

الضغوط الاجتماعية الرقمية في الوسط الجامعي

Digital social pressures in the university environment

وسيم فنيني

رشيد بوخالفة*

أستاذ محاضر، جامعة جيجل

أستاذ محاضر، جامعة جيجل

Wassim fenineche

Rachid boukhalfa

Lecturer B, University of jijel

Lecturer B, University of jijel

Wassim.fenineche@univ-jijel.dz

Rachid.boukhalfa@univ-jijel.dz

تاريخ النشر: 2025/12/07

تاريخ القبول: 2025/09/01

تاريخ الاستلام: 2025/06/26

- الملخص: من منطلق الانتشار الواسع للضغوط الاجتماعية الرقمية خاصة بين فئة الشباب، وتأثيراتها الكبيرة على مختلف شرائح المجتمع جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على واقع هذه الظاهرة في الوسط الجامعي من خلال دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بلغ عددهم (165) تم اختيارها بطريقة طبقية عشوائية، هذا وقد تم استخدام الاستبانة كأداة رئيسة لجمع البيانات مع الاستعانة بالمقابلة والملاحظة كأدوات مساعدة، ثم التعامل مع ما تم جمعه من معطيات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وقد توصلت الدراسة الى أن مستوى تعرض الطلبة الجامعيين لتعرض الطلبة الجامعيين للتنمر الرقمي ضعيف، ومستوى كل من الضغوط الاجتماعية الرقمية، الإدمان الرقمي، والانعزال الاجتماعي متوسط، وبناء على هذه النتائج تم تقديم جملة من الاقتراحات للتغلب على الضغوط الاجتماعية الرقمية بالوسط الطلابي أهمها ضرورة العمل على التثقيف الرقمي للطلبة من خلال تنظيم دورات تكوينية حول المنصات الرقمية والاستخدام السليم لها، وأيضا توفير برامج الحماية من التنمر الرقمي خاصة تلك التي تعمل بالدكاء الاصطناعي، وتدريب الطلبة على استخدامها.

- الكلمات المفتاحية: الضغوط، الضغوط الاجتماعية الرقمية، التنمر الرقمي، الإدمان الرقمي، الانعزال الاجتماعي.

Abstract: Given the widespread prevalence of digital social pressures, particularly among the youth, and their significant impacts on various segments of society, this study aims to illuminate the reality of this phenomenon within the university context. It is based on a field study conducted on a sample of 165 university students from the Faculty of Humanities and Social Sciences at the University of Jijel, selected through stratified random sampling. A questionnaire served as the primary tool for data collection, supplemented by interviews and observations. The gathered data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The findings reveal that the level of exposure to digital bullying among university students is low, while the levels of digital social pressures, digital addiction, and social isolation are moderate. Based on these results, several recommendations were made to mitigate digital social pressures in the student environment. Key among these is the necessity of digital literacy education for students through organizing training courses on digital

*- المؤلف المرسل

platforms and their proper use. Additionally, providing anti-bullying programs, particularly those utilizing artificial intelligence, and training students to effectively utilize these resources is essential.

Key words: pressures, digital social pressures, digital bullying, digital addiction, social isolation.

1- مقدمة/ مشكلة الدراسة:

في العصر الرقمي الراهن، أعاد انتشار التكنولوجيا ومنصات التواصل الاجتماعي تشكيل التفاعلات الاجتماعية بشكل جذري، لا سيما بين الشباب، حيث أصبحت التكنولوجيا الرقمية جزءاً لا يتجزأ من البيئة الاجتماعية للشباب بوصفهم منغمسون في استخدام الأدوات الرقمية، غارقين في شبكة معقدة من الفضاءات الافتراضية حيث تتعايش الاتصالية والمجتمعية مع ضغوط غير مسبوقة. يتعرض الطلبة الجامعيون بشكل خاص لـ "سيف ذو حدين" في عملية الانغماس الرقمي، فبينما تتيح هذه الأدوات فرصاً للتعليم والتواصل والتعبير عن الذات، فإنها تنطوي أيضاً على مخاطر كامنة تفاقم التحديات النفسية والاجتماعية والأكاديمية. إن فهم كيفية استخدام التكنولوجيا، ومدى الانخراط فيها في الفصل الدراسي، وتأثيرها في المتعلم الفرد أمر بالغ الأهمية لتحسين بيئة التعلم.

يشير مفهوم "الضغط الاجتماعي الرقمي" إلى الإجهاد أو التوتر الذي يعاني منه الأفراد نتيجة تفاعلهم مع التكنولوجيا الرقمية، لا سيما في السياقات الاجتماعية والأكاديمية. لقد أصبحت هذه الظاهرة ذات صلة متزايدة مع تحول الأدوات الرقمية ومنصات التواصل الاجتماعي إلى عناصر أساسية في حياة الطلاب الجامعيين. في الجامعات الجزائرية، أتاح الانتشار المتصاعد للتواصل الرقمي فرصاً وتحديات على حد سواء، خاصة فيما يتعلق بكيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتعدد المنصات الرقمية، والتواصل الرقمي المفرط، وانعكاساتها على التحصيل الأكاديمي.

تستكشف هذه الورقة واقع الضغوط الاجتماعية الرقمية لدى طلبة الجامعات الجزائرية من خلال ثلاثة أبعاد جوهرية: التنمر الرقمي (Cyberbullying)، والإدمان الرقمي (Digital Addiction)، والعزلة الاجتماعية (Social Isolation). على الرغم من أن هذه الظواهر عالمية النطاق، إلا أنها تتجلى بطرق ثقافية خاصة في السياق الاجتماعي الجزائري، مما يستدعي اهتماماً علمياً ومجتمعياً خاصاً، حيث ترتبط هذه الأبعاد بشكل متشابك، وتؤثر بشكل كبير في الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلاب الجامعي.

يعد التنمر الرقمي، الذي يحدث غالباً عبر وسائل التواصل الاجتماعي، قضية متفشية تؤثر في التفاعلات الاجتماعية والرفاهية النفسية للطلاب، حيث برز التنمر الرقمي كنتيجة لغياب الهوية الرقمية والاتصال المفرط، إذ أتاحت خاصية إخفاء الهوية، واتساع نطاق المنصات الرقمية

التنمر ك ممارسة رقمية أكثر صعوبة في المواجهة مقارنة بالتنمر التقليدي، حيث يواجه الطلبة الجزائريون النشطون على منصات مثل فيسبوك وإنستغرام وواتساب بشكل متكرر مضايقات أو سخرية أو إقصاء في الفضاءات الافتراضية. غالباً ما يستهان بهذه السلوكيات غير المحسوبة، لكنها قد تخلف صدمات عاطفية طويلة الأمد وتضعف الثقة بالنفس وتعوق الأداء الأكاديمي.

أما الإدمان الرقمي - أي الاستخدام القهري المفرط لوسائل التواصل أو الألعاب أو المنصات البصرية - فيعكس صراعاً أوسع لموازنة الانخراط الافتراضي مع مسؤوليات العالم الواقعي، ويشار إليه أيضاً بـ "فرط الاتصال" Connection Overload، حيث يتعلق فرط الاتصال بالضيق الناجم عن التجربة المتصورة لتلقي كمية هائلة من المدخلات الرقمية من مصادر مختلفة، بما في ذلك الإشعارات والرسائل النصية والمنشورات وغيرها. وهو يقرّ بالضغط الناجم عن فرط المعلومات والتحفيز الرقمي المستمر.

تعاني نسبة كبيرة من الطلبة الجامعيين مستويات شديدة من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تفاقم الضيق النفسي والشعور بالوحدة، حيث يعد التواصل الرقمي المكثف مصدراً آخر للضغط الاجتماعي الرقمي، مما قد يؤدي إلى الإرهاق وتراجع الأداء الأكاديمي، ذلك أن الطلبة يعانون من مشكلة موازنة الأنشطة الرقمية مع المسؤوليات الدراسية. علاوة على ذلك، يُغذى هذا الإدمان بتصميمات خوارزمية تستغل نقاط الضعف النفسية، مشكّلة حلقة إدمان تضعف التركيز الأكاديمي والعلاقات الشخصية.

أخيراً، تكشف العزلة الاجتماعية، التي تتفاقم بشكل مختلف بسبب الاتصال الدائم، عن الطبيعة المجزأة للتنشئة الاجتماعية الرقمية. فبينما يجمع الطلبة مئات "الأصدقاء" افتراضياً، تتراجع التفاعلات وجهاً لوجه، مما يترك الكثيرين يشعرون بوحدة غير مسبوقه. وفي الثقافة الجمعية الجزائرية، حيث تعتبر الروابط الأسرية والاجتماعية تقليدياً ركيزة أساسية، يهدد هذا التحول بقطع صلة الشباب عن شبكات دعمهم. كما تزيد ضغوط صياغة هويات رقمية مثالية من مشاعر النقص، حين يقارن الطلاب حياتهم بواقع أقرانهم المصطنع عبر الشاشات. مجتمعة، تجسد هذه الأبعاد الثلاثة مفارقة مقلقة، فالأدوات المصممة لربط الأفراد وتمكينهم أصبحت تفتت نسيجهم الاجتماعي تدريجياً.

على الرغم من الاتصال الذي توفره المنصات الرقمية، يعاني العديد من الطلبة مشاعر الوحدة والعزلة الاجتماعية. قد يغيّر الاعتماد على التواصل الرقمي طبيعة العلاقات الاجتماعية، مما يقلل فرص التفاعلات وجهاً لوجه ويجعلها أكثر تحدياً. ترتبط العزلة الاجتماعية ارتباطاً وثيقاً

بكل من الإدمان الرقمي والتنمر عبر الإنترنت، مما ينعكس سلباً على الأفراد بشكل عام والطلبة الجامعيون بشكل خاص.

من خلال دراسة هذه القضايا من منظور الطلبة الجامعيين الجزائريين، تسعى هذه المقالة إلى تسليط الضوء على التكاليف الخفية للانغماس الرقمي، والدعوة إلى استراتيجيات مستجيبة للثقافة لتخفيف الأضرار. إن فهم هذه الضغوط ليس حاسماً لحماية رفاهية الطلبة فحسب، بل أيضاً لتعزيز نظم رقمية أكثر صحة في عالم يزداد ترابطاً. فعلى الرغم من الفوائد العديدة للمنصات الرقمية، فإنها تُشكل تحديات قد تؤثر سلباً في الحياة الاجتماعية والأكاديمية للطلاب الجامعيين، الأمر الذي يتطلب مواجهة هذه القضايا من خلال تبني استراتيجيات شاملة، تشمل تطوير السياسات، وبرامج التوعية، وأنظمة الدعم داخل الجامعات، لتخفيف الآثار السلبية للضغوط الاجتماعية الرقمية.

بناءً على ما سبق ما مستوى تعرض الطلبة الجامعيون للضغوط الاجتماعية الرقمية؟
يتفرع عن هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- ما مستوى تعرض الطلبة الجامعيون للتنمر الرقمي؟
- ما مستوى الإدمان الرقمي لدى الطلبة الجامعيون؟
- ما مستوى توجه الطلبة الجامعيون نحو العزلة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق بمستوى تعرض الطلبة للضغوط الاجتماعية الرقمية تعزى للمتغيرات الديموغرافية للطلاب (الجنس، المستوى العلمي).
- وللإجابة على التساؤلات التي تطرحها الدراسة ومعالجتها معالجة إحصائية تم وضع مجموعة من الفرضيات التي تعد مرتكزا وموجها للدراسة، وتكونت من فرضية رئيسية مضمونها: يتعرض الطلبة الجامعيون لمستويات مرتفعة من الضغوط الاجتماعية الرقمية، وهذه الفرضية تم تجزئتها إلى الفرضيات الفرعية التالية:
- يتعرض الطلبة الجامعيون بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة جيجل للتنمر الرقمي بمستويات مرتفعة.
- مستوى الإدمان الرقمي لدى الطلبة الجامعيون بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة جيجل مرتفع.
- مستوى توجه الطلبة الجامعيون بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة جيجل نحو الانعزال الاجتماعي مرتفع.

- توجد فروق بمستوى تعرض الطلبة للضغوط الاجتماعية الرقمية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة جيجل تعزى للمتغيرات الديموغرافية للطلاب (الجنس، المستوى العلمي).

2- مراجعة الأدبيات:

ازداد استخدام التكنولوجيا الرقمية، بما فيها وسائل التواصل الاجتماعي، وعرف انتشاراً واسعاً لا سيما بين الشباب، بمن فيهم طلبة الجامعات. في السياق الراهن يصعب على الكثير من الشباب تخيل الحياة بدون استخدام التقنيات الرقمية، إذ توفر لهم اتصالاً مستمراً ببقية العالم وتسهل العديد من جوانب الحياة المعاصرة. تناولت دراسات متعددة العلاقة بين التوتر ورفاهية طلاب الجامعات، مسلطة الضوء على التأثير الكبير لهذه الظاهرة في صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي وجودة حياتهم. حيث "تُشير تقارير منظمة الأمم المتحدة للطفولة إلى أن 7 من كل 10 شباب حول العالم متصلون رقمياً" (Giray, Nemeño, Braganaza, May Lucero, & Bacarra, 2024, p. 1) غالباً ما يستخدم الشباب التكنولوجيا الرقمية بشكل أساسي لمواصلة دراستهم كأداة للوصول إلى كمية هائلة من المعلومات ووسيلة للبقاء على اتصال مستمر مع الأصدقاء والعائلة. أصبحت التقنيات الرقمية الآن جزءاً لا يتجزأ من منظومة التعليم والتعلم الجامعي، حيث أضحت تستخدم بشكل كبير في أوساط الطلبة الجامعيين. "هناك وجهتا نظر متعارضتان بشكل عام في التعليم العالي حول استخدام الإنترنت والتكنولوجيا. إحداهما إيجابية، وتعتبر التكنولوجيا والإنترنت وسيلة مفيدة وفعالة، بينما ترى الأخرى أنها سلبية استخدام التكنولوجيا على أنه قد يسبب مشاكل واضطرابات. هناك أدلة متزايدة على أن استخدام الإنترنت والهواتف المحمولة يؤثر سلباً في الأداء الأكاديمي والصحة البدنية والرفاهية لطلاب الجامعات". (Zhang, Russo, & Fallon, 2015, p. 91).

يعد الضغط الاجتماعي الرقمي مفهوماً واسعاً يشمل أشكالاً متعددة من الإجهاد الناتج عن استخدام التكنولوجيا الرقمية. وفقاً لستيل وآخرون، يعدّ الضغط الاجتماعي الرقمي مفهوماً معاصراً يشير إلى الضغط النفسي والعاطفي الذي يعاني منه الأفراد نتيجة لتفاعلهم مع التقنيات الرقمية، لا سيما في الفضاءات الإلكترونية (Steele, Hall, & Christofferson, 2020) وقد كشف عن أربع أنواع من الضغوط الرقمية تتمثل في توتر التوافر، وقلق الموافقة، والخوف من تفويت الفرص، وزيادة عبء التواصل، علاوة على ذلك، اكتشف هال وآخرون (Hall et al, 2021) مكوناً إضافياً للتوتر الرقمي، وهو اليقظة على الإنترنت" (Giray, Nemeño, Braganaza, May Lucero, & Bacarra, 2024, p. 5)

شهد التعليم حول العالم تغيرات هائلة نتيجةً للتحول الرقمي السريع. ومن عواقب هذا التحول الضغط الاجتماعي الرقمي. الضغط أو الإجهاد الرقمي كما يصطلح عليه أيضاً، يستخدم لوصف الآثار السلبية للإفراط في الاستخدام أو الاعتماد المفرط على الأجهزة الرقمية والتكنولوجيا، بما في ذلك الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة وغيرها من الأجهزة الإلكترونية، يمكن أن يتجلى في صورة مشاعر القلق أو الضغط أو الإرهاق بسبب متطلبات التواصل الرقمي، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والحاجة إلى إدارة منصات رقمية متعددة. ينشأ هذا الضغط من عوامل مثل الخوف من فوات الفرصة (FOMO)، والضغط للحفاظ على وجود افتراضي فعال، والإجهاد المعرفي الناجم عن المحفزات الرقمية المفرطة.

في سنة 1982 "صاغ عالم النفس السريري كريج برود Craig Brod مصطلح "التوتر الرقمي" (Digital stress)، المعروف أيضاً باسم "التوتر التكنولوجي" (technostress). لفهم هذا المصطلح، يمكن تفكيكه إلى مكونين: "رقمي"، يشمل التقنيات الرقمية وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT)، و"الإجهاد"، يشير إلى استجابة الجسم للمحفزات، المصنفة إجهاد إيجابي (مفيد) وإجهاد ضار". (Giray, Nemeño, Braganaza, May Lucero, & Bacarra, 2024).

هناك العديد من الأدبيات التي اهتمت بدراسة الضغوط الاجتماعية الرقمية عند الشباب وعند طلبة الجامعة، فعلى سبيل المثال، بين كل من فاهيدي وسايفو أن الشباب الأكثر عرضة للضغط الاجتماعي الرقمي الناجم عن الهواتف الذكية، حيث يمكن أن يؤثر الضغط الاجتماعي الرقمي سلباً في صحتهم المعرفية والجسدية والنفسية والاجتماعية (Vahedi & Saiphoo, 2018)، بينما حدد جيروي وآخرون وجود علاقة إيجابية بين استخدام الأجهزة الرقمية ومظاهر التوتر الرقمي، مؤكداً على التأثير السلبي للاستخدام المفرط للأجهزة في مستويات التوتر لدى طلاب الجامعات (Giray, Nemeño, Braganaza, May Lucero, & Bacarra, 2024)، في حين أشار هاريس وجاكوبس إلى أن الشباب غير محميين من التوتر الرقمي عند الإفراط في استخدام الوسائط الرقمية حتى للاستخدام التعليمي (Harris & Jacobs, 2023)، غير بعيد عن ذلك، يرى كل من دولا وغولر أن "الضغط الاجتماعي الرقمي في المجتمع يعد أحد العوامل المهمة وراء إدمان الهواتف الذكية" (Dula & Güler, 2022).

وفقاً لدراسة أجراها "مركز بيو للأبحاث، فإن ما يقرب من نصف الشباب الذين يستخدمون الإنترنت قد تعرضوا لشكل من أشكال التحرش الإلكتروني، مما قد يسهم في الشعور بمزيد من القلق والضيق والتوتر". (Giray, Nemeño, Braganaza, May Lucero, & Bacarra, 2024, p. 5) بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسهم انتشار التنمر الإلكتروني والتحرش عبر الإنترنت في

الشعور بالعزلة الاجتماعية، ونقص الدعم الاجتماعي (Brewer & Kerslake, 2015) بينما اهتم هيريرو وآخرون بـ "دراسة العلاقة التجريبية بين الضغط الاجتماعي الرقمي (SDP) وإدمان الهواتف الذكية، من خلال دراسة تأثير شخصيات المستخدمين، والمعاناة النفسية، والدعم الاجتماعي، وظروف المعيشة الاجتماعية السكنية في هذا الإدمان". (Herrero, Torres, Vivas, Arenas, & Uruena, 2021) بالمقابل استكشف يان وآخرون كيفية ارتباط تعدد المهام الاجتماعية الرقمية DSMT بأعراض الاكتئاب لدى المراهقين وجودة الصداقة من خلال أنواع مختلفة من التوتر الرقمي. (Yang, Smith, Pham, & Ariati, 2023) ويشير مصطلح تعدد المهام الاجتماعية الرقمية إلى تعدد المهام على جهاز رقمي ما أثناء التفاعل الاجتماعي المباشر أو الافتراضي.

مع انتشار استخدام هذه التكنولوجيا على نطاق أوسع، هناك مخاوف من أن استخدامها قد لا يحظى بقبول الجميع. أخذت الضغوط الاجتماعية الرقمية اتجاها متصاعدا منذ الانتقال إلى التعليم عبر الإنترنت في جائحة كوفيد 19، حسب روميرو رودريغز وآخرون "تشير الدراسات في سياق جائحة كوفيد-19 إلى التعب الرقمي الذي يستشهد به كثيرًا كعائق أمام مشاركة الطلبة والتعلم الفعال. في هذا السياق، أفاد الطلبة المستهدفون في هذه الدراسة بزيادة نوبات التوتر والقلق المرتبطة بالوقت والتفاني في الأنشطة الرقمية". (Romero-Rodríguez, Hinojo-Lucena, Kopecky, & Garcia-Gonzalez, 2023) في الاتجاه نفسه حاول فارميسلي وآخرون دراسة العلاقة بين التوتر المُدرّك/الوعي الرقمي ورضا 842 طالبا في كلية العلوم الصحية في إحدى الجامعات التركية عن عملية التعليم عن بعد. (Vermisli, Cevik, & Cevik, 2022) وقد وجدوا أنّ هناك رضا منخفضاً حول عملية التعلم عن بعد.

بالمقابل اهتم باحثون آخرون بـ "استكشاف العلاقة بين ممارسات التدريس والضغط الأكاديمي في بيئات التعلم الافتراضية على عينة شملت 6605 طالبا من جامعة حكومية في ليمّا" (Norabuena-Figueroa, et al., 2025) وقد كشفت النتائج عن تأثيرات سلبية غير مباشرة بين ممارسات التدريس والضغط الأكاديمي، حيث تعيق العوامل الخارجية، مثل الحمل الزائد، والتشتت، والمشاكل التكنولوجية، تفاعل المتعلمين وتعاونهم وعمليات التعلم، بينما اهتم البعض بتداعيات التنمر الإلكتروني على الصحة النفسية، تقدير الذات والتحصيل الدراسي للطلبة الجامعيين الذي يتعرضون لتنمر عبر الإنترنت، حيث يعد التنمر الإلكتروني فعل أو سلوك عدواني يمارس باستخدام وسائل إلكترونية من قبل مجموعة أو فرد بشكل متكرر ومستمر ضد ضحية لا يستطيع الدفاع عن نفسه بسهولة (Myers & Cowie, 2017).

يمكن أن يكون لتأثير الضغط الاجتماعي الرقمي في التحصيل الأكاديمي تداعيات كبيرة ومتعددة، فبالإضافة إلى صعوبة التركيز على المهام الدراسية وسط متطلبات التواصل الرقمي، قد يعاني الطلبة من انخفاض الانضباط الذاتي الأكاديمي، وهو عامل محوري في تحقيق النجاح الدراسي. (Adzani & Rosiana, 2024). استنادًا إلى استطلاع رأي شمل 1658 طالبًا جامعيًا من جامعتين أستراليتين، سلط سالوين Selwyn الضوء على أربعة أنواع مميزة من "السلبات" الرقمية، تتراوح هذه الأنواع بين الإزعاجات والمقاطعات البسيطة، والطرق التي ينظر بها إلى التقنيات الرقمية على أنها تضعف من التحصيل العلمي للطلبة. (Selwyn, 2016) ركز سالوين من منظور نقدي على أبعاد محددة تتمحور حول التكنولوجيا بوصفها وسيلة مشتتة للانتباه، وأداة تشويش، كما اعتبرها كصعوبة تواجه الطلبة جسديًا ونفسيًا، وأخيرًا بوصفها ضرر يتجسد في انخفاض ملحوظ في مستوى التعلم.

تعد منصات التواصل الاجتماعي مصدرًا أساسيًا للضغط الاجتماعي الرقمي بين الطلبة الجامعيين. "فمنصات مثل فيسبوك وإنستغرام وتيك توك أصبحت جزءًا لا يتجزأ من حياتهم الاجتماعية، لكنها تفرض ضغوطًا مثل "توتر التوافر" و"قلق الموافقة" و"إرهاق الاتصال" (Dorčić, Sanja, Smojver-Ažić, & Bradic, 2024)، يشير "توتر التوافر" إلى الضغط الناجم عن الحاجة إلى الوجود المستمر والاستجابة الفورية عبر الإنترنت، بينما يتعلق "قلق الموافقة" بالرغبة في الحصول على اعتراف اجتماعي عبر الإعجابات والتعليقات. أما "إرهاق الاتصال" فينشأ من إدارة شبكة واسعة من العلاقات الافتراضية، مما قد يؤدي إلى مشاعر الإرهاق وضعف التركيز الأكاديمي" (Dorčić, Sanja, Smojver-Ažić, & Bradic, 2024). بينما اهتم باحثون آخرون بدراسة وجهة نظر طلاب الجامعات فيما يتعلق بتأثير الضغط الاجتماعي الرقمي في استعدادهم للتعلم عبر الإنترنت. (Zeb, Ahmad, & Deebea, 2024)

في سياق آخر، جادل هيريرو وزملاؤه أن "المستخدمون الذين يتمتعون بضغط اجتماعي رقمي مرتفع، يشعرون بالحاجة إلى الوجود الدائم على الإنترنت، ورغم أن هذه الحاجة إلى الوجود المستمر متأصلة في عملية التواصل، إلا أنها قد تستلزم في بعض الأحيان إكراهًا اجتماعيًا متصورًا". (Herrero, Torres, Vivas, Arenas, & Uruena, 2021) فضلًا عن ذلك أظهرت دراسات عدة أن الاستخدام المفرط لهذه المنصات المختلفة قد يؤدي إلى تراجع الأداء الأكاديمي، حيث "يقضي الطالب وقتًا أطول في التفاعل الرقمي على حساب المهام الدراسية" (Adzani & Rosiana, 2024). كما ارتبط إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بانخفاض الانضباط الذاتي الأكاديمي (Göldağ, 2022) وهو عامل حاسم في تحقيق النجاح الدراسي.

كما قد يؤدي الضغط الاجتماعي الرقمي إلى تراجع المشاركة الأكاديمية، حيث يشعر الطلبة بالإرهاق بسبب المتطلبات الرقمية، مما يؤثر سلباً في جودة العمل الأكاديمي وتجربة التعلم ككل. علاوةً على ذلك، يرتبط هذا الضغط بتراجع الصحة العقلية، حيث يزيد القلق الناجم عن الحفاظ على الوجود الرقمي والخوف من فوات الفرصة من معدلات الاكتئاب، مما يعقد إدارة المسؤوليات الجامعية.

قد يتسبب تعدد المنصات الرقمية في "إجهاد التكنولوجيا"، وهو شكل خاص من الضغط المرتبط باستخدام التقنيات الحديثة. ينشأ هذا الإجهاد من عوامل مثل تعقد الأدوات الرقمية، والخوف من فقدان المعلومات المهمة، والضغط لمواكبة التطورات التكنولوجية (Yupeng & Yu, 2024). في السياق الأكاديمي، قد يؤدي إجهاد التكنولوجيا إلى ضعف التركيز، وتدني الدرجات، وضعف القدرة على إكمال المهام الدراسية (Yupeng & Yu, 2024).

وفقاً لـ "سماها وهواي" وجدت العديد من الدراسات ارتباطاً سلبياً بين استخدام الهواتف المحمولة والأداء الأكاديمي، حيث تم تحديد صلة بين تعدد المهام على الهواتف الذكية وانخفاض الأداء الأكاديمي. وفي عينة من 451 طالباً جامعياً أمريكياً، حددت دراسة علاقة سلبية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمعدل التراكمي، وأن استخدام الفيسبوك والرسائل النصية أثناء أداء الواجبات المدرسية أو حضور المحاضرات كان له تأثير سلبي في المعدل التراكمي في الجامعة". (Maya & Hawi, 2016).

بناءً على ما سبق، تركز الورقة الحالية بشكل خاص على التجارب السلبية للطلبة مع التكنولوجيا الرقمية أثناء دراستهم الأكاديمية. تتميز الدراسة بجمعها لثلاثة جوانب في ورقة بحثية واحدة، وهي التنمر الرقمي، والإدمان الرقمي، والعزلة الاجتماعية، وهو أمر غائب حالياً في الأدبيات الحالية. فعلى الرغم من توافر العديد من المقالات حول الضغوط الاجتماعية والضغوط الرقمية، إلا أن هناك ندرة ملحوظة في الأبحاث التي تتناول تحدياً الجوانب المميزة للتوتر الناتج عن انتشار التكنولوجيا الرقمية. علاوةً على ذلك، وعلى حد علمنا، لم تستكشف أي دراسة محلية هذا الموضوع بأبعاده الثلاثة معاً في السياق الجزائري، مما يجعل هذه الورقة إضافة قيّمة تقدم منظوراً محلياً.

هذا وتعد نظرية "الاستخدامات والإشاعات" النموذج النظري الأكثر صلاحية نستند عليها لتحليل نتائج الدراسة، وقد تأسست هذه الأخيرة على انقراض نظريات التأثير، إذ تم طرح هذا المدخل للمرة الأولى من قبل (Katz Elium) سنة 1959، ليتطور مفهوم الاستخدام والإشباع في أعمال (Blumer end Katz) سنة 1969 والتي تمت من خلال دراسة الانتخابات العامة البريطانية

في عام 1964 للتعرف على أسباب مشاهدة الجمهور للحملة الانتخابية وعدمها، وتقوم نظرية 'الاستخدامات والإشاعات' على مجموعة من الفرضيات يمكن أن نوجزها في النقاط التالية (إبتسام، 2016):

- جمهور وسائل الإعلام جمهور نشط له الواقع والحاجات والأهداف التي تدفعه للتوجه نحو استخدام وسيلة معينة.
- الجمهور انتقائي في استخداماته، فهو يستخدم الوسائل وفقا لحاجاته المتوقعة منها.
- العوامل النفسية والاجتماعية تسعى الى حديد كيفية ونوعية استخدامات الجمهور لوسائل الإعلام والاتصال المختلفة.
- قد تؤثر وسائل الإعلام في الفرد والبيئة الاجتماعية والسياسية والثقافية والاقتصادية للمجتمع، وهذا التأثير يختلف من مجتمع لآخر تبعا للمرجعيات السائدة.
- اختلاف كل وسيلة قد يكون عامل تنافس يعمل على جذب انتباه المستخدم وحثه على استخدام وسيلة على أخرى.

هذا وتسعى نظرية 'الاستخدامات والإشاعات' الى تحقيق الأهداف الآتية (لونيس، 2008):

- شرح دوافع الاستخدام والتفاعل الناتج عنه.
- التأكيد على نتائج استخدام وسائل الاتصال بهدف فهم العملية الاتصالية.
- وبشكل عام، تميل الأبحاث والأدبيات الجزائرية إلى النظر إلى التقنيات الرقمية كوجود محايد، أو حتى حميد، في التعليم العالي. في حين أن هناك الكثير من الأبحاث ركزت على دور التعليم عن بعد، والجوانب الإيجابية للتكنولوجيا، فإن هناك جوانب أخرى لم تحظ باهتمام كاف. هذا هو الحال بشكل خاص فيما يتعلق بالجوانب غير المرئية أو الضارة للتكنولوجيا الرقمية في التعليم العالي، بما تسببه من ضغوط متعددة الأبعاد تنعكس سلبا على جودة الأداء الجامعي للطلبة وتحصيلهم الدراسي.

3- الإجراءات المنهجية:

3-1- مجالات الدراسة:

تشير مجالات الدراسة إلى الإطار الذي سيتم به تطبيق الدراسة الحالية، وعادة ما يتم حصرها في المجالات التالية:

أ- المجال الزمني: يقصد به المدة الزمنية التي استغرقتها الدراسة، بداية من اختيار الموضوع ووصولاً إلى كتابته وأخذه في شكله النهائي، وقد امتدت الدراسة زمنيا من شهر سبتمبر سنة 2024 حتى شهر أفريل من سنة 2025، تم خلال هذه المدة ضبط الموضوع ومعالجته نظريا، ثم

الانتقال إلى إجراء الدراسة الميدانية بعد أخذ الموافقة من إدارة الكلية، والحصول على إحصائيات خاصة بمجتمع الدراسة، التي بناءً عليها تم تحديد عينة الدراسة، وتوزيع الاستبانة.

ب- المجال المكاني: ويشير إلى مكان إجراء الدراسة، وقد كانت كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة جيجل مكاناً لإجراء دراستنا.

ج- المجال البشري: ويشير لمجموع الأفراد الذين يمكن أن نعتمد عليهم نتائج الدراسة الحالية، وكان جميع طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة جيجل للموسم الجامعي 2024/2023 مجالا لدراستنا، وبلغ عددهم 3324 طالب يتوزعون على أقسام الكلية على النحو الموضح بالملحق رقم (1) الذي يوضح توزيع طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية لجامعة جيجل للموسم الجامعي 2024/2023.

2-3- منهج الدراسة:

إذا كان المنهج هو طريق الباحث لتحصيل المعرفة ومعالجة الموضوع فقد اتخذت الدراسة الحالة من المنهج التحليلي الوصفي طرقاً لها، هذا ومر تطبيق المنهج الوصفي في الدراسة الحالية بالمراحل التالية:

المرحلة 1: وفيها تم جمع المادة العلمية ذات الصلة بالموضوع.

المرحلة 2: وفيها تم تحديد إشكالية الدراسة وضبطه، مع حصر أبعادها ومؤثراتها.

المرحلة 3: فيها تم بناء أداة الدراسة، وما أعقبه من خطوات التطبيق الميداني، والمعالجة الإحصائية للمعطيات المتحصل عليها.

3-3- عينة الدراسة:

بناءً على أهداف الدراسة، وخصوصيات مجتمعها الطبقى الذي تتوزع مفرداته جندريا 671 طالب و 2653 طالبة، تم اختيار عينة عشوائية طبقية تناسبية غطت جميع المستويات والتخصصات بالكلية، بنسبة اختيار قدرت بـ 5 % من العدد الكلي لطلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية لجامعة جيجل للموسم الجامعي 2024/2023، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (1): يوضح توزيع مفردات مجتمع الدراسة وعينة الدراسة.

القسم	العدد في المجتمع الكلي	العدد بنسبة 5%
علوم اجتماعية	659	33
علم الاجتماع	812	41
علوم إنسانية	428	21
علم النفس وعلوم التربية	430	21
الإعلام والاتصال	726	36
تقنيات النشاطات البدنية	269	13
المجموع	3324	165

أ-وصف خصائص مفردات عينة الدراس

جدول رقم (02) يوضح خصائص مفردات عينة الدراسة

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	28	17.6
انثى	131	82.4
السن	التكرار	النسبة
أقل من 18 سنة	02	1.3
من 18 إلى أقل من 23 سنة	99	62.3
من 23 إلى أقل من 28 سنة	46	28.9
من 28 فما فوق	12	7.5
التخصص	التكرار	النسبة
علوم اجتماعية	32	20.1
علم الاجتماع	40	25.2
علوم انسانية	20	12.6
علم النفس وعلوم التربية	20	12.6
الاعلام والاتصال	34	21.4
المستوى	التكرار	النسبة
ليسانس	107	67.3
ماستر	52	32.7
المسكن	التكرار	النسبة
ريف	34	21.4
شبه حضري	58	36.5
حضري	67	42.1
المجموع	159	100

يتضح من الجدول رقم (2) الخاص بتوزيع مفردات عينة الدراسة تبعا لخصائصهم السوسولوجية فيما يخص جنسهم أن أعلى نسبة تخص الطالبات وقدرت بـ (82.4) في حين قدرت نسبة الطلبة بـ(17.6)، والشئ الملاحظ على هذه النسب أنها متقاربة مع عددها بمجتمع الدراسة، وهذا ما يدفعنا للقول أن العينة كانت ممثلة لمجتمع الدراسة من حيث توزيعه الجندري، ويمكن تفسير هذا التوزيع بنتائج الكثير من الدراسات التي توصلت الى أن الإناث متفوقات بالشعب الأدبية بالمرحلة الثانوية، هذا ما يدفعهن لاختيار الشعب الأدبية بالجامعة، كما أن الفرص الوظيفية التي تتيحها الشعب الأدبية بعد التخرج تكون أكثر ملاءمة للإناث مقارنة بما تتيحه الكثير من الشعب العلمية من فرص وظيفية، وبناءً على ما سبق يمكن القول بأن التوزيع الجندري للتخصصات تتحكم فيه مجموعة من العوامل بعضها متعلق بالفرد في حد ذاته كالميل والقدرات، والبعض الآخر متعلق بما توفره هذه التخصصات من فرص وظيفية بعث التخرج.

وفيما يخص توزيع مفردات عينة الدراسة تبعا لسنهم كانت أعلى نسبة للطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و23 سنة وقدرت بـ (62.3)، وهذا راجع لكون السن القانونية للتلميذ بالجزائر هي ستة سنوات والطالب يقضي اثني عشر سنة بمرحلة التربية والتعليم فيكون سنه عند ولوج الجامعة في حالة عدم الإعادة نهائيا ثمانية عشر سنة وبإضافة خمس سنوات بالجامعة حتى التخرج يكون سن الطالب ثلاثة وعشرون سنة، أما أقل نسبة فهي تلك الخاصة بالطلبة الذين تفوق أعمارهم ثمانية وعشرون سنة وهم الطلبة الذين يلجون الجامعة بسن متأخرة سواء لإكمال دراستهم في مرحلة الليسانس أو الماستر سواء كان ولوجهم الجامعة أول مرة أو لتحضير شهادة ثانية.

أما توزيع الطلبة حسب تخصصهم فكانت أكبر نسبة لطلبة علم الاجتماع وقدرت بـ (25.2) لكون هذا القسم أحد أهم الأقسام بالكلية نظرا لما يوفره من تخصصات يكون الطلب عليها كبيرا من قبل الطلبة وذلك بناءً على ما تتيحه من فرص وظيفية بعد التخرج، أما أقل نسبة فهي تلك الخاصة بالطلبة المنتمين لقسم النشاطات البدنية والرياضية وقدرت بـ (8.2) وهذا بسبب حداثة القسم مقارنة بباقي الأقسام، فهذا الأخير مازال في مرحلة التوسع لذلك يكون عدد الطلبة بالقسم قليل مقارنة بباقي الأقسام على الرغم من الطلب الكبير عليه.

أيضا وفيما يخص توزيع مفردات عينة الدراسة تبعا لمستواهم فإن أكبر نسبة كانت للطلبة الذين يزاولون دراستهم بمرحلة الليسانس وقدرت نسبته بـ (67.3) وهذا راجع للعدد الكبير للطلبة الذين تستقبلهم الجامعة سنويا بمرحلة الليسانس وكذلك ارتفاع نسبة الطلبة المعيّدين بمرحلة الليسانس، أما أقل نسبة فتخص الطلبة بمرحلة الماستر وقدرت بـ (32.7) وهذا راجع لمحدودية المقاعد التي توفرها الجامعة سنويا بمرحلة الماستر بسبب قلة التخصصات، إذ أنه وبالرجوع لواقع الأمر بالجامعة ميدان الدراسة نجد أن قسم علم الاجتماع ورغم العدد الكبير من التخصصات التي يمكن أن يوجه لها الطلبة، إلا أن الجامعة لا توفر سوى ثلاث تخصصات بمجموع أربعة أقسام وهذا الأمر أسهم وبشكل كبير في كون نسبة طلبة الماستر قليلة مقارنة بطلبة الليسانس.

أخيرا وفيما يخص توزيع الطلبة تبعا لمنطقة السكن فإن أعلى نسبة كانت للطلبة القاطنين بالمناطق الحضرية وقدرت نسبته بـ (42.1) في حين كانت أقل نسبة للطلبة القاطنين بالمناطق الريفية ويمكن تفسير ذلك بنظرة العائلات بالمناطق الحضرية لتعليم الإناث مقارنة بعائلات المناطق الريفية التي لا يزال الكثير منها يضع قيودا على تعليم الإناث مقارنة بعائلات المناطق الحضرية التي تشجع الأمر وتدعمه، كما أن المناطق الحضرية وبناء على ما توفره من تدفق

للأنترنت يسهم في تسهيل التعليم لدى أبنائهم وولوجهم الجامعة مقارنة بأبناء العائلات بالمناطق الريفية التي تجد صعوبة في الأمر.

4-2-مصادر جمع البيانات:

اتخذت الدراسة الحالية مصدرين أساسيين لجمع البيانات، فكان الأول هو المصدر النظري من كتب، ومقالات، ودراسات سابقة، وكذلك بعض المستندات المحصل عليها من مصلحة الإحصائيات بالمؤسسة ميدان الدراسة، في حين كان النوع الثاني من المصادر هي المصادر الميدانية، وما تم تحصيله من بيانات بالاعتماد على الاستبانة، والمقابلات الحرة مع الطلبة، وكذلك الملاحظات المسجلة بحكم الوظيفة التي سمحت لنا بقضاء وقت طويل مع الطلبة.

5-2-أدوات جمع البيانات:

كما سبق الإشارة له فقد اعتمدت الدراسة الحالية الاستبانة كأداة رئيسة لجمع البيانات الميدانية، وتم الاستعانة بالملاحظة والمقابلة كأدوات مساعدة.

أ- الملاحظة: بحكم وظيفة التدريس بالجامعة والاحتكاك بالطلبة لفترات طويلة تم تسجيل بعض الملاحظات ذات الصلة بموضوع الدراسة من بينها ما يلي:

- وضع الطلبة للهواتف النقالة فوق الطاولات على الرغم من الإلحاح الدائم عليهم بإخفائها.
- استخدام الطلبة للهواتف على الرغم من منع ذلك عليهم.
- عدم التمكن من القضاء على ظاهرة استخدام الطلبة للهواتف النقالة داخل الصف رغم الإجراءات الردعية المتخذة ضدهم.
- شروء الطلبة داخل الصف الدراسي، ونوم بعضهم أحيانا.
- ظهور علامات قلة النوم على الكثير من الطلبة داخل الصف الواحد.
- ب-المقابلة: من خلال إجراء بعض المقابلات الحرة مع عدد من الطلبة تمحورت حول استخدامهم للتكنولوجيا في حياتهم اليومية تمكنا من التوصل الى مجموعة من النتائج بناء على إجاباتهم، ولعل أهمها ما يلي:

- استحالة التخلي عن التكنولوجيا في حياتهم اليومية.
- يقضي الطلبة الوقت الأكبر في مواقع التواصل الاجتماعي.
- يأتي استخدام الذكاء الاصطناعي في المرتبة الثانية من حيث الوقت الذي يقضيه الطلبة في استخدام التكنولوجيا الحديثة.
- تعد التكنولوجيا لدى نسبة كبيرة من الطلبة أداة لتمضية الوقت.

- على الرغم من اعتماد نسبة كبيرة من الطلبة على تطبيقات التكنولوجيا الحديثة في الدراسة والبحث العلمي إلا أن نسبة جد قليلة تجيد توظيفها.

- نسبة كبيرة من الطلبة تعاني الاغتراب الرقمي.

ج-الاستبيان: تم اعتماد الاستبانة أداة رئيسية لجمع المعطيات من ميدان الدراسة، إذ أنه وبعد تفكيك متغير الضغط الاجتماعي الرقمي بالاستعانة بالدراسات السابقة من جهة، وتطبيقات الذكاء الاصطناعي من جهة ثانية، وبعد ضبط الأبعاد والمؤشرات تم إعداد استبانة مكونة من محورين، المحور الأول خاص بالبيانات الشخصية وضم خمس متغيرات، أما المحور الثاني فضم ثلاثة أبعاد وخمسة وعشرون عبارة، ليتم بعدها تطبيق مجموعة من الاختبارات عليها لإثبات صدقها وثباتها.

ج1-اختبارات صدق الاستبانة:

- اختبارات الصدق الظاهري: وتم ذلك من خلال عرض الاستبانة على مجموعة من الأساتذة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة جيجل، وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول الاستبانة شكلا ومضمونا، وقد أخذنا بملاحظاتهم لإخراج الاستبانة في شكلها النهائي باعتماد معامل اتفاق تسعين بالمئة، وبناءً على ذلك تم قبول العبارات التي حازت على معامل الاتفاق وأكثر، ورفضت التي لم تحز على ثمانين بالمئة في حين تم التعامل بالتعديل مع تلك التي كان معامل الاتفاق حولها بين ثمانين وتسعين بالمئة.

- اختبارات الصدق الداخلي: لمعرفة درجة الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة قمنا بحساب درجة ارتباط كل بند من بنود الاستبيان مع الدرجة الكلية للبند الذي تنتمي إليه إضافة إلى درجة ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للأداة، والنتائج موضحة في الجداول التالية:

جدول رقم (3): يوضح معاملات ارتباط بنود التثمر الرقمي والدرجة الكلية للبند.

بعد التثمر الرقمي		معامل الارتباط	الدلالة
01	سبق وتعرضت للتهديد عبر الأنترنت	**0.567	0.000
02	سبق وتعرضت للشتيم عبر الأنترنت	**0.723	0.000
03	سبق وتم ابتزازك عبر الأنترنت	**0.675	0.000
04	سبق وتعرضت لتشويه السمعة عن طريق نشر الاشاعات في مواقع التواصل	**0.612	0.000
05	سبق وتم الاستهزاء بك عند استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي	**0.44	0.000
06	سبق وتم مراسلتك برسائل خادشه للحياء عبر الانترنت	**0.693	0.000
07	سبق وتم مراسلتك بصور جنسية عبر الانترنت	**0.656	0.000
08	سبق وتعرضت للتثمر العلني عبر مواقع التواصل الاجتماعي	**0.444	0.000

يتضح من الجدول رقم(3) أن كل معاملات ارتباط بيرسون لعبارات بعد التنمر الرقمي والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، إذ قدرت أدنى قيمة لمعمل ارتباط بيرسون بـ(0.440) عند مستوى دلالة (0.01) وكانت للعبارة القائلة (سبق وتم الاستهزاء بك عند استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي) وأعلى قيمة بـ(0.723) عند مستوى دلالة (0.01) وهي الخاصة بالعبارة القائلة (سبق وتعرضت للشتم عبر الأنترنت) وهي نتائج تؤكد أن جميع عبارات بعد التنمر متسقة داخليا مع البعد الذي تنتهي إليه، وهذه النتائج تؤكد صدق الاتساق الداخلي لعبارات هذا البعد.

جدول رقم (4): يوضح معاملات ارتباط بنود الإدمان الرقمي والدرجة الكلية للبند.

بعد الإدمان الرقمي		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	أحس بالتوتر في حالة عدم التمكن من استخدام الأنترنت	**716	0.000
02	الوقت يمضي بسرعة عند استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي	**473	0.000
03	أقضي يوميا وقتا طويلا في استخدام الأنترنت	**727	0.000
04	أحس أنني مقصر بواجباتي بسبب كثرة استخدام الأنترنت	**709	0.000
05	اضطر للهرب من أداء الكثير من الواجبات بسبب كثرة استخدام الأنترنت	**726	0.000
06	أحس بالحاجة الدائمة لزيادة الوقت الذي أقضيه باستخدام الأنترنت	**529	0.000
07	في الكثير من الأحيان أعاني قلة النوم بسبب السهر بمواقع التواصل الاجتماعي	**561	0.000
08	أحس أحيانا بالملل العيين بسبب كثرة استخدام الأنترنت	**586	0.000

يتضح من الجدول رقم(4) أن كل معاملات ارتباط بيرسون لعبارات بعد الإدمان الرقمي والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، إذ قدرت أدنى قيمة لمعمل ارتباط بيرسون بـ(0.473) عند مستوى دلالة (0.01) وكانت للعبارة القائلة (الوقت يمضي بسرعة عند استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي) وأعلى قيمة بـ(0.727) عند مستوى دلالة (0.01) وهي الخاصة بالعبارة القائلة (أقضي يوميا وقتا طويلا في استخدام الأنترنت)، وهي نتائج تؤكد أن جميع عبارات بعد الإدمان الرقمي متسقة داخليا مع البعد الذي تنتهي إليه، وهذه النتائج تؤكد صدق الاتساق الداخلي لعبارات هذا البعد.

جدول رقم (5): يوضح معاملات ارتباط بنود الانعزال الاجتماعي والدرجة الكلية للبند.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	بعد الانعزال الاجتماعي
0.000	**692	أفضل قضاء معظم أوقاتي باستخدام الانترنت
0.000	**483	أجد راحتي بالبيت عند استخدام الانترنت
0.000	**524	لا أحس بالاتصال العاطفي مع الأشخاص المحيطين بي عند استخدام الانترنت
0.000	**519	أفضل ان أكون وحيدا عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
0.000	**635	أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية فعالة بسبب كثرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
0.000	**501	أشعر بالقلق من كثرة استخدام الانترنت
0.000	**570	أفقد الرغبة في التواصل الاجتماعي بسبب كثرة استخدام الانترنت
0.000	**732	أحس بفقدان الدعم الاجتماعي من الأصدقاء بسبب كثرة استخدام الانترنت
0.000	**456	أحس بفقدان الدعم الاجتماعي من أفراد الأسرة بسبب كثرة استخدام الانترنت

يتضح من الجدول رقم (9) أن كل معاملات ارتباط بيرسون لعبارات بعد العزلة الاجتماعية والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، إذ قدرت أدنى قيمة لمعمل ارتباط بيرسون بـ(0.456) عند مستوى دلالة (0.01) وكانت للعبارة القائلة (أحس بفقدان الدعم الاجتماعي من أفراد الأسرة بسبب كثرة استخدام الانترنت) وأعلى قيمة بـ(0.692) عند مستوى دلالة (0.01) وهي الخاصة بالعبارة القائلة (أفضل قضاء معظم أوقاتي باستخدام الانترنت). وهي نتائج تؤكد أن جميع عبارات بعد العزلة الاجتماعية متسقة داخليا مع البعد الذي تنتهي إليه، وهذه النتائج تؤكد صدق الاتساق الداخلي لعبارات هذا البعد.

جدول رقم 6: يوضح معاملات ارتباط الدرجة الكلية لمتغير الضغوط الاجتماعية الرقمية والدرجة الكلية لأبعاده.

الضغط الاجتماعي الرقمي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01 التنمر الرقمي	**692	0.000
02 الإدمان الرقمي	**483	0.000
03 الانعزال الاجتماعي	**524	0.000

يتضح من الجدول رقم (6) أن كل معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد الضغط الاجتماعي الرقمي والدرجة الكلية للأداة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، إذ قدرت أدنى قيمة لمعمل ارتباط بيرسون بـ(0.483) عند مستوى دلالة (0.01) وكانت لبعد الإدمان الرقمي وأعلى قيمة بـ(0.692) عند مستوى دلالة (0.01) وهي الخاصة ببعد التنمر الرقمي، وهي نتائج تؤكد الصدق الداخلي للأداة وقابليتها للتطبيق الميداني.

ج2- اختبارات ثبات الاستبانة: لتأكيد ثبات الاستبانة قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستبانة وكذلك ألفا كرونباخ للأداة ككل، ولتأكيد النتائج المحصل عليها قمنا بحساب معامل الصدق والنتائج المحصل عليها موضحة بالجدول التالي:

جدول رقم (07): يوضح معاملات ثبات الاستبانة.

الأداة	معامل ألفا كرونباخ	معامل الصدق
المعاملات	0.807	0.898

يتضح من الجدول (02) أن قيمة معامل ثبات الأداة قدر ب(0.807) ومعامل صدقها (0.898)، وهي قيم مقبولة، وبناء على هذه القياسات يمكن القول إن الأداة تتسم بقدر عالي من الثبات والصدق، وأنها صالحة للتطبيق الميداني.

ج2-6- مقياس التحليل: بعد إعطاء قيمة لكل درجة من درجات سلم ليكرث الخماسي تم إعداد مقياس التحليل التالي لإعطاء تقديرات لاستجابات مفردات عينة الدراسة على أسئلة الاستبيان.

- الفئة 1: أقل من 1.8 وتقديرها ضعيف جدا

- الفئة 2: 1.8 حتى أقل من 2.6 تقديرها ضعيف

- الفئة 3: 2.6 الى أقل من 3.4 أهميتها النسبية من 52% وأقل من 68% تقديرها متوسط

- الفئة 4: 3.4 الى أقل من 4.2 أهميتها النسبية من 68% وأقل من 84% تقديرها مرتفع

- الفئة 5: 4.2 الى 5 أهميتها النسبية أكبر من 84% وتقديرها مرتفع جدا.

4- نتائج الدراسة:

جاء هذا المطلب بعنوان نتائج الدراسة، وفيه تم توضيح استعراض نتائج قياسات أبعاد متغير الضغوط الاجتماعية الرقمية بداية ببعد التنمر الرقمي ثم بعد الإدمان الرقمي وأخيرا بعد الانعزال الاجتماعي، ليتم بعدها استعراض نتائج الدراسة.

4-1- قياسات مستوى تعرض الطلبة للتنمر الرقمي:

جدول رقم (08): يوضح إستجابات مفردات عينة الدراسة على عبارات بعد التنمر الرقمي.

البيان	الترتيب	الأهمية النسبية	المتوسط الحسابي	التنمر الرقمي	
				العبارة	
سبق وتعرضت للهديد عبر الأنترنت	01	37%	1.85	ضعيف	
سبق وتعرضت للشتيم عبر الأنترنت	02	59%	2.96	متوسط	
سبق وتم ابتزازك عبر الأنترنت	03	41%	2.04	ضعيف	
سبق وتعرضت لتشويه السمعة عن طريق نشر الاشاعات في مواقع التواصل الاجتماعي	04	35%	1.76	ضعيف جدا	
سبق وتم الاستهزاء بك عند استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي	05	40%	2.02	ضعيف	
سبق وتم مراسلتك برسائل خادشه للحياء عبر الانترنت	06	56%	2.82	متوسط	
سبق وتم مراسلتك بصورة جنسية عبر الانترنت	07	47%	2.55	ضعيف	
سبق وتعرضت للتنمر العلني عبر مواقع التواصل الاجتماعي	08	39%	1.94	ضعيف	
المجموع		45%	2.24	ضعيف	

يتضح من الجدول رقم(8) الذي يبين استجابات مفردات عينة الدراسة حول عبارات بعد التنمر الرقمي أن المتوسط الحسابي للعبارات تراوح بين(1.6 و2.82)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للبعد (2.24) وأهميته النسبية(45 %) بتقدير ضعيف، ويمكن تفسير هذه النتائج بالوضعية القانونية للممارسات التنميرية فالقانون بات يشدد العقوبة على الكثير من الممارسات التنميرية عبر الفضاء الرقمي، وبناء على ذلك نجد أن الكثير من الأفراد يتجنبون هذا النوع من التصرفات خوفا من المتابعات القضائية والعقوبات الناجمة عنها، كما أن الممارسة الدائمة واستخدام الطلبة للتكنولوجيا الرقمية وتطبيقاتها أكسبهم قدرة على ضبط محتوهم الرقمي من خلال تجنب مشاركة كل ما من شأنه أن يعرضهم للتنمر، كما أن انتقائية استخدام الطلبة لبعض التطبيقات الرقمية التعليمية كبروغرس ومودل يجعلهم بمنأى عن سلوكيات التنمر وفي هذا السياق أكدت نظرية الاستخدامات والإشاعات على أن الفرد يكون انتقائي في استخداماته للوسائل وفقا لحاجاته المتوقعة منها فيتجنب كل تلك الاستخدامات التي تعرضه للتنمر، إضافة الى تقليلهم من الوقت الذي يقضونه بوسائل التواصل الاجتماعي التي تعد الفضاء الأول الذي يتعرضون فيه للتنمر. فالطالب بات اليوم على وعي تام بالمخاطر الناجمة عن التعرض للتنمر أو ممارسته، وهذا ما يتوافق مع ما ذهب إليه كل من (Brewer & Kerslake, 2015) اللذان يقران ان انتشار التنمر الإلكتروني والتحرش عبر الإنترنت يسهم في الشعور بالعزلة ونقص الدعم الاجتماعي، ومن ثم تراجع مستوى الطالب. بينما أكد (Myers & Cowie) على خطورة وتداعيات التنمر الإلكتروني على الصحة النفسية، وتقدير الذات والتحصيل الدراسي للطلبة الجامعيون الذين يتعرضون للتنمر عبر الإنترنت.

وإذا ما حاولنا التدقيق في استجابات الطلبة حول كل عبارة من العبارات نجد أن عدد العبارات التي جاء تقديرها بدرجة ضعيف جدا هو عبارة واحدة وهي العبارة رقم4، والتي مفادها (سبق وتعرضت لتشويه السمعة عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي) فكان متوسطها الحسابي (1.76) وأهميتها النسبية (35 %)، ويمكن إرجاع هذا لكون التشهير وتشويه السمعة من أكثر الممارسات التنميرية التي يعاقب عليها القانون إذ باتت المحاكم في يومنا هذا تعج بهذا النوع من القضايا، وهذا الأمر في حد ذاته يعمل كرادع للأفراد يحول بينهم وبين هذا النوع من الممارسات خوفا من المتابعات القضائية. أما العبارات التي جاءت بتقدير ضعيف فقد بلغ عددها خمس عبارات جاءت بالمرتبة الأولى العبارة رقم 1 والتي مفادها (سبق وتعرضت للتهديد عبر الأنترنت) بمتوسط حسابي (1.85) وأهمية نسبية (37 %) فعلى الرغم من أن الكثير من الدراسات العلمية قد أثبتت ارتفاع نسبة الأفراد الذين يتعرضون الى التهديد عبر الفضاءات الرقمية إلا أن

استجابات الطلبة حول هذه العبارة جاءت معاكسة وقد يرجع ذلك لتطبيع الطلبة مع هذا النوع من الممارسات بسبب انتشاره الواسع وتعرضهم المتكرر له، كما يمكن أن يرجع ذلك للتصور الذي يحمله الطلبة حول هذا النوع من الممارسات التي قد يرونها لا ترقى لأن تشكل عليهم خطراً وبالتالي يتجاهلوها. كما جاءت العبارة رقم 8 بالمرتبة الثالثة والتي مفادها (سبق وتعرضت للتنمر العلني عبر مواقع التواصل الاجتماعي) بمتوسط حسابي (1.94) وأهمية نسبية (39%) وذلك لكون أغلب سلوكيات التنمر تتم بعبارات غير مباشرة في صورة تلميحات خوفاً من إثبات تهمة التنمر وتبعاتها القانونية، هذا وجاءت العبارة رقم 5 والتي مفادها (سبق وتم الاستهزاء بك عند استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي) في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ (2.04) وأهمية نسبية (40%) ويرجع ذلك لدرجة الوعي الكبيرة للطلبة والتي تضعهم بمنأى عن الاستهزاء والسخرية من جهة وعمل الكثير من الطلبة وبناء على مخرجات المقابلة معهم على تقييد الخصوصية وعدم السماح للغرباء بالوصول لمحتواهم والتواصل معهم. في حين جاءت العبارة رقم 7 التي مفادها (سبق وتم مراسلتك بصور جنسية عبر الأنترنت) بمتوسط حسابي بلغ (2.55)، وأهمية نسبية (39%) بالمرتبة الخامسة والأخيرة، ويرجع ذلك لوجود العديد من التطبيقات التي تعمل على الحيلولة دون تمكن الأشخاص من مراسلة من يستخدمها بمحتوى مخل بالحياء سواء كانت فيديوهات أو صور، وتوظيف الكثير من الطلبة لهذه التطبيقات كأدوات حماية.

أما العبارات التي جاءت بتقدير متوسط فكان عددها عبارتين جاءت بالمرتبة الأولى العبارة رقم 6 التي مفادها (سبق وتم مراسلتك برسائل خادشه للحياء عبر الأنترنت) بمتوسط حسابي (2.82) وأهمية نسبية (56%)، في حين جاءت بالمرتبة الثانية العبارة رقم 2 التي مفادها (سبق وتعرضت للشتم عبر الأنترنت) بمتوسط حسابي (2.96) وأهمية نسبية (59%) ويمكن تفسير هذه النتائج بتفاعل الكثير من الطلبة مع حسابات بهويات مزيفة وبأسماء مستعارة يجعل أصحابها يتجهمون على غيرهم في حالة حدوث خلافات بعبارات السب والشتم من منطلق اعتقادهم أنهم بمنأى عن المتابعات القضائية.

2-4- قياسات مستوى الإدمان الرقمي للطلبة:

الجدول رقم (09) يبين استجابات مفردات عينة الدراسة حول عبارات بعد الإدمان الرقمي.

العبارة	الإدمان الرقمي			الترتيب	التقدير
	المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية			
01 أحس بالتوتر في حالة عدم التمكن من الانترنت	3.29	66	05	متوسط	
02 الوقت يمضي بسرعة عند استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي	4.24	85%	01	مرتفع جدا	
03 أقضي يوميا وقتا طويلا في استخدام الانترنت	3.34	67%	04	متوسط	
04 أحس أني مقصر بواجباتي بسبب كثرة استخدام الانترنت	3.4	68%	03	مرتفع	
05 أضطر للهرب من أداء الكثير من الواجبات بسبب كثرة استخدام الانترنت	2.89	58%	07	متوسط	
06 أحس بالحاجة الدائمة لزيادة الوقت الذي افضيه باستخدام الانترنت	2.68	54%	08	متوسط	
07 في الكثير من الأحيان أعاني قلة النوم بسبب السهر بمواقع التواصل الاجتماعي	3.27	65%	06	متوسط	
08 أحس أحيانا بألم العينين بسبب كثرة استخدام الانترنت	3.44	69%	02	مرتفع	
المجموع	3.32	66%	/	متوسط	

يتضح من الجدول رقم (9) الذي يبين استجابات مفردات عينة الدراسة حول عبارات بعد الإدمان الرقمي أن المتوسط الحسابي للعبارات تراوح بين (2.68 و 4.24)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للبعد (3.32) وأهميته النسبية (66%) بتقدير متوسط، وذلك راجع وبدرجة كبيرة للتغير الذي طرأ على حياة الطالب وانتقاله من المدرسة الى الجامعة، فبعدما كان هذا الأخير خاضعا لرقابة الأسرة التي كانت تضبط كل تعاملاته، وتراقبها بما فيها تعامله مع الفضاء الرقمي والوقت المخصص لذلك، وجد الطالب نفسه وبعد الانتقال الى الجامعة حرا غير خاضع للرقابة الأسرية لعدة أسباب منها البعد عن الأسرة، وتغير منظور الأسرة التي أصبحت وبعد انتقال ابنهم أو ابنتهم الى الجامعة ترى أنه أصبح ناضج بما يكفي ولا داعي لمراقبته، ونتيجة كل هذا يزيد إقبال الكثير من الطلبة على استخدام الفضاء الرقمي ودون ضوابط مما يتسبب في إدمانهم عليه.

هذا ومن جهة أخرى فإن مقتضيات الدراسة بالجامعة باتت لا يمكن بها الاستغناء عن الفضاء الرقمي لأداء الواجبات الصفية، والبحوث، والتواصل مع الزملاء والأساتذة، والحصول على المادة العلمية، فالطالب يتوجه لاستخدام الوسائل التي يرى أنها ستحقق له أهدافه، وهذا ما أكدت عليه نظرية "الاستخدامات والإشاعات" التي من الفروض التي قامت عليها أن الفرد انتقائي في استخداماته لوسائل الإعلام والاتصال وفقا لحاجاته المتوقعة منها. كما أن الطالب في الوقت الراهن بات لا يجد أية صعوبة للوصول إلى الأنترنت والولوج إلى الفضاء الرقمي بعدما كان هذا الأمر غير متاحا بهذه السهولة في السنوات القليلة الماضية، وهذا الأمر بدوره زاد في إقبال الطلبة على التكنولوجيا وفضاءاتها الرقمية دون ضوابط، الأمر الذي يؤدي إلى إدمان الكثير منهم عليها.

ورغم الأهمية البالغة لهذه الاستخدامات والتي تحولت وفي الكثير من الحالات الى إدمان يؤثر سلبا على الطالب، وهو ما أكدت عليه أدبيات الدراسة إذ نجد أن (فاهيدي وسايغو) توصلا في دراستهما الى أن الشباب أكثر عرضة للضغط الرقمي الناجم عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، وهذا الأخير يمكن أن يؤثر سلبًا في صحتهم المعرفية والجسدية والنفسية والاجتماعية. بينما توصل (جيراي وآخرون) لوجود علاقة إيجابية بين استخدام الأجهزة الرقمية ومظاهر التوتر الرقمي، مؤكدين على التأثير السلبي للاستخدام المفرط للأجهزة في مستويات التوتر لدى طلاب الجامعات، في حين أشار كل من (هاريس وجاكوبس) إلى أن الشباب غير محميين من التوتر الرقمي عند الإفراط في استخدام الوسائط الرقمية حتى للاستخدام التعليمي، أما (دولا وغولر) فتوصلا لكون "الضغط الاجتماعي الرقمي في المجتمع يعد أحد العوامل المهمة وراء إدمان الهواتف الذكية"، وهذا ما أكدت عليه نظرية الاستخدامات والإشاعات في أحد الفروض التي قامت عليها إذ رأت أن وسائل الإعلام والاتصال قد تؤثر في الفرد والبيئة الاجتماعية والسياسية والثقافية والاقتصادية للمجتمع.

وبالرجوع إلى عبارات البعد واستجابات الطلبة حولها نجد أن العبارات التي جاء تقديرها بتقدير متوسط بلغ عددها خمس عبارات فجاءت بالمرتبة الأولى العبارة رقم 6 التي مفادها (أحس بالحاجة الدائمة لزيادة الوقت الذي اقضيه باستخدام الأنترنت) بمتوسط حسابي (2.68) وأهمية نسبية (54%)، ويمكن إرجاع ذلك بالأعباء الأكاديمية للطلاب والصلة الوثيقة بين الأنترنت والفضاء الرقمي والدراسة ، إذ تحول الفضاء الرقمي بتطبيقاته المختلفة إلى وسيلة لا يمكن الاستغناء عنها من قبل الطلبة الجامعيين، وكذلك يمكن تفسير استجابات الباحثين بحالة الإدمان الرقمي التي يعاني منها عدد كبير من الطلبة الجامعيين الذين يمضون جل أوقاتهم بمنصات التواصل الاجتماعي، ويستخدمون الفضاء الرقمي وتطبيقاته المختلفة كوسيلة لتمضية الوقت والهروب من أعباء الدراسة وضغوطها، هذا وجاءت العبارة رقم 5 التي مفادها (أضطر للهرب من أداء الكثير من الواجبات بسبب كثرة استخدام الأنترنت) بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (2.89) وأهمية نسبية (58%) وذلك راجع لغياب الرقابة خاصة الأسرية منها، فالكثير من الطلبة وبناتقاله إلى الجامعة يجدون انفسهم أحرارا وبعيدون عن أعين أسرهم، فيزيد إقبالهم على الفضاء الرقمي، بعدما كانوا محرومون منه ليقضوا جل وقتهم بالتصفح والدراسة على حساب التزاماته الأكاديمية. أما العبارة رقم 7 التي مفادها (في الكثير من الأحيان أعاني قلة النوم بسبب السهر بمواقع التواصل الاجتماعي) فجاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (3.27) وأهمية نسبية (65)، وهذه النتيجة تدعمها الملاحظات المسجلة بميدان الدراسة إذ تم تسجيل

"ظهور علامات قلة النوم على الكثير من الطلبة داخل الصف الواحد". وكذلك " شرود الطلبة داخل الصف الدراسي، ونوم بعضهم أحيانا."، وهذا راجع وبدرجة كبيرة لكثافة البرامج الجامعية وكثرة الأعباء الأكاديمية المترتبة عنها، إذ أن الكثير من الطلبة يقضون جل ساعات النهار بالفصول فلا تكون لديهم إلا ساعات الليل للتصفح الذي يتأخر لدى الكثير من الطلبة سواء أكان ذلك للدراسة أو الدردشة على مواقع التواصل الاجتماعي، هذا وجاءت بالمرتبة الرابعة العبارة رقم 1 التي مفادها (أحس بالتوتر في حالة عدم التمكن من استخدام الأنترنت) بمتوسط حسابي (3.29) وأهمية نسبية (66%)، وذلك راجع للبيئة الرقمية التي نشأ بها جل الطلبة الجامعيين والتي جعلتهم على اتصال دائم بالأنترنت فأصبح انقطاعه أو انفصالهم عنه يشعرهم بالانفصال عن العالم الخارجي ويولد لديهم شعور بالتوتر والقلق، فالأنترنت قد تحول في العصر الحالي لدى الطلبة الجامعيين إلى وسيلة لتحقيق الإشباع للكثير من الحاجيات، وعلى رأسها الحاجة للتواصل.

أما العبارة رقم 3 التي مفادها (أقضي يوميا وقتا طويلا في استخدام الأنترنت) فجاءت بالمرتبة الخامسة والأخيرة بمتوسط حسابي (3.34) وأهمية نسبية (67%)، ويمكن تفسير ذلك بالأهمية التي بات يلعبها الأنترنت في الحياة الأكاديمية للطلبة إذ أصبح ضروري لتأدية الكثير من المهام والواجبات الدراسية، وهذا الأمر أسهم في زيادة وقت استخدامهم له، هذا من جهة ومن جهة ثانية فالتطور التكنولوجي وسهولة الوصول للأنترنت خاصة في ظل انتشار الهواتف الذكية التي باتت تتيح للطلبة الجامعيين الاتصال بالأنترنت في كل زمان ومكان عكس ما كان عليه الأمر قبل ظهورها، إذ كان الاتصال متاح فقط باستخدام الحواسيب والتي لم تكن متاحة للجميع ولا تسمح باستخدام الأنترنت إلا في أماكن تواجدها، فالوسيلة اليوم باتت متاحة للجميع والكثير من المؤسسات وخاصة الجامعية منه توفر شبكات وفيها مجانية بالكثير من مرافقها وهذا ما زاد من إقبال الطلبة على الفضاءات الرقمية التي باتوا يقضون بها ساعات طويلة.

هذا وقد بلغ عدد العبارات التي جاء تقديرها بدرجة مرتفع عبارتين العبارة الأولى هي العبارة رقم 4 التي مفادها (أحس أني مقصر بواجباتي بسبب كثرة استخدام الأنترنت) بمتوسط حسابي قدر بـ (3.4) وأهمية نسبية (68%)، وهذا راجع لمحتوى المنصات الرقمية وما توفره من تطبيقات وألعاب يقضي بها الطلبة أغلب أوقاتهم مما يؤثر سلبا على دراستهم ويفقدتهم التركيز. أما العبارة رقم 8 التي مضمونها (أحس أحيانا بألم العينين بسبب كثرة استخدام الأنترنت) فجاءت بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.44) وأهمية نسبية (69%)، وهذا راجع لقلة فترات الراحة عند الولوج إلى الفضاء الرقمي مما يخلق لديهم ما يعرف بإجهاد العين الرقمي الذي ينتج عن كثرة النظر إلى شاشات الحواسيب والهواتف والتحديث بها لفترات زمنية طويلة، هذا وقد بات الكثير من الطلبة

الجامعيين يعانون من ضعف البصر كنتيجة للاستخدام المفرط للفضاء الرقمي والدليل على ذلك هو الارتفاع الكبير للطلبة الذين يرتدون نظارات طبية بالفصول الجامعية.

وأخيرا جاءت العبارة رقم 2 التي مفادها (الوقت يمضي بسرعة عند استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي) بتقدير مرتفع جدا بمتوسط حسابي بلغ (4.24) وأهمية نسبية (85 %)، وهذا راجع لكون الخيارات المتاحة للطلبة بالفضاء الرقمي متنوعة وجذابة، فيكون الطالب مخير بين الدراسة والترفيه والتواصل مع الأصدقاء بشبكات التواصل الاجتماعي هذه الخيارات تولد لدى الطالب شعور بالراحة مما يجعل الوقت يبدو قصيرا، ومن جهة أخرى يمكن تفسير استجابات الطلبة حول هذا البند بالطريقة التي تم بها تصميم المنصات الرقمية التي تعتمد التحفيز المستمر والمتواصل للمستخدم، وهذا الأمر بدوره يدفعهم إلى استخدامها بكثرة وينسبهم مراقبة الوقت فيتولد لشعور بأن الوقت يمر بسرعة.

3-4- قياسات مستوى العزلة الاجتماعية لدى الطلبة:

جدول رقم (10) يوضح استجابات مفردات عينة الدراسة على عبارات بعد الانعزال الاجتماعي.

العبارة	الانعزال الاجتماعي			الترتيب	التقدير
	المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية			
01	أفضل قضاء معظم أوقاتي باستخدام الانترنت	3.03	61%	03	متوسط
02	أجد راحتي بالبيت عند استخدام الانترنت	3.48	70%	01	مرتفع
03	لا أحس بالاتصال العاطفي مع الأشخاص المحيطين بي عند استخدام الانترنت	3.04	61%	04	متوسط
04	أفضل أن أكون وحيدا عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	3.13	63%	02	متوسط
05	أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية فعالة بسبب كثرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	2.53	51%	08	ضعيف
06	أشعر بالقلق من كثرة استخدام الانترنت	3.03	61%	05	متوسط
07	أفقد الرغبة في التواصل الاجتماعي بسبب كثرة استخدام الانترنت	2.62	52%	07	متوسط
08	أحس بفقدان الدعم الاجتماعي من الأصدقاء بسبب كثرة استخدام الانترنت	2.81	56%	06	متوسط
09	أحس بفقدان الدعم الاجتماعي من أفراد الأسرة بسبب كثرة استخدام الانترنت	2.5	50%	09	ضعيف
المجموع		2.90	58%	/	متوسط

يتضح من الجدول رقم (10) الذي يبين استجابات مفردات عينة الدراسة حول عبارات بعد العزلة الاجتماعية أن المتوسط الحسابي للعبارات تراوح بين (2.5 و 3.48)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للبعد (2.90) وأهميته النسبية (58%) بتقدير متوسط، ويمكن تفسير هذه الشواهد الكمية بالتأثير الكبير للتغير الذي حصل للطلاب في بيئته التعليمية حيث عرف انتقالا من بيئة مغلقة يغلب عليها الطابع الرقابي الذي كانت تمارسه كل من الأسرة والهيئة التدريسية إلى بيئة

مختلفة اختلافا جذريا وجد فيها الطالب نوع من الحرية سمح له باستخدام المنصات الرقمية دون رقابة، وفي هذا السياق أكدت نظرية الاستخدامات والإشاعات على أن الوفرة في الوسائل المتاحة للأفراد للتواصل الافتراضي يخلق لديهم نوع من التنافس وتوجيه الانتباه والحث على استخدام وسيلة دون الأخرى فتزداد توجهات الأفراد نحو التواصل الافتراضي على حساب الواقعي، الأمر الذي دفع الكثير من الطلبة لاستخدامها بشكل مفرط خاصة وسائل التواصل الاجتماعي، هذا الأمر بدوره عمل على قتل قدرات الطالب على التطور الاجتماعي وتطوير مهارات التواصل مما ولد لدى الكثير من الطلبة شعورا بالخوف من التواصل والتفاعل الاجتماعي الواقعي، فيكون الاتجاه نحو زيادة التركيز على التفاعل الرقمي والعزلة الاجتماعية. وهذا ما أكدت عليه أدبيات الدراسة حيث أنه وحسب (روميرو وروديغز وآخرون) تشير الدراسات في سياق جائحة كوفيد-19 إلى التعب الرقمي الذي يستشهد به كثيرًا كعائق أمام مشاركة الطلبة والتعلم الفعال.

وإذا ما حاولنا التدقيق بعبارات البعد فسنجد عبارتين كان تقديرها ضعيف، العبارة الأولى هي العبارة رقم 9 التي مضمونها (أحس بفقدان الدعم الاجتماعي من أفراد الأسرة بسبب كثرة استخدام الأنترنت)، وهذا راجع للتأثير الكبير لاستخدام التكنولوجيا على التفاعل بين أفراد الأسرة، ففي ظل الانتشار الواسع للمنصات الرقمية خاصة منصات التواصل الاجتماعي بات أفراد الأسرة يقضون معظم أوقاتهم بالتصفح والدرشة على حساب التفاعل والتواصل الفعلي بين أفراد الأسرة الواحدة الأمر الذي خلق بينهم حواجز باتت تسهم وبشكل كبير في شعور الطالب الجامعي بفقدان الدعم الاجتماعي من قبل أفراد أسرته، كما أن الاستخدام المفرط للمنصات الرقمية قد دفع بالطالب الجامعي إلى الاستغناء عن الدعم الاجتماعي الأسري واستبداله بالدعم الذي يعصلون عليه افتراضيا من قبل الأشخاص الذين يتفاعلون معهم، فباتت بذلك المنصات الرقمية هي مركز تحقيق الإشباع للدعم الاجتماعي، كذلك يمكن تفسير هذه النتائج بتلك الصراعات التي قد تنشأ بين أفراد الأسرة الواحدة حول توقيت ومدة استخدام المنصات الرقمية والتي عادة ما تؤثر في الروابط الاجتماعية بين الطالب الجامعي وأفراد أسرته، وهذا الأمر عادة ما يدفع الطالب الجامعي إلى الشعور بفقدان الدعم الاجتماعي من أفراد أسرته. أما العبارة الثانية فهي العبارة رقم 5 التي مضمونها (أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية فعالة بسبب كثرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي) بمتوسط حسابي (2.53) وأهمية نسبية (51%)، ويمكن تفسير هذه الشواهد الكمية بحالات عدم الرضا المتولدة نتيجة الشعور بعدم الكفاءة والدونية مقارنة بالآخرين بمواقع التواصل الاجتماعي الذين يعملون دوما على إظهار أنفسهم بطريقة مثالية، كذلك يمكن التدليل على النتائج بإرجاعها لحالة الإرهاق والتعب التي يعاني منها بعض

الطلبة بسبب الاستخدام المفرط للمنصات الرقمية، والشعور بالوحدة رغم الاتصال الدائم بالآخرين، كما أن الكثير من الطلبة يجدون صعوبات كبيرة في الانفصال عن البيئة الرقمية بعدما أصبحت جزء من حياتهم الشخصية والأكاديمية.

وفيما يخص العبارات التي جاء تقديرها بدرجة متوسط فقد بلغ عددها 6 عبارات، جاءت العبارة رقم 7 التي مضمونها (أفقد الرغبة في التواصل الاجتماعي بسبب كثرة استخدام الأنترنت) بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.62) وأهمية نسبية (52 %)، ويرجع ذلك لعمل الوسائط الرقمية على إحلال التفاعل الرقمي محل التفاعل الاجتماعي الحقيقي، إذ أن ما توفره هذه الأخيرة من فرص للتفاعل خاصة عن طريق وسائط التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية يقلل من دوافع الطالب الجامعي نحو التفاعل الواقعي الذي يصبح تتغير النظرة إليه بكونه مرهقا وأقل جاذبية، كذلك اعتماد الكثير من الطلبة على التفاعل الرقمي حال دون تطوير مهاراتهم التفاعل الاجتماعي الفعلي، وخلق لديهم تصورات سلبية حوله، ولعل أفضل دليل على ذلك ما توصلت إليه الأبحاث العلمية في هذا الشأن والتي أثبتت أن كثرة التفاعل الرقمي تولد الاكتئاب والذي بدوره يضعف الدافع لديه نحو التفاعل الاجتماعي فيتجه نحو الانطواء والعزلة الاجتماعية.

وهذه النتائج يدعمها ما جاء في المقابلة إذ تم التصريح أن "التكنولوجيا تعد لدى نسبة كبيرة من الطلبة أداة لتمضية الوقت. وهي تغنيهم عن الاحتكاك بالعالم الخارجي"، هذا وجاءت العبارة رقم 8 التي مضمونها (أحس بفقدان الدعم الاجتماعي من الأصدقاء بسبب كثرة استخدام الأنترنت) بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.81) وأهمية نسبية (56 %)، وهذا بسبب عمل المنصات الرقمية خاصة منها الخاصة بالتواصل الاجتماعي على أضعاف قدرات الطلبة على بناء وتطوير مهارات التواصل الاجتماعي، وقد أكد على هذا الأمر ما جاءت به المقابلة التي أكدت على أن "نسبة كبيرة من الطلبة تعاني الاغتراب الرقمي". هذا وجاءت العبارة رقم 6 التي نصها (أشعر بالقلق من كثرة استخدام الأنترنت) بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.03) وأهمية نسبية (61 %)، وهذا راجع للاعتماد المفرط على الوسائط الرقمية يولد لدى الطلبة قلق الخوف من الانفصال عن هذه الوسائط الرقمية أو الحرمان منها، كذلك تخلق التكنولوجيا وكثرة استخدامها صعوبة عند الطالب في فصل حدود الحياة الدراسية عن الحياة الشخصية وهذا الأمر يزيد من التوتر والقلق لدى الطلبة، ودائما وفيما يخص العبارات التي كان تقديرها بدرجة متوسط جاءت بالمرتبة الرابعة العبارة رقم 1 التي نصها (أفضل قضاء معظم أوقاتي باستخدام الأنترنت) بمتوسط حسابي (3.03) وأهمية نسبية (61 %)، وهذا بسبب كون الانخراط باستخدام المنصات الرقمية يزيد من تعزيز مشاعر العزلة ويسهم في رفع درجة الاكتئاب لدى الطلبة المستخدمين لها نظرا لما

تظهره من مثالية عند المستخدمين في حالة التواصل والتفاعل، هذا من جهة ومن جهة أخرى يمكن تفسير النتائج بكون بعض الطلبة يميلون إلى إكمال النقص الذي يعانونه في التواصل وبناء علاقات افتراضية تجنبهم التفاعل الواقعي مع غيرهم.

جاءت بالمرتبة الخامسة العبارة 3 التي مضمونها (لا أحس بالاتصال العاطفي مع الأشخاص المحيطين بي عند استخدام الأنترنت) ويمكن تفسير ذلك بالحاجز الذي تخلقه المنصات الرقمية بين الأشخاص، مما يضعف التركيز ويشتهته، وهذا الأمر بدوره يقلل من التوجه العاطفي للطلبة نحو الآخر الموجود بمحيطه الاجتماعي، وأخيرا جاءت العبارة رقم 4 التي مضمونها (أفضل أن أكون وحيدا عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي) بمتوسط حسابي (3.13) وأهمية نسبية (63%) وذلك راجع لكون الوحدة والعزلة تتيح للطالب خصوصية وحرية استخدام وتصفح المواقع دون تأثير من الآخرين الذين قد يصدر عن أحكام انطلاقا من اطلاعهم على ما يتصفحه الطالب، ومن جهة أخرى يمكن أن يرجع تفضيل الطالب لاستخدام الأنترنت على انفراد لكون الاستخدام المنفرد للمنصات الرقمية يساهم في زيادة حرص الطالب على مراعاة الوقت المخصص لذلك لكونه يجنبه تأثيرات المحيطين به وما يصاحب ذلك من إضاعة للوقت عند مقاطعتهم له، كما أن الانزغال يسمح للفرد بمشاركة آرائه ومشاعره بكل حرية خاصة في مجتمعنا المنغلق الذي يضع قيودا ويفرض رقابة اجتماعية مشددة على الأفكار.

هذا وفيما يخص العبارات التي جاء تقديرها بدرجة مرتفع فكانت عبارة واحدة وهي العبارة رقم 2 والتي مضمونها (أجد راحتي بالبيت عند استخدام الأنترنت) بمتوسط حسابي (3.48) وأهمية نسبية (70%) ويرجع ذلك لوجود الكثير من الطلبة الانعزاليون الذين لا يحبون التفاعل الاجتماعي المباشر لعدة أسباب كالخوف والخلج، فتجدهم انعزاليون ببيوتهم يميلون لتعويض التفاعل الواقعي بالتفاعل الافتراضي عن طريق استخدام الأنترنت الذي يمكنهم من التواصل دون الحاجة للمواجهة المباشرة، ويوفر لهم مساحة أمنة، كما أن البيت بيئة أمنة يمكن التحكم بها من خلال ضبط ظروفه الفيزيائية وبإضافة الأنترنت يصبح بيئة مشجعة على العزلة والهروب من فوضى الشارع وضغوط الحياة الاجتماعية. وبناء على النتائج السابقة يتضح أن يتضح مستوى تعرض الطلبة الجامعيين للضغوط الاجتماعية الرقمية جاء بتقدير متوسط بمتوسط حسابي قدر بـ (2.82) وأهمية نسبية (56%).

4-4-اختبار فرضية الفروق:

جدول رقم (11): يوضح الفروق بين الطلبة في تعرضهم للضغوط الاجتماعية الرقمية بناءً جنسهم.

الأبعاد	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية
التنمر الرقمي	ذكر	28	17.96	5.97	0.686	0.970
	أنثى	131	17.13	5.74		
الإدمان الرقمي	ذكر	28	28.1	7.59	1.38	0.158
	أنثى	131	28.29	6.03		
الانعزال الاجتماعي	ذكر	28	27.07	8.4	0.605	0.596
	أنثى	131	26	8.52		
الدرجة الكلية	ذكر	28	73.14	17.73	1.146	0.253
	أنثى	131	69.42	15.6		

يتضح من الجدول رقم(11) الخاص باختبار (t) الخاصة بمستوى تعرض الطلبة للضغوط الاجتماعية الرقمية بناءً على جنس الطالب أنها بلغت (1.146)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يشير لعدم وجود فروق بمستوى تعرض الطلبة للضغوط الاجتماعية الرقمية تعزى لمتغير جنس الطالب، ويرجع ذلك إلى الانحصار الكبير بالفجوة الرقمية بين الجنسين، فالكُل أصبح يتفاعل وبالتالي فالكُل سوف يكون بمواجهة التحديات التي تخلقها المنصات الرقمية، هذه التحديات وفي الكثير من الحالات تسهم في خلق ضغوط لجميع مستخدميها دون الأخذ بالفوارق الجندرية بينهم، إذ تؤكد نظرية الاستخدامات والإشاعات في هذا السياق أن ما يقف خلف استخدام المنصات الرقمية وتحديد الأصلح منها هو واقع وحاجات وأهداف الأفراد وما يتوقعونه من استخدامها، وبالتالي فلا دخل لجنس الفرد في تحديد خيار الاستخدام، ومن ثم لن يكون لهذا الأخير علاقة بتحديد مستوى الضغوط الاجتماعية الناتجة عن هذه الاستخدامات. وفيما يخص اختبار (t) لبعد التنمر الرقمي فقد بلغت قيمته (0.686)، وهي أكبر من مستوى الدلالة، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تعرض الطلبة للتنمر الرقمي تعزى لمتغير جنس الطالب، ويمكن إرجاع ذلك للانتشار الواسع للوسائط الرقمية، إذ تكون متاحة وبنفس الحظوظ بالنسبة للطلبة والطالبات، وهذا ما يجعل من إمكانية تعرضهم للتنمر الرقمي متساوية، كما يمكن أن يكون السبب هو تلاشي الفروق الجندرية، وزيادة الاهتمام بحقوق المرأة بالمجتمع والذي قلل من مستوى تعرض الطالبات للتنمر، وجعله مساويا لمستوى إمكانية تعرض الطلبة له.

كذلك يتضح من الجدول أن قيمة (t) الخاصة ببعد الإدمان الرقمي والمقدرة بـ (1.38) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يشير لعدم وجود فروق دالة إحصائية بمستوى الإدمان الرقمي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس وهذا راجع وبدرجة كبيرة للطريقة التي يتم بها تصميم

المنصات الرقمية التي تعتمد أسلوب التحفيز والإغراء وتستهدف جميع المستخدمين دون التمييز بينهم جندريا.

أيضا يتضح من الجدول أن قيمة (t) الخاصة ببعد العزلة الاجتماعية والتي بلغت (0.605) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى الانعزال الاجتماعي لدى الطلبة تعزى لمتغير جنس الطالب، وهذا راجع للتطور الذي شهده المجتمع الجزائري وما صاحبه من تقليل بالفجوة بين الأدوار الاجتماعية لكل من الذكور والإناث، إذ تقاربت الفرص الاجتماعية بينهما مما زاد في التقارب بينهما في مستوى التعرض للضغوط الاجتماعية، ومن ثم تكون حظوظهما في التعرض للعزلة الاجتماعية متقاربة.

جدول رقم 12: يوضح الفروق بين الطلبة في مستوى تعرضهم للضغوط الاجتماعية الرقمية بناءً على مستواهم الجامعي.

الأبعاد	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية
التنمر الرقمي	ليسانس	105	17.2	5.92	0.469	0.633
	ماستر	51	17.66	5.60		
الإدمان الرقمي	ليسانس	105	27.07	6.34	1.06	0.637
	ماستر	51	25.92	6.39		
الانعزال الاجتماعي	ليسانس	105	26	7.27	0.618	0.786
	ماستر	51	26.9	10.71		
الدرجة الكلية	ليسانس	105	70.27	14.61	0.08	0.886
	ماستر	51	70.49	17.64		

يتضح من الجدول رقم (12) الخاص باختبار (t) لعينتين منفصلتين أن قيمة (t) الخاصة بمستوى تعرض الطلبة للضغوط الاجتماعية الرقمية بناءً على المستوى العلمي للطالب بلغت (0.08)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يشير لعدم وجود فروق بمستوى تعرض الطلبة للضغوط الاجتماعية الرقمية تعزى لمتغير المستوى العلمي للطالب، ويمكن تفسير هذه المعطيات بكون طلبة الليسانس والماستر يكونون متقاربين بالعمر فهم ينتمون لنفس الجيل مما يجعل من تأثير المنصات الرقمية عليهم متشابه، كما أن جميع الطلاب الجامعيين وباختلاف مستوياتهم يكونون عرضة لنفس الضغوط الناجمة عن الأعباء الأكاديمية من بحوث، وواجبات، وامتحانات، وهذا الأمر يجعلهم متشابهين بمستويات تعرضهم للضغوط الاجتماعية الرقمية فحسب نظرية الاستخدامات والإشاعات فالعوامل النفسية والاجتماعية هي المسؤول عن تحديد كيفية ونوعية استخدامات الأفراد للوسائل الرقمية المختلفة بغض النظر عن مستوياتهم العلمية. وفيما يخص اختبار (t) لبعد التنمر الرقمي فقد بلغت قيمته (0.469)، وهي أكبر من مستوى الدلالة، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تعرض الطلبة للتنمر الرقمي تعزى لمتغير المستوى العلمي للطالب، ويمكن إرجاع ذلك لما توصلت إليه

الكثير من الدراسات والأبحاث التي أثبتت أن سلوكيات التنمر ترتبط بدرجة كبيرة بشخصية الفرد المتنمر، وما يحيط بها من ظروف اجتماعية وثقافية وهذا ما يضع بينه وبين المستوى العلمي للطلبة حاجزا يحول دون تأثير هذا الأخير في مستوى التعرض للتنمر، كما أن غياب التوجيه والتوعية من قبل الجامعات يجعل الطلبة جميعا وباختلاف مستوياتهم عرضة للتنمر الرقمي.

كذلك يتضح من الجدول أن قيمة (t) الخاصة ببعد الإدمان الرقمي والمقدرة ب(0.158) أنها أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يشير لعدم وجود فروق دالة إحصائية بمستوى الإدمان الرقمي لدى الطلبة تعزى لمتغير المستوى العلمي، وهذا راجع لكون المنصات الرقمية تستهدف جميع الطلبة وباختلاف مستوياتهم فقد تم تصميمها بطرق يمكن التعامل معها من قبل جميع الأشخاص بغض النظر عن مستواهم العلمي، فالتحفيزات التي توفرها تجذب الجميع وتزيد من فصل استخدامهما من قبل الجميع وهو ما يزيد من مستوى الإدمان عند عدد معتبر من الطلبة سواء بمرحلة الليسانس أو الماستر، أيضا يمكن إرجاع سبب عدم وجود فروق بمستوى الإدمان الرقمي للطلبة تعزى لمتغير المستوى العلمي للأعضاء الأكاديمية للطلبة بغض النظر عن مستواهم فالكل مطالب باستخدام المنصات الرقمية في دراسته وهو ما يزيد من مستوى الإدمان لديهم دون الأخذ بمستواهم، هذا وجاءت القياسات الخاصة بقيمة اختبار (t) الخاصة ببعد العزلة الاجتماعية مساوية (0.618) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير إلى عدم وجود فروق بمستوى الانعزال العزلة الاجتماعية للطلبة تعزى لمتغير المستوى العلمي، ويمكن تفسير ذلك بالتشابه بالبيئة الجامعية فالطلبة يعيشون ببيئة جامعية واحدة بغض النظر عن مستواهم العلمي، وهو ما يسهم في تقليل الفوارق بمستويات العزلة الاجتماعية لديهم.

-خاتمة:

في ظل الانتشار الواسع للضغوط الاجتماعية الرقمية بالوسط الطلابي، والمخاطر التي باتت تشكلها على الصحة النفسية للطلبة الجامعيين كان لزاما البحث عن الميكانيزمات والأليات الكفيلة بوضع حد لتأثيراتها السلبية، وهو ما حاولت الدراسة الحالية الخوض فيه من خلال محاولة تشخيص واقع تعرض الطلبة الجامعيين لهذه الضغوط الناجمة عن استخدام التكنولوجيا وتطبيقاتها من خلال ثلاث أبعاد يمكن قياسها واقعا، وهي الإدمان والتنمر الرقمي إضافة العزلة الاجتماعية، وقد خرجت الدراسة بمجموعة من النتائج يمكن أن نجملها فيما يلي:

- مستوى تعرض الطلبة الجامعيين للتنمر الرقمي ضعيف.
- مستوى الإدمان الرقمي للطلبة الجامعيين متوسط.
- مستوى الانعزال الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين متوسط.

- مستوى تعرض الطلبة الجامعيين للضغوط الاجتماعية الرقمية متوسط.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى تعرض الطلبة للضغوط الاجتماعية الرقمية تعزى لمتغير جنس الطالب.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى تعرض الطلبة للضغوط الاجتماعية الرقمية تعزى لمتغير المستوى العلمي (ليسانس، ماستر) للطلاب.
- وبناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج تم وضع جملة من التوصيات من شأنها التخفيف من تأثير الضغوط الاجتماعية الرقمية بالوسط الطلابي أهمها:
- التثقيف الرقمي للطلبة من خلال تنظيم دورات تكوينية دورية حول المنصات الرقمية والاستخدام السليم لها تكون من تنظيم متخصصين بتقنيات الإعلام والاتصال، وتحت إشراف القائمين على الكلية.
- العمل على الرفع من مستوى تدفق الأنترنت بالجامعة، وإتاحته لجميع الطلبة بمختلف المرافق.
- توفير برامج الحماية من التنمر الرقمي بقاعات الأنترنت بالكلية، خاصة تلك التي تعمل بالدكاء الاصطناعي، والسماح للطلبة بتحميلها وتثبيتها على هواتفهم، مع الحرص على وتدريب على الطريقة التي تستخدم بها.
- نشر الثقافة القانونية التي تنظم وتضبط استخدام المنصات الرقمية، وخاصة منصات التواصل الاجتماعي، وهذا من خلال المداومة على إجراء الندوات والملتقيات بهذا المجال داخل الكلية، مع الحرص على فسخ المجال وتشجيع رجال القانون للمشاركة في مثل هذه التظاهرات لضمان استفادة الطلبة من خبراتهم.
- تعريف الطلبة بخطورة الإدمان وأثاره السلبية، من خلال الأيام التحسيسية والمناشير.
- العمل على التقليل من مستويات العزلة الاجتماعية لدى الطلبة من خلال تشجيعهم على الانخراط بمختلف النشاطات الثقافية والاجتماعية التي توفرها الجامعة.
- عمل القائمين على الكلية على إنشاء خلية متخصصة بمعالجة الإدمان الرقمي لدى الطلبة، تكون تحت إشراف مجموعة من الأساتذة المتخصصين بالمجال.

- قائمة المراجع:

- ابتسام, ر. ع. (2016). نظرية " الاستخدامات والاشباعات " وتطبيقاتها في الاعلام الجديد (مدخل نظري), مجلة ابحاث ودراسات.
- لونيسي, ب. (2008). جمهور الطلبة الجزائريين والانترنتدراسة استخدامات واشباعات طلبة جامعة منتوري. رسالة ماجستير. جامعة منتوري قسنطينة.
- Dorčić, Sanja , T., Smojver-Ažić, S., & Bradic, S. (2024). Social Media Use: Association with Digital Stress and Anxiety and Depression Symptoms in Youth. *Psychological Topics*, 33(1), 133-154. doi:<https://doi.org/10.31820/pt.33.1.7>
- Dula , A., & Güler, Ş. (2022). Exploring the Role of Digital Social Pressure on Smartphone Addiction. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(4), 306-314. doi:Doi:10.35365/ctjpp.22.4.01
- Giray, L., Nemeño, J., Braganaza, J., May Lucero, S., & Bacarra, R. (2024). A survey on digital device engagement, digital stress, and coping strategies among college students in the Philippines. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 1-19. doi:10.1080/02673843.2024.2371413
- Herrero, J., Torres, A., Vivas, P., Arenas, A., & Uruena, A. (2021). Examining the Empirical Links Between Digital Social Pressure, Personality, Psychological Distress, Social Support, Users' Residential Living Conditions, and Smartphone Addiction. *Social Science Computer Review*, 1-18. doi:10.1177/0894439321998357
- Norabuena-Figueroa, R., Deroncele-Acosta, A., Rodriguez-Orellana, H., Norabuena-Figueroa, E., Flores-Chinte, M., Huamam-Romero, L., . . . Mollo-Flores, M. (2025). Digital Teaching Practices and Student Academic Stress in the Era of Digitalization in Higher Education. *Applied Sciences*, 15, 1-41.
- Yupeng, L., & Yu, Z. (2024). A bibliometric analysis of artificial intelligence chatbots in educational contexts. *Interactive Technology and Smart Education*, 21(2), 189-213. doi:DOI: 10.1108/ITSE-12-2022-0165

- Zeb, J., Ahmad, I., & Deebea, F. (2024). Effect of Digital Stress on Students' Online Learning Readiness: University Students' Standpoint. *Pakistan Languages and Humanities Review*, 8(1), 60-72. doi:[https://doi.org/10.47205/plhr.2024\(8-1\)06](https://doi.org/10.47205/plhr.2024(8-1)06)
- Adzani, M., & Rosiana, D. (2024). Hubungan Stres Akademik dan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(2), 944–950. doi:<https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i2.12918>
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255–260. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.073>
- Göldağ, B. (2022). An Investigation of the Relationship between University Students' Digital Burnout Levels and Perceived Stress Levels. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 7(1), 90-98. doi:Doi: 10.53850/joltida.958039
- Harris, L., & Jacobs, J. (2023). Emerging Ideas. Digital parenting advice: Online guidance regarding children's use of the Internet and social media. *Family Relations*, 72(5), 2551–2568. doi:<https://doi.org/10.1111/fare.12813>
- Maya , S., & Hawi, N. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Myers, C.-A., & Cowie , H. (2017). Bullying at University: The Social and Legal Contexts of Cyberbullying Among University Students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(8), 1172-1182. doi:doi: 10.1177/0022022116684208
- Romero-Rodríguez, J., Hinojo-Lucena, F., Kopecky, K., & Garcia-Gonzalez, A. (2023). Digital fatigue in university students as a consequence of online learning during the Covid-19 pandemic. *Educación XX1*, 26(2), 165-184. doi:<https://doi.org/10.5944/educxx1.34530>
- Selwyn, N. (2016). Digital downsides: exploring university students' negative engagements with digital technology. *Teaching in Higher Education*, 21(8), 1006-1021. doi:DOI: 10.1080/13562517.2016.1213229

- Steele, R., Hall, J., & Christofferson, J. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(1), 15–26. doi:<https://doi.org/10.1002/smi.2805>
- Vahedi, Z., & Saiphoo, A. (2018). The association between smartphone use, stress, and anxiety: A meta-analytic review. *Stress and Health*, 34(3), 347-358. doi:<https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0488en>
- Vermisli, S., Cevik, E., & Cevik, C. (2022). The Effect of Perceived Stress and Digital Literacy on Student Satisfaction with Distance Education. *Rev Esc Enferm USP*, 56, 1-8. doi:<https://doi.org/10.5817/CP2023-1-6>
- Yang, C., Smith, C., Pham, T., & Ariati, J. (2023). Digital social multitasking (DSMT), digital stress, and socioemotional wellbeing among adolescents. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(1), 1-18. doi:<https://doi.org/10.1002/smi.2805>
- Zhang, J., Russo, T., & Fallon, M. (2015). Impact of technology devices on college students' stress levels of using technology. *International Journal of Technology in Teaching and Learning*, 11(2), 90-103.