٠,١٤٢× التنـــافر) +(٠,٥٤٤× الشائعات)+(٠,٥٠٧ × العبء الانفعالي)+(٠,٢٨٦× الخصوصية)+(٠,٢٧٥ × تراكم المهام)

وتشير النتائج فى جدول (١٢) أن البعد الوحيد الذي لم ينبأ بالاغتراب هو بعد التنافر المعرفي بينما كانت قيم ت دالة لباقي الأبعاد مما يدل على قدرتها على التنبؤ بالاغتراب ، من خلال كثرة التعرض للوسائل التكنولوجيا الحديثة (وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي) وهو ما ينتج عنه الضغوط ويرتبط بعلاقة ارتباطية داله مع الاغتراب النفسي ، وهذا يؤكد صحة الفرض السادس وهو امكانية التنبؤ بالاغتراب النفسي من خلال ابعاد مقياس ضغوط التكنولوجيا .

توصيات الدراسة:

- تحديد اوقات محددة لا ستخدام الانترنت وتطبيقاته المختلفة .
- شغل اوقات الفراغ بانشطة هامه بعيداً عن التعرض الطويل للفضائيات .
- الالمام بالاضرار الناجمه عن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي .
- الابتعاد عن مشاهدة الاحداث الحادة والاستماع للاخبار السيئة قبل النوم بوقت كافي.

مقترحات لدراسات لاحقة:

- دراسة الاثار الاجتماعية والنفسية الناجمة عن الافراط في مشاهدة الفضائيات المختلفة .
- بحث العوامل المنبئه بضغوط التكنولوجيا لدي فئات مختلفة من المجتمع المصري .
- دراسة للعوامل الاجتماعية والنفسية المسببة لظهور مشاعر الاغتراب عند الطلبة الجامعيين .
- فاعلية برنامج عقلاني انفعالي سلوكي للحد من ضغوط التكنولوجيا .

المراجع

١- اماني عبد التواب صالح (٢٠٠٣) العلاقة بين استخدام التليفزيون والكمبيوتر والعزله الاجتماعية لدي المراهقين . رسالة ماجستير كلية دراسات انسانية ، جامعة الازهر .

٢- ايمان عفيفي (٢٠١٣) علاقة الضغط النفسي بالاغتراب النفسي لدي خريجي الجامعه العاملين بعقود ما قبل التشغيل . رسالة ماجيستر ، معهد البحوث والدراسات العربية.

٣- بثينة حسين زيدان (٢٠١٥) علاقة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الاغتراب النفسي وأزمة الهوية لدي طلبة المرحلة الثانوية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا جامعة مؤتة.

٤- تنهيد عادل فاضل (٢٠١١) الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدي طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية، المجلد١١ العدد(١) ٢٨-٥٧.

٥- جميل حسن الطهراوي (٢٠٠٨) الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم. بحث مقدم للمؤتمر العلمي الاول (القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الامه) الجامعة الاسلامية غزه .

٦- حسن أبراهيم حسن المحمداوي (٢٠٠٤): **العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد**، دكتوراه، كلية الآداب والتربية، الاكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك.

٧- حليم بركات(٢٠٠٦): **الإغتراب في الثقافة العربية، متاهات الإنسان بين الحلم والواقع** ، بيروت، مركز دراسات الوحدة العربية.

٨- رشاد على عبد العزيز موسى؛ مديحة منصور الدسوقي (٢٠٠٠): **المشكلات والصحة النفسية**، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، القاهرة.

٩- رشاد علي عبد العزيز موسى، هاني حسين الأهواني(٢٠٠١): مقارنة البناء العاملي لبعض أبعاد الاغتراب وسمات الشخصية بين عينة من المراهقين المكفوفين بصريا والمبصرين، **مجلة علم النفس**، العدد الثامن والخمسون "أبريل-مايو-يونيه"، السنة الخامسة عشرة، ص ص ٥٢-٧١.

١٠- رغداء نعيسة (٢٠١٢): الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية" كلية التربية، **جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق**-المجلد ٢٨ -العدد الثالث، ص ص ١٢٠- ١٤٠.

١١- زينب محمود شقير(٢٠٠٥): **العنف والاغتراب النفسي بين النظرية والتطبيق**، المجلد الاول، الطبعة الاولى، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

١٢- سناء حامد زهران (٢٠٠٤) إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر الاغتراب، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، مصر، ص ١١٥.

١٣- صالح بن ابراهيم الصنيع(٢٠٠٢): الاغتراب لدى طلاب الجامعة دراسة مقارنة بين الطلاب السعوديين والعمانيين، **مجلة رسالة الخليج العربي**، العدد(٨٢)، السنة(٢٢)، ص ص ١٣-٦١.

١٤- عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٦): مقياس الاغتراب، كراسة تعليمات المقياس، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.

١٥- عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٣): **دراسات في سيكلوجية الاغتراب**، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.

١٦- عبد المطلب عبد القادر عبد المطلب (٢٠٠٣) الاغتراب الوظيفي وعلاقته بالاحتراق النفسي والاضطرابات الجسمية لدي عينه من المعلمين الوافدين بدولة الكويت . مجلة العلوم الاجتماعية ، الكويت ، مجلد ٤١ (٢) ١٢-٥٠ .

١٧- العربي ابو عمامه ، حفصه كوبيبي (٢٠٠٥) الصناعات الثقافية التليفزيونية وثنائية الهوية / الاغتراب ، مجلة الحقوق والعلوم الانسانية ، العدد ٣٤ : ١٣٥ – ١٦٣ .

١٨- كامل حسن كتلو(٢٠٠٧): الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية، **المؤتمر الإقليمي لعلم النفس (١٨-٢٠) نوفمبر**، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ص ص ٤٢٥-٤٦٢.

١٩- محمد الصافي عبد الكريم (٢٠١٠) احداث الحياة الضاغطه وعلاقتها بالاغتراب النفسي لطلاب الجامعه ، المؤتمر السنوي الخامس عشر (الارشاد الاسري وتنمية المجتمع . نحو افاق ارشادية رحبة) مصر – المجلد الثاني ، ٦٣٥ – ٦٦٠ .

٢٠- محمد عاطف غيث (٢٠٠٢): **قاموس علم الاجتماع**، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة، الإسكندرية.

٢١- نانسي كمال صالح (٢٠١٢): **العلاقة بين الشعور بالعزلة الاجتماعية واستخدامات الإنترنت لدى عينة من المراهقين من الجنسين**، ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.

٢٢- يونسي كريمة (٢٠١٢): **الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة "دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة مولود معمري بتيزي وزو**، ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

23- **Abdulahi, A., Samadi, B., & Gharleghi, B. (2014). A study on the negative effects of social networking sites such**

as facebook among asia pacific university scholars in Malaysia. *International Journal of Business and Social Science*, 5(10).

24- Alizadeh, Z. & Mohammadi, E. K. (2015). Surveying the Concept of Alienation in the Thought of Erich Fromm. *Extensive Journal of Applied Sciences*. Vol. 3, No. 3, pp: 64-68.

25- Brooks ,s. Longstreet , Ph., Calilf , ch.,(2017) Social media induced technostress and its impactan intrnet Addicton : Adistraction-conflict Theory perspective .*Human – Computer Interaction* , (2) , 2 pp- 99 - 122 .

26- Goodwin, R., Palgi, Y., Lavenda, O., Hamama-Raz, Y., & Ben-Ezra, M. (2015). Association between media use, acute stress disorder and psychological distress. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(4), 253-254.

27- Hsiao, K. L., Lee, C. H., Chiang, H. S., & Wang, J. Y. (2016, July). Exploring the Antecedents of Technostress and Compulsive Mobile Application Usage: Personality Perspectives. *In International Conference on Human Aspects of IT for the Aged Population* (pp. 320-328). Springer International Publishing

28- Lee , Y.,Chang , c., Zhao,y. & Chang , z . (2014) The dark side of Smartphone Usage : psychological trail compulsive behavior and technostress. *Computers in human behavior* ,31 , 373 – 383 .

29- Pucci, E., Cristina, S., Antonaci, F., Costa, A., Imbriani, M., & Taino, G. (2015). Technostress and primary headache: psychosocial risk. *The journal of headache and pain*, 16(1), A147.

30- Salanova Soria, M., Llorens Gumbau, S., & Cifre, E. (2013). The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies.

International Journal of Psychology, Vol. 48, No. 3, 422–436.

31- Salanova, M., Llorens, S., & Ventura, M. (2014). Technostress: The Dark Side of Technologies. In *The impact of ICT on quality of working life* (pp. 87-103). Springer Netherlands.

32- Tu, Q., Wang, K., & Shu, Q. (2005). Computer-related technostress in China. *Communications of the ACM*, 48(4), 77-81.

33-Wang, K. L., Shu, Q., & Tu, Q. (2008). Technostress under different organizational environments:An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, *24*, 3002–3013..

34- White, E. K., Warren, C. S., Cao, L., Crosby, R. D., Engel, S. G., Wonderlich, S. A., ... & Le Grange, D. (2016). Media exposure and associated stress contribute to eating pathology in women with Anorexia Nervosa: Daily and momentary associations. *International Journal of Eating Disorders*, 49(6), 617-621.

مقياس ضغوط وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي (٢٠١٧)

د / نجلاء رسلان د / سامح سعادة

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١	يزعجنى تداخل أفكارى من كثره ما أتعرض له من أراء مختلفة			
٢	كثرة إستماعى للمناقشات حول موضوع ما يجعلنى لا أستقر على رأى واحد فى			
٣	تواتر الأفكار والأراء يجعلنى مشوش			
٤	أشعر بعدم الإرتياح لهذا الكم من تعارض وتضارب الأفكار من حولى			
٥	كثرة المعلومات فى الجوانب المختلفه يجعلنى غير قادرعلى الإلمام بأى جانب بشكل كافى			
٦	تعدد البرامج الحواريه والأراء التى تناقشها يجعلنى لا أستقرعلى رأى			
٧	ارتبك لعدم قدرتى على التمييز بين وجهات النظر المختلفه			
٨	تسارع الأحداث يجعلنى غير قادر على متابعتها			
٩	أتردد فى إتخاذ قراراتى بسبب تعارض الأفكار حولها			
١٠	بعد فترة من تعرضى لعدد من الأفكار أشعر إنى غير قادر على فهمها كلها			
١١	أعيش حالة من الصراع إذا إضطررت لفعل ما يخالف إعتقادى			
١٢	أتعصب عندما أجد نفسى مطالب بالدفاع عن أرائى وسط هذا التعارض الذى أعيشه			
١٣	يصعب على التنازل عن قناعاتى مع علمى بخطئها			
١٤	يزعجنى الإطلاع المستمر على المعلومات الجديدة التى تؤكد خطأ الكثير من ثوابتى			
١٥	قد أضطر لتعديل سلوكى قصراً لتناسب معارفى الجديدة			
١٦	أستاء بسبب زيادة إنتشار التقاليع والأفكار الدخيله على عاداتنا			
١٧	أرتبك لكثرة ما يواجهنى من معتقدات جديدة			
١٨	قد أضطر لإظهار خلاف ما أبطن للمحافظه على علاقاتى وصداقاتى			
١٩	أعانى كثيرا لتغيير سلوكى حتى بعد علمى بعدم صحته			
٢٠	أعيش فى صراع من معرفتى لمساوئ الكثير من البرامج والمواقع وقيامى بتحميلها مسايرة للأخرين			
٢١	يجذبنى الخبر الجديد بغض النظر عن مصدره			
٢٢	كل الأخبار المنقوله لها جانب من الصحة			
٢٣	أضطر للدفاع عن ما نشرته حتى إذا تبينت كذبه			
٢٤	أتوتر من حصار الأخبار التى لا أستطيع التأكد سريعاً من صحتها			

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
٢٥	كثرة تداول الخبر دليل على صحته			
٢٦	أتاثر بكل ما يتناوله الناس فى المجالات التى تهمنى			
٢٧	اصدق ما يصلنى عن الشخصيات العامة وأنزعج من كثرة فضائحهم			
٢٨	يفزعنى تعدد قنوات نقل الأخبار الكاذبه وسرعة تداولها			
٢٩	ما بين سماعى للخبر السئ والتأكد من صحته أعايش حالة من الكرب			
٣٠	لست فى حاجه للتأكد من صحة أى خبر مادام يتناسب مع قناعاتى			
٣١	كثرة المناظر المؤلمة التى تحاصرنى يومياً تشعرنى بالإكتئاب			
٣٢	أكره وجودى فى هذا العالم الذى ينتهك كل الحرمات			
٣٣	قد أتاثر بمنظر كارثه أو صورة لضحيه ولا أستطيع أبعاده عن مخيلتى لفترة			
٣٤	حدة المشادات فى البرامج الحوارية يشعرنى بالتوتر			
٣٥	يضطرب نومى من كثرة ما أتعرض له من أحداث من مصادر عديدة طوال اليوم .			
٣٦	أعتدت الإستماع إلى قصص مؤلمة وأصبحت أنساها فور إنتهائها.			
٣٧	أشعر بتبلد مشاعري من كثره ماأشاهد من دماء وقتلى حول العالم			
٣٨	يجب حجب نشر أو إذاعة أي مشهد عنيف ويكفي التنويه عن الحادث			
٣٩	أصبح إستماعي لأخبار القتلى والمشردين على المستويين المصري والعربي إضافة رقمية ليس أكتر			
٤٠	الحياة كانت أبسط وأفضل بدون إستخدام شبكة الإنترنت ونقلها لكل المشاكل			
٤١	أقلق من إحتمال وصول أحد إلى ملفاتي الخاصة			
٤٢	أشعر أني مكشوف وحياتي مشاع في عصر المعلوماتيه			
٤٣	أفضل عدم إستخدامي للأجهزة الذكية لسهولة إختراقها			
٤٤	أفزع من ما وصلت إلية التقنيات الحديثة فى مجال تركيب الصور وتحريفها			
٤٥	أحذر من تحميلى لبرامج أو مواقع تطلب الوصول لبياناتى الخاصة			
٤٦	أخاف من إستغلالى أحدهم لصورى أنا أوأولادى			
٤٧	أتوتر من إستماعى إلى تقنيات (الهاكرز) الجديدة وإبتزازهم للمؤسسات والأفراد			
٤٨	أحتفظ بالملفات الهامه والصور الشخصيه بالطرق التقليديه خوفاً من سرقتها			
٤٩	أقضى الكثير من الوقت فى الإستماع ومشاهدة البرامج الحواريه			

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
	وأؤجل كل ما يعوقنى عن ذلك			
٥٠	إختلفت أولوياتى وأصبح متابعتى لكل ما يحدث لحظه بلحظه أهم ما أفعله			
٥١	أنزعج كلما أدركت كم المهمات التى أجلتها لإنشغالى بلعبه أو ببرنامج أوموقع			
٥٢	أؤجل الكثير من واجباتى الاسرية لإنشغالى على مواقع التواصل الإجتماعى			
٥٣	كثيرا ما يشدنى الحوار فى قضيه وتأخذ الكثير من وقتى المخصص لأشياء أخرى			
٥٤	أصبحت أنشغل كثيرا بالاحداث اليوميه ولاأنجز الأشياء الهامه إلافى اللحظات الأخيرة			
٥٥	أفضل متابعه الأحداث ودخولى على مواقع التواصل الإجتماعى عن أداء أى عمل يمكن تأجيله			

مقياس مشاعر الاغتراب ٢٠١٧

د / نجلاء رسلان د / سامح سعادة

م	البند	نعم	احياناً	لا
١	أتمنى لو ولدت فى بلد أكثر تحضراً			
٢	أغلب البرامج والأفلام الناجحة مقتبسة من أفكار أجنبيه			
٣	أرفض كل ما يربطنى بهذا الواقع			
٤	أفضل الخلوة عن التفاعل مع الأخرين			
٥	إستخدام الشباب والمراهقين للغه الفرانكو دليل على رفضهم لثقافتهم			
٦	أنظر إلى زكرياتى وكأنها لشخص أخر			
٧	أشعر أنى شخصان كبل أحدهم ليحصل الأخر على حريته			
٨	الحرص على التلفظ ببعض المصطلحات الأجنبيه دليل على التحضر			
٩	لا أعبأ بالكثير من الأحداث والأخبار الإجتماعيه			
١٠	الحياة أتفه من السعى خلفها			
١١	أتساءل أحيانا عن سبب وجودى			
١٢	حياتى لا تعنى شيئاً للأخرين			
١٣	أعيش اللحظه ولا أهتم بالمستقبل			
١٤	فقدانى للهدف طبيعى فى ظل مانراه من أحداث يوميه			
١٥	أفقد الأمل فى حياة أفضل لى ولأولادى			
١٦	المستقبل بالنسبه لى مجهول ولا أطمع فيه بأى إنجاز			
١٧	الغاية فى حياتنا أصبحت تبرر الوسيله			
١٨	القانون مفهوم نسبى لا يطبق على الجميع			
١٩	كل شئ أصبح مباح إذا أمن الفاعل العقاب			
٢٠	الكثير من البارزين فى المجتمع وصلوا بطرق غير مشروعة			
٢١	أشعر بالعجز عن مواكبة الثورة التكنولوجيه			
٢٢	قدرتى محدودة على تسيير حياتى			
٢٣	أشعر باليأس من تحقيق احلامى			
٢٤	أنقضى عمرى ولاحيله لى فى تغيير حياتى			