جامعة مولود معمري تيز ي وزو
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس

إدمان مواقع التواصل الإجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس المدرسي

من إعداد:
- تيعشاش مليكة
- فدي سيلينا

تحت اشراف:
أ. د محالي ججيقة

السنة الجامعية: 2025/2024

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمان الرحيم قال الله تعالى: " رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والديا وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

لا يسعنا في نهاية هذه الدراسة إلا أن نشكر الله الذي أعاننا في إتمام هذا العمل المتواضع نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذة المشرفة " محالي ججيقة " التي تكرم بالموافقة على الإشراف على هذه الدراسة فكانت خير معين لنا فأحاطتنا بحسن الرعاية والاهتمام والمتابعة وما قدمته لنا من التشجيع والمساندة لانجاز هذه المذكرة، فتركت أثرا طيبا وعميقا في قلوبنا.

والشكر موصول لأفراد عينة الدراسة لمشاركتهم في الإجابة على تساؤلات الدراسة ونقدر مجهودهم ولولا هم لما توصلنا لنتائج التي توصلنا إليه في دراستنا.

ونتوه بالشكر الكبير إلى كل الأساتذة قسم علوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة "مولود معمري" تامدة تيزي–وزو على كل ما قدموه من نصائح ومعلومات مفيدة.

ولكل من مد لنا يد العون والمساعدة في إظهار هذا العمل إلى حيز النور لكل هؤلاء نتقدم بخالص شكرنا وامتنانا وتقديرنا وندعو لهم بالصحة والعافية.

إهداء

الحمد لله حبا وشكرا وامتنان على البدء والختام

" وأخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين"

لم تكن الرحلة قصيرة ولا الطريق محفورة بالتسهيلات لكنني فعلتها

فالحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبكل حب أهدي ثمرة نجاحي

إلى نفسي الطموحة أولا ابتدأت بطموح وانتهت بنجاح

إلى الذي زين اسمي بأجمل الألقاب من دعمني بلا حدود وأعطاني بلا مقابل

من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة سندي وقوتي "أبي الغالي"

إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها واحتضنني قلبها قبل يديها وسلمت لي الشدائد بدعائها إلى الشمعة التي كانت في الليالي المظلمات سر قوتي ونجاحي "جنتي أمي"

إلى من رافقوني في كل خطوة خطيتها، وكانوا سندي وقوتي. أنتم من علمتموني معنى الحياة، التضحية والمحبة والدعم المتبادل كل انجاز وصلت إليه اليوم هو ثمرة محبتكم وتشجيعكم المستمر لكم مني كل التقدير والحب. فأنتم رفاق دربي وشركاء نجاحي " أخواني وإخوتي: حكيم، سامية، نعيمة، ليزة، كمال" بكل الحب واحترام أهدي هذا العمل إلى أركان عائلتي الغالية جدي وجدتي منبع الحكمة والدفيء، عمي وزوجته وأولاده.

إلى الذي كان دائما يسير معي إلى شريك نجاحي الذي كان لي سند والعوض ، داعمي الأول الذي أستند إليه والذي أستمد منه القوة والصبر إلى من ساندني بكل حب عند ضعفي إلى من رسم لي مستقبل بخطوط من الثقة والحب إلى شريك حياتي والى من شجعني على المثابرة وإكمال المسيرة إليك أهدي تخرجي " لخطيبي".

إلى أعز الصديقات العمر أهدي ثمرة نجاحي لكن أنتن كنتن أحسن وأفضل صديقات ساعدتموني في تجاوز كل الصعاب والمشاكل وكنتما رفيقات دربي وشاركتموني همومي صديقاتي الوفيات " جويدة، صونية، جميلة، وسام"

إلى رفيقة دربي التي كانت أكثر من زميلة في العمل، بل كانت أحسن من أخت في رحلة مذكرة التخرج الشاقة كنت نعم السند والعون ساندتني في أصعب اللحظات وشاركتني همومي و أملي معك تحولت الصعوبات إلى تحديات إلى انجازات بغريمة وصبر فكنت المضيء في درب العلم لكي من كل الحب والتقدير ولذكرى تعاوننا أسمى التحية " زميلتي فدي سيلينا"

وأخيرا من قال أنالها نالها وأنا لها رغم إن أبت رغما عنها أتيت بها ما كنت الأفعل لولا توفيق من الله فاحمد لله الذي ما تيقنت به خيرا وأملا إلا وأغرقني سرورا وفرحا ينسيني مشقتي.

"مليكة

إهداء

لم تكن الرحلة قصيرة ولم يكن الحلم قريبا ولا كان الطريق محفوفا بالتسهيلات لكنني فعلتها من بعد تعب و مشقة لوقت طويل ها أنا اليوم سأتخرج بكل ما لدي من همة ونشاط وبداخلي كل تقدير وامتنان لكل شخص كان له الفضل في مسيرتي وقدم لي المساعدة ويد العون.

أشكر الله عز وجل أولا وأخيرا له الحمد وله الفضل فالحمد لله عند البدء وعند الختام.

إلى من هزت مهدي بيمينها وحرستني فنامت عيني ولم تنم عيناها إلى من كان نجاحي من صنعها إليك "أمي ثم أمي ثم أمي الغالية."

إلى من استندت عليه وترعرعت أمام عينيه وبين يديه إلى الدفيء الذي شعرت به طيلة حياتي إلى الذي أرشدني إلى سبيل النجاح ولم يبخل علينا بشيء " أبي الغالي" أطال الله بعمره.

بكل التقدير والاحترام أهدي تخرجي لجدتي الغالية ولو حتى لم تكن معنا بل أهديها نجاحي وفرحي إلى قبرها وأسأل الله أن يرزقها جنة الفردوس الأعلى.

و إلى الشموع التي أنارت عتمة بيتنا حفظهم الله من كل مكروه أخواني و اخوتي: "أمال، بلعيد، أعمر، مرزوق، مليزة ".

إلى من شاركتني وقاسمت معي أعباء هذه الدراسة صديقتي و الأخت الكريمة " تعيشاش مليكة"

إلى رمز الصداقة وحسن العلاقة " شريفي أمال، بوطاوس أحسن، قومزيان مهدية ".

إلى كل من كان لي سندا في مشواري الدراسي.

"سيلينا"

فهرس المحتويات

-كلمة الشكر .....ا

-الإهداء .....ب

-فهرس المحتويات .....ج

-ملخص الدراسة باللغة العربية .....د

-ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية .....هـ

-مقدمة.....

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة

3-إشكالية الدراسة.....01

4- فرضيات الدراسة.....04

5-أهداف الدراسة.....12

6-أهمية الدراسة 12

7-تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.....13

الفصل الثاني: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد.....16

-1مفهوم الإدمان.....17

-2مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي.....17

-3نشأة مواقع التواصل الاجتماعي 19

-4ابرز مواقع التواصل الاجتماعي..... 20

-5ايجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي..... 23

-6مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي..... 24

-7الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي..... 25

-8بعض خصائص الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي..... 29

-9أنواع خصائص الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي 29

-10أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي 31

-11أسباب وعوامل الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي 32

-12العلاج والوقاية من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي..... 34

خلاصة 37

الفصل الثالث: التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد..... 39

أولا- التوافق النفسي..... 40

-1تعريف التوافق النفسي..... 40

-2اتجاهات التوافق النفسي..... 41

ثانيا- التوافق الاجتماعي..... 42

-1تعريف التوافق الاجتماعي..... 42

-2أبعاد التوافق الاجتماعي..... 43

ثالثا- التوافق النفسي الاجتماعي..... 45

-1تعريف التوافق النفسي الاجتماعي..... 45

-2أهمية التوافق النفسي الاجتماعي..... 46

-3مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي..... 47

-4السمات المميزة للتوافق النفسي الاجتماعي..... 48

-5العوامل المعيقة للتوافق النفسي الاجتماعي..... 51

خلاصة..... 56

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد..... 59

-1التذكير بفرضيات الدراسة..... 60

-2الدراسة الاستطلاعية..... 60

-1-2أهداف الدراسة الاستطلاعية..... 60

-2-2إجراءات الدراسة الاستطلاعية..... 60

-3الدراسة الأساسية..... 61

-1-3منهج الدراسة..... 61

-2-3مجتمع الدراسة..... 61

-3-3عينة الدراسة..... 62

-4-3حدود الدراسة..... 62

-4الأدوات المستخدمة في الدراسة..... 63

-5الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة..... 67

خلاصة..... 68

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد..... 70

-1عرض وتحليل النتائج..... 71

-1-1عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى..... 71

-2-1عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية..... 72

-3-1عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة..... 73

-2تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة..... 74

-1-2تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى..... 74

-2-2تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية..... 76

-3-2تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة..... 78

استنتاج عام..... 80

اقتراحات الدراسة..... 81

خاتمة..... 82

المراجع..... 85

الملاحق

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و التوافق النفسي الاجتماعي، والكشف عن الفروق بين كل من التوافق النفسي الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي حسب الجنس.

واعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي لملائمته، موضوع وأهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (200) تلميذ وتلميذة، منهم (90) تلميذا، و(110) تلميذة من ثانويات تيزي- وزو حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية.

و للإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من فرضياتها طبقنا مقياس الباحثة " بسمة حسين عيد يونس" (2016) لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس الباحثة " عبير عبد المغني ألنتشه" (2014) للتوافق النفسي الاجتماعي، ولتحليل البيانات ومعالجاتها إحصائيا، ثم استخدم البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS).

ثم التوصل إلى النتائج التالية:

/ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي.

/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين الجنسين.

/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين.

الكلمات المفتاحية: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، التوافق النفسي الاجتماعي.

Abstract :

This study aimed to explore the relationship between social media addiction and psychosocial adjustment, as well as to examine the differences in both social media addiction and psychosocial adjustment based on gender.

The study adopted a descriptive methodology, which was deemed appropriate for the subject and objectives. The sample consisted of 200 high school students from the Tizi Ouzou region, selected randomly. Among them were 90 male students and 110 female students.

To answer the research questions and test the hypotheses, the following tools were used:

- The Social Media Addiction Scale developed by Basma Hussein Eid Younes (2016).
- The Psychosocial Adjustment Scale developed by Abeer Abdel-Moghni Al-Natsheh (2014).

Data analysis was conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

The results revealed the following:

1. There is no statistically significant correlation between social media addiction and psychosocial adjustment.
2. There are no statistically significant gender differences in social media addiction.
3. There are statistically significant gender differences in psychosocial adjustment.

Keywords: Social media addiction, psychosocial adjustment.

مقدمة:

شهد العالم في العقود الأخيرة تطورا هائلا في تكنولوجيا المعلومات والاتصال، ما أدى إلى انتشار واسع النطاق لمواقع التواصل الاجتماعي مثل: الفيسبوك، الأنستغرام، التيكتوك وسناب شات لتصبح جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية لا سيما في أوساط المراهقين، وقد أفرز هذا الاستخدام المتزايد ظاهرة جديدة تعرف بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي وهي حالة من الاعتماد السلوكي القهري على هذه المنصات ترافقها صعوبات في التحكم في الوقت الذي يقضي عليها الأمر الذي قد يؤدي إلى الانعكاسات السلبية على الصحة النفسية والاجتماعية للمستخدم.

ويعد التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي من الفئات الأكثر تأثرا بهذه الظاهرة، نظرا لطبيعة هذه المرحلة العمرية الحرجة التي تتميز تغيرات نمائية سريعة وتشكل الهوية الذاتية الاجتماعية ومن هنا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى هذه الفئة باعتبار أن التوافق النفسي الاجتماعي يمثل قدرة الفرد على التفاعل الايجابي مع ذاته ومع محيطه الاجتماعي وتحقيق نوع من الاتزان الانفعالي والاجتماعي.

إن الوقوف على طبيعة هذه العلاقة من شأنه أن يسهم في فهم أعمق لتأثيرات هذا الإدمان السلوكي على جودة الحياة النفسية والاجتماعية للتلاميذ، ويمكن من اقتراح تدخلات تربوية ونفسية تساهم في الوقاية والتقليل من مخاطره وضمان تنشئة متوازنة في ظل التحولات الرقمية المتسارعة وبناءا على ما حصلنا عليه من الجانب النظري تم تقسيم الدراسة إلى جانبين وهما الجانب النظري والجانب الميداني (تطبيقي).

حيث انقسم الجانب النظري إلى ثلاثة فصول:

الفصل الأول (1): ويمثل الإطار العام للإشكالية حيث تضمن إشكالية الدراسة وتساؤلات وفرضيات الدراسة، والأهمية والأهداف المستوحاة منها وحددت المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالدراسة. أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي حيث اشتمل على التعرف على ماهية كل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأنواع وسائل الاتصال الحديثة وكذلك أسباب وأعراضها وأخيرا طرق الوقاية والعلاج لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي أما في الفصل الثالث تم التطرق إلى موضوع التوافق النفسي الاجتماعي من تعاريفه، أهميته، مؤشراته وسماته وعوامله.

أما الجنب الميداني (التطبيقي) انقسم إلى فصلين، فكان الفصل الأول مخصصا بالإجراءات الميدانية للدراسة، وفيه المنهج تطرقنا على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية التي تعرفنا فيها عن نوع المنهج المستخدم في دراستنا وكذلك شمل العينة مرورا بالأدوات التي استخدمت في هذه الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة ثم انتقلنا إلى الفصل الثاني وهو الفصل الخامس من الدراسة تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل النتائج حسب فرضيات الدراسة ومن ثم قمنا بتفسير ومناقشة لهذه النتائج ومن ثم تطرقنا إلى الاستنتاج العام الذي قمنا فيه بعرض نتائجنا المتحصلة عليه وصحة الفرضيات التي توصلنا إليها وفي الأخير تأتي خاتمة وهي كخلاصة لدراستنا ومن ثم تليها قائمة المراجع والملاحق التي اعتمدنا عليها خلال دراستنا.

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة

1. إشكالية الدراسة

2. فرضيات الدراسة

3. أهداف الدراسة

4. أهمية الدراسة

5. تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة

1-إشكالية الدراسة :

أصبحت المجتمعات أكثر انفتاحا على بعضها البعض، وسهل التواصل والتعارف وتبادل الآراء والأفكار والخبرات مهما تباعدت المسافات واختلفت الأزمنة، وذلك من خلال التطور التكنولوجي المتسارع الذي يشهده عصرنا الحالي، مما أدى إلى تغيير نوعي في مختلف مجالات الحياة عامة، وفي مجال الاتصال خاصة، حيث انتشرت الانترنيت بشكل واسع وربطت أجزائها المتباعدة، الأمر الذي جعل العالم يشبه القرية الصغيرة ، لم يعد اختلاف المكان والزمان عائقا في العملية الاتصالية، واستطاعت شبكة الانترنيت في السنوات الأخيرة، تغير نمط الحياة العصرية وتعتبراهم مفرزات التطور التكنولوجي كونها تستقطب جل(بعض) شرائح المجتمع ومنها تلاميذ التعليم الثانوي، فهي مصدر أساسي للمعلومات ووسيلة فعالة للحوار والنقاش الافتراضي وذلك عبر المواقع المختلفة والمتنوعة ، وتعد من أكثر الوسائل التكنولوجية استخداما لما لها من خدمات واسعة يمكن الاستفادة منها إذ تنتج فرصا كثيرة للحصول على المعلومات المطلوبة خلال أوقات قصيرة وهذا ما جعل الاتجاهات العالمية تتجه نحو الاهتمام الكبيرة بالانترنيت.

تعد مشكلة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من المشكلات التي تواجه الجميع وخاصة تلاميذ التعليم الثانوي(المراهقين) وذلك لما له من آثار سلبية على نفسياتهم وعلى انخفاض الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي.

إن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي قد يكون لها تأثيرات ايجابية وسلبية على بناء العلاقات الاجتماعية لدى الشباب، وبالرغم من وجود هذا البعد الايجابي والمتمثل في بناء العلاقات الاجتماعية والتواصلية والتبادلية وهي احد أبعاد النظريات الاجتماعية ذات العلاقة والتي تشكل إطار من الثقة والالتزام وتبادل المعلومات وتنعكس بالإيجاب على منظومة الأخلاق الاجتماعية

ساهمت مواقع التواصل الاجتماعي في إضافة الكثير من النضج على تعاملات وتصرفات مستخدميها وعلى الرغم من هذا تلك المواقع في البداية للدردشة وإقامة الصدقات وتفريغ الشحنات العاطفية، إلا انه مع مرور الوقت تطورت العلاقة بين مستخدمين ومواقع التواصل الاجتماعي بدؤوا يستخدمونها في تبادل وجهات النظر، وكما نجحت في نقل الأحداث لحظة بلحظة ويمكن تبادل المعلومات ومشاركتها مع دائرة المعارف داخل مواقع التواصل الاجتماعي، وساعدت تلك المواقع الكثير ممن يعانون من المشكلات النفسية من التعامل مع الآخرين على التغلب على هذه المشاكل واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاجها وهذا إذا استخدمت هذه المواقع بأسلوب ايجابي ومعتدل **(بسمة حسين،2016،ص3)** . وان كثرة استخدام هذه المواقع تؤدي إلى نوع من أنواع الإدمان الذي يقود إلى مشكلات نفسية حيث نكسب مستخدميها فرصة للهروب من مجتمعهم والعيش في عالم الأحلام، ويؤثر التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي أيضا على رؤية المستخدم لنفسه وليس فقط لمجتمعه حيث تضع تلك المواقع مستخدميها تحت المجهر وتجعلهم في

محاولة دائمة للظهور بصورة مثالية وتقديم أنفسهم للعالم الافتراضي بصورة مغايرة للواقع عن طريق نشر صورهم وأخبارهم وما يحدث بحياتهم من أحداث هامة وينتظرون الحكم عليها من قبل أصدقائهم وهو ما يؤدي إلى تزايد القلق والترقب الدائم للحكم الذي يحكمه الأصدقاء على ما هو منشور على الصفحة على الصفحة الشخصية للمستخدم و هو ما يشعره بالأمان والأهمية الوهمية **(هيبة،منصور،2016،ص351،281)**

هناك العديد من الدراسات السابقة منها دراسة "عايش" و "الشجيري" (2018) هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتطرف الفكري، تم إجراء الدراسة على عينة من 174 طالبا وطالبة على مستوى جامعة الانبار بالعراق وسعيدة بالجزائر، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي . كما تم استخدام مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس التطرف الفكري، من أهم نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي حيث أن المتوسط الحسابي للعينة ككل بلغ(57,2701) وهو اكبر من المتوسط النظري. وجود مستوى مرتفع من التطرف الفكري لدى طلبة الجزائر والعراق حيث إن المتوسط الحسابي بلغ (82,5747) وهو اكبر من المتوسط النظري ، إن مواقع التواصل تؤثر في التطرف الفكري .

إضافة إلى هذا نجد دراسة "سارة الخشمي" (2010) بعنوان الآثار الاجتماعية السلبية لاستخدام الفتاة في مرحلة المراهقة للانترنيت، حيث هدف هذه الدراسة إلى التعرف على واقع استخدام الفتاة في مرحلة المراهقة للانترنيت وكذلك تحديد الآثار الاجتماعية السلبية

لاستخدام الانترنيت على الفتاة نفسها وعلى أسرتها وعلى المجتمع وكذلك التواصل إلى مؤشرات تخطيطية إلى تنمية ثقافة الاستخدام الأمثل للانترنيت للحد من آثاره السلبية، حيث أشارت النتائج إلى ضرورة تحديد الهدف والأهداف المحددة المحددة استخدام الانترنيت وتدوينها حتى لا تضيع الوقت دون تحديدها ووضع جهاز الكمبيوتر في مكان يتيح للوالدين الاطلاع على المواقع التي تقوم الفتاة بزيارتها وفتح باب الحوار الأسري مع الفتاة وإقامة جسور من الاتصال وتوثيق العلاقات مع الفتاة حيث لا تكون العلاقة الالكترونية بديل عن العلاقة الأسرية ويتطلب من أن تقوم بتوفير المدرسة برامج وقائية يتم تطبيقها على الفتيات تلتزم بالطابع التوجيهي والإرشادي والثقافي بهدف تهيئة المناخ المناسب قبل التجول في الانترنيت وتعميم البرامج التي أثبتت فاعليتها مثل برنامج الحد من مخاطر الانترنيت. إضافة إلى هذه الدراسة نجد دراسة "إبراهيم أماني " (2014)نحر من إدمان الأفراد لتلك المواقع وتحذر من اعتمادهم عليها كمصدر رئيسي ومباشر لاستمداد المعلومات لما يمثله من خطورة على الثقافة والهوية لدى الشباب، أما دراسة عبد السميع سيد (2011)، توصلت بأنه التأثيرات السلوكية والوجدانية على الشباب جاءت مواقع التواصل الاجتماعي في المرتبة الأولى في تأثيرها على الشباب. ونجد أيضا دراسة مؤيد (2016) هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التفاعلات الثنائية والثلاثية لكل من الجنسية (مصري، سعودي) النوع (ذكر، أنثى) على إدمان الطلاب لمواقع التواصل الاجتماعي والقيم الاجتماعية والأخلاقية بالإضافة إلى رأس المال الاجتماعي بأنواعه، وكذلك التعرف على العلاقة بين إدمان طلاب

الجامعة لمواقع التواصل الاجتماعي وكل من القيم الاجتماعية والأخلاقية ورأس المال الاجتماعي، ودراسة التأثيرات المحتملة بين تلك المتغيرات التعرف على العلاقة بين القيم الاجتماعية والأخلاقية التي عززتها مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي . عينة الدراسة بين متغيرات الشعور بالوحدة، تقدير الذات المعارف ، العلاقة المتبادلة، درجة الثقة للعلاقات الاجتماعية، استخدمت الدراسة منهج المسح الإعلامي، تكون مجتمع الدراسة من طلاب الجامعات المصرية والسعودية، بلغ حجم العينة 354 طالبا وطالبة، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها: ارتفاع معدل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل عينة الطلاب المصريين والسعوديين، تفاعل الطلاب السعوديين مع تويتر بنسبة اكبر من الطلاب المصريين 86 من الطلاب يستخدمون أسماؤهم الحقيقية وليست الوهمية**(مؤيد،2016،ص255،233)**

يعد مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام بالغ من قبل علماء النفس، حيث اجمعوا على انه عملية تفاعل دينا مي مستمر بين قطبين أساسيين: احدهما الفرد والثاني بيئته المادية والاجتماعية .

ويرى الخطيب والزايدي(2001) أن التوافق النفسي الاجتماعي يعتبر من أهم مؤشرات تمتع الفرد بالصحة النفسية، وتكمن أهميته فيما يبديه الفرد المتوافق نفسيا واجتماعيا من نظرة موضوعية سليمة للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع بايجابية والقدرة على مواجهة احباطات الحياة اليومية، وبذل الجهد للتغلب عليها، وتقدير

وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية.**(عن الطراونة،نايف والفنيخ،ص331،283).**

ويشير مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي إلى وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والنفسية والاجتماعية .

أشار التراث السيكولوجي والتربوي إلى وجود عدد من الدراسات أسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية مثل الاكتئاب والقلق والعزلة وسوء التوافق النفسي والاجتماعي والجريمة والانحرافات الجنسية كدراسة الدنداوي 2005، التي وصلت نتائجها إلى وجود علاقة بين إفراط المراهقين في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وظهور الاكتئاب واللامبالاة والعزلة الاجتماعية لديهم. إضافة إلى هذا نجد دراسة بلحاج فروجة (2011) التي تناولت التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة المتوسطة بولاية تيزي وزو، اشتملت الدراسة على عينة تكونت من 300 تلميذ اختيروا عشوائيا من جميع الفصول الدراسية، أما المنهج المستعمل فهو المنهج الوصفي التحليلي لعرض وتحليل البيانات واعتمدت الباحثة على اختبار التوافق النفسي الاجتماعي . وكذلك نجد دراسة بكوش الجموعي (2013) التي تناولت موضوع القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية بجامعة الوادي ، اعتمد الباحث بالمنهج الوصفي الارتباط أجرى بحثه على عينة تتكون من 502 طالبا من طلبة السنة الثانية والسنة

الثالثة بمعهد العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي تم اختيارها بطريقة عشوائية ، و من نتائجها توصل الباحث إلى أن القيم الاجتماعية لدى الطالب الجامعي ترتبط بتوافقه النفسي الاجتماعي ، كما ترتبط بتوافقه الأسري وكذلك ترتبط بتوافقه الذاتي الانفعالي، غير أن القيم الاجتماعية لا ترتبط بتوافقه الصحي كما أن القيم الاجتماعية لا ترتبط بجنس الطلبة، ودراسة حسين وحسين (2011) بعنوان التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء ، والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية ولقد اعتمدت على المنهج الوصفي، وقد اختار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء بواقع 120 طالبا ينتمون إلى أربع (4) مراحل دراسية من أصل 295 طالبا، إذ قام الباحث بتحديد متغيري البحث (التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات للطلبة) وإجراء التجربة الاستطلاعية على عدد من الطلبة 10 طلاب ينتمون إلى كلية التربية الرياضية، تم إجراء تجربة على عينة البحث ومن ثم إجراء المعالجات الإحصائية وفي ضوء العمليات الإحصائية توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي الاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وإمكانياتهم **(حسين وحسين،ص177)**.

ونجد أيضا دراسة الموهني وصوالحة(2019) بعنوان القدرة التنبؤية التوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك تهدف الدراسة إلى

قدرة التوافق النفسي الاجتماعي بتنبؤ مستويات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ولقد اعتمد المنهج التحليلي الوصفي لتحديد مستوى القدرة التنبؤية لدى طلبة في كلية التربية التابعة لجامعة نيويورك وكانت العينة متمثلة في 317 طالبا وطالبة . توصلت الدراسة إلى وجود فروق في مستوى القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التوافق بالرضا عن الحياة تعزى للتقدير الأكاديمي ولصالح الطلبة من ذوي تقدير جيد جدا بينما لم يكن هناك فروق تعزى للجنسين والمستوى الدراسي(**احمد واحمد،2019، ص480**) . فالتوافق النفسي الاجتماعي يضمن للإنسان علاقات منسجمة مع الأفراد المحيطين به في الوسط الذي يعيش فيه، حيث عرف التوافق النفسي الاجتماعي بأنه هو قدرة الفرد على التلاؤم والانسجام بينه وبين ذاته ومجتمعه في آن واحد مع مقدرته على إشباع حاجاته وميوله إزاء مطالب بيئته ومجتمعه(**بدوي،1993،ص8**) . بالاستناد مما سبق ذكره يمكن طرح التساؤلات التالية :

هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيا في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس ؟

2-فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- توجد فروق دالة إحصائيا في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس .
- توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس .

3- أهداف الدراسة :

تسعى هذه الدراسة لتحقيق الأهداف التالية :

- الكشف عن العلاقة الموجودة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي
- معرفة هل توجد فروق دالة إحصائيا في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس
- معرفة هل توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس

4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في اكتشاف ومعرفة ظاهرة إدمان مواقع الواصل الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ السنة الثانية ثانوي، كونهم يمثلون مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة حساسة

والأكثر تأثرا بالتطور التكنولوجي وكذلك ظاهرة حديثة واسعة الانتشار التي بدورها غيرت من قيم وعادات المجتمع الجزائري ، ومن جانب آخر ما دفعناه إلى دراسة هذا الموضوع هو ندرة وجود دراسات بحثت حول هذا الموضوع .

5- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة :

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إجرائيا: هو الإفراط الشديد والمتكرر لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي دون وجود ضروريات مهنية بحيث يكون الفرد منشغلا بها ولا يستطيع الامتناع عنها مع شعوره بالقلق في حالة عدم استخدامها .

التوافق النفسي الاجتماعي إجرائيا : هوعملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل سلوكه في بيئته الطبيعية والاجتماعية ليحقق التوازن بينه وبين نفسه لإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية .

الجانب النظري

الفصل الثاني: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد

1. **مفهوم الإدمان**
2. **مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي**
3. **نشأة مواقع التواصل الاجتماعي**
4. **ابرز مواقع التواصل الاجتماعي**
5. **ايجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي**
6. **مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي**
7. **الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي**
8. **بعض خصائص الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي**
9. **أنواع خصائص الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي**
10. **أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي**
11. **أسباب وعوامل الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي**
12. **العلاج والوقاية من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي**

خلاصة

تمهيد:

يعرف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على انه نوع من أنواع إدمان الانترنيت والذي يندرج ضمن أنواع الإدمان السلوكي حيث يتشابه في أسبابه، سيرورته، مراحله وكذا مظاهره مع أنواع الإدمان الأخرى التبغ المخدرات ...الخ وقد تطورت خلال السنوات الأخيرة كاضطراب نفسي يتطلب علاجا لدرجة أن المستشفيات والعيادات أصبحت تقدم خدمات في هذا الخصوص نظرا لتأثري الاستخدام المفرط والمرضي لهذه المواقع على ظهور العديد من الاضطرابات على المستوى الاجتماعي، النفسي وحتى الصحي .

1-مفهوم الإدمان :

لغـــــة: أدمـــن الشـــراب وغيـــره،ولم يقلـــع عنـــه، أدمـــن الأمر،واظـــب عليه**(بيومي،2002،ص163)**

اصطلاحا: وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على انه تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة وتشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية ،وذلك من اجل الشعور بالإثارة النفسية، أو مـــن اجـــل تجنـــب الآثـــار المزعجـــة وقـــد يـــدمن الشـــخص علـــى أكثـــر مـــن مادة**(حمـودة،2005)**أما عزت (2010)،فيعرف الإدمان على انه نوع من المداومة أو الاستمرارية على تعاطي مواد معينة،أو التعود على القيام بنشاطات معينة بشكل يومي لمدة طويلة، والقصد منها دخول الشخص المستخدم لهذه المواد أو المواضيع في حالة من النشوة والسعادة بغية الابتعاد عن الحزن والاكتئاب .

من خلال ما سبق نستنتج أن الإدمان هو اعتماد نفسي وجسدي قهري على مادة أو سلوك معين، حيث يفقد الشخص السيطرة على رغبته في التعاطي رغم معرفته بعواقبه السلبية. و هو ينشأ إما عن اللذة أو هروبا من الألم، ويؤدي إلى تغييرات في السلوك والتفكير، اللغة العربية تصوره كمواظبة مستمرة، بينما التعريف الطبي يركز على كونه مرضا معقدا يحتاج للعلاج.

2- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي :

عرفت مواقع التواصل الاجتماعي على الانترنيت انتشارا واسعا خلال السنوات الأخيرة،وتعددت وتنوعت محاولة تقديم العديد من الخدمات وتحقيق مختلف الاشباعات، ويأتي في مقدمتها موقع فيسبوك، تويتر، يوتيوب، وغيرها،وتعددت تعريفات مواقع التواصل الاجتماعي واختلفت من باحث إلى آخر،حيث يعرفها زاهر راضي بأنها:"منظومة من

الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشترك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها"

(زاهر،2003،ص23).

المواقع التواصل الاجتماعي عبارة عن خدمة شاملة تتيح للمتعلم مشاركة الأنشطة والاهتمامات وتكوين الصداقات متعلمين آخرين،بالإضافة إلى تقديم مجموعة من الخدمات مثل :المحادثة الفورية،والرسائل الخاصة والبريد الالكتروني والفيديو،التدوين،مشاركة الملفات،وغيرها من الخدمات، وهذا التنوع في الخدمات بان يشير للمواقع الاجتماعية بأنها مجموعة متكاملة من تطبيقات الويب تم وضعها في كيان واحد يسمح بالتواصل والتبادل الاجتماعي للمعارف ومن أشهرها الفايسبوك Facebook" ويمكن القول بأنها تجسد العلاقة بين الفرد والمجتمع والتكنولوجيا .

(عبد الكافي،2016،ص21-22)

وتعرف أيضا بأنها شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاؤون وفي أي مكان من العالم، ظهرت على شبكة الانترنيت منذ سنوات وتمكنهم أيضا من التواصل المرئي وتبادل الصورة وغيرها من الإمكانات التي توطد العلاقة الاجتماعية بينهم. **(عيديونس،2016،ص11)** .

من خلال ما سبق، يمكننا أن نستنتج أن مواقع التواصل الاجتماعي هي وسيلة حديثة للتواصل بين الناس، تسمح لهم بتبادل المعلومات والصور والأفكار في أي وقت ومن أي مكان، وهي تجمع بين التكنولوجيا والعلاقات الاجتماعية، مما يجعلها جزءًا مهمًا من حياتنا اليومية.

3- نشأة مواقع التواصل الاجتماعي :

المرحلة الأولى : بدأت مجموعة من المواقع الاجتماعية في الظهور في أواخر التسعينات مثل(كلاس ميتس) عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة، وموقع(لجرينس)عام 1997 حيث ركز الموقع على الروابط المباشرة بين الأشخاص وكانت تقوم فكرته أساسا على فكرة بسيطة يطلق عليها الدرجات الست للانفصال، وظهرت في تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين وخدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء، وظهرت أيضا عدة مواقع أخرى مثل(لايف جورنال) وموقع(كيوورلد) الذي انشأ في كوريا سنة 1999، وكان ابرز ما ركزت عليه مواقع التواصل الاجتماعي في بدايتها خدمة الرسائل القصيرة والخاصة بالأصدقاء .

المرحلة الثانية :اهتمت بتطوير التجمعات الافتراضية مركزة على درجة كبيرة من التفاعل والاندماج والتعاون، ولقد ارتبطت هذه المرحلة بشكل أساسي بتطور شبكة الانترنيت، وتعتبر مرحلة اكتمال الشبكات الاجتماعية، ويمكن أن تؤرخ لهذه المرحلة بانطلاقه موقع-ماي سبايس- وهو الموقع الأمريكي المشهور، ثم موقع الفايسبوك، وتشهد المرحلة الثانية من تطور الشبكات الاجتماعية على الإقبال المتزايد من قبل المستخدمين لمواقع الشبكات العالمية، ويتناسب مع تزايد مستخدمي الانترنيت على مستوى العالم، وان الميلاد الفعلي للشبكات الاجتماعية كما نعرفها اليوم كان بداية عام 2002 .

وفي النصف الثاني من العام ظهر في فرنسا موقع سكاي روك تحقيق كمنصة للتدوين ثم تحول بشكل كامل إلى شبكة اجتماعية سنة2007، وقد استطاع موقع سكاي روك تحقيق انتشار واسع ليصل في جانفي 2008 إلى المركز السابع في ترتيب المواقع الاجتماعية وفقا للمشتركين، ومع بداية2005 ظهر موقع ماي سبايس الأمريكي الشهير الذي تفوق على

جوجل في عدد مشاهدات صفحاته، ويعتبر موقع ماي سبايس من أوائل الشبكات الاجتماعية وأكبرها على مستوى العالم ومعه منافسة الشهير فيس بوك والذي كان قد بدا في الانتشار المتوازي مع ماي سبايس ، حتى قام فيس بوك في 2007 بإتاحة تكوين تطبيقات للمتطورين، وهذا أدى إلى زيادة أعداد مستخدمي الفيس بوك بشكل كبير، وعلى مستوى العالم ونجح بالتفوق وفي عام 2008 أيضا ظهرت عدة مواقع أخرى مثل: تويتر ويوتيوب ، لتستمر مواقع التواصل الاجتماعي في التنوع والتطور .

(رامي،2003،ص23)

انطلاقا مما سبق نلاحظ أن مواقع التواصل الاجتماعي مرت بمرحلتين أساسيتين؛ بدأت في أواخر التسعينات بظهور مواقع بسيطة تربط بين الأصدقاء وزملاء الدراسة، ثم تطورت بشكل كبير بعد عام 2002 مع ظهور مواقع مثل فيسبوك وماي سبايس، حيث أصبحت أكثر تفاعلاً وانتشارًا في العالم. ومع الوقت، ظهرت منصات جديدة مثل تويتر ويوتيوب، مما جعل هذه المواقع جزءًا لا يتجزأ من حياة الناس اليومية، وأداة قوية للتواصل والمشاركة.

4-أبرز مواقع التواصل الاجتماعي :

- **الفيسبوك :**

يساعد الفيسبوك على تكوين الأصدقاء وعلى تبادل المعلومات والصور الشخصية ومقاطع الفيديو والتعليق عليها ويسهل إمكانية تكوين علاقات في فترة قصيرة ويمكن للمستخدمين الاشتراك في شبكة أو أكثر على الموقع مثل المدارس وأماكن العمل أو مناطق جغرافية أو المجموعات الاجتماعية . وهذه الشبكات تتيح للمستخدمين الاتصال بالأعضاء الذين في نفس الشبكة. ويمكن للمستخدمين أن يضيفوا أصدقاء لصفحاتهم ويتيحوا لهم أن يرو صفحاتهم الشخصية .

(احمد،2017،ص4)

❖ **تويتر:**

اخذ اسمه من مصطلح (تويت) الذي يعني (التغريد) واتخذ العصفور رمزا له. كانت بدايات ميلاده في 2006 ، وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى 140 حرفا للرسالة الواحدة . ويجوز للمرء أن يسميها نصا موجزا مكثفا لتفاصيل كثيرة .

(كانون،2013،ص151)

❖ **اليوتيوب:**

اختلفت الآراء حول موقع اليوتيوب وما إذا كان هذا الموقع شبكة اجتماعية أو لا. حيث تميل بعض الآراء إلى اعتباره موقع مشاركة فيديو. غير أن تصنيفه كمواقع التواصل الاجتماعي نظرا لاشتراكه معها في العديد من الخصائص. ويعتبر موقع الكتروني يسمح ويدعم نشاط تحميل وتنزيل ومشاركة الأفلام بشكل عام ومجاني . وهو يسمح بالتدرج في تحميل من أهم هذه المواقع لأهميته الكبيرة في مجال نشر الفيديوهات واستقبال التعليقات عليها ونشرها بشكل واسع . واليوتيوب وعرض الأفلام القصيرة و أفلام عامة يستطيع الجميع مشاهدتها إلى أفلام خاصة يسمح فقط لمجموعة معينة بمشاهدتها .

(الجهني وآخرون،2017،ص113)

❖ **انستغرام:**

يعتبر شبكة هواة التصوير بجدارة، وهو عبارة عن تطبيق في الهواتف الذكية يطلق عليه اسم الجيل الجديد لمواقع التواصل الاجتماعي، الخالية من النصوص الكتابية وقد استحوذت عليه شركة فيسبوك مقابل 1 مليار دولار. وأصبحت شعبته في تزايد وانتشار يوم بعد يوم. وقد أتاح لمستخدميه إمكانية مشاركة الصور ومقاطع الفيديو القصيرة. وأطلق في أكتوبر

2010. وكان عبارة عن موقع يتيح لمستخدميه النقاط فقط، وفي 2013 تم تطوير هذا التطبيق وتجاوز عدد مستخدميه في نفس العام 300 مليون مستخدم.

(وجداني،2019،ص22)

❖ **سناب شات :**

هو تطبيق رسائل مصورة وضعه ايفان شبيغل وبوبي مورفي، يمكن للمستخدمين من التقاط الصور وتسجيل الفيديو، إضافة نص ورسومات وإرسالها إلى قائمة التحكم من المتلقين، هذه الصور ومقاطع الفيديو المرسلة هي عبارة عن لقطات . يعين المستخدمون مهلة زمنية لعرض لقطتهم من ثانية 10 ثواني وبعد إرسالها تبقى مدة 24 ساعة فقط من الجهاز المستلم وتحذف وتحذف من الخوادم الخاصة بسنا بشات .

لهذا التطبيق جملة من المميزات والخصائص تتمثل في إرسال مقاطع الفيديو والصوت والرسائل النصية بسهولة وسرعة مع إمكانية مشاركة مقاطع الفيديو المصورة مع جهاز الاتصال وإمكانية إضافة التعليقات على الفيديو التي تمت مشاركته، والقدرة على استخدام الملصقات في المحادثة أيضا يحتوي على مؤثرات للفيديو والصور المتبادلة .

(قرة وحامدي،2019،ص122)

من خلال ما سبق نستنتج أن من أبرز مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك، تويتر، يوتيوب، إنستغرام، وسناب شات، يتضح أن هذه الوسائط أصبحت تلعب دورًا محوريًا في الحياة اليومية، إذ لم تعد تقتصر على الترفيه أو التواصل فقط، بل أصبحت أدوات فعالة لنشر المعلومات، التعبير عن الذات، تكوين العلاقات، وحتى التأثير في الرأي العام. وتتميز كل منصة بخصائص فريدة تلبّي احتياجات فئات مختلفة من المستخدمين، مما يعكس التنوّع الكبير في أنماط الاستخدام الرقمي في العصر الحديث.

4- ايجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي :

الايجابيات :

- **نافذة مطلة على العالم** حيث وجد الملايين في الشبكات الاجتماعية نافذة حرة للاطلاع على الأفكار وثقافات العالم بأسره .
- **أكثر انفتاحا على الأخر** : إذ أن التواصل مع الغير مهما كان مختلف في الدين أو العقيدة والثقافة والعادات والتقاليد فانك قد اكتسبت صديقا ذات هوية مختلفة .
- **التواصل والتعبير عن الذات** : تمثل هذه المواقع منبر جديد للتعبير عن الذات وإبداء الرأي والتواصل مع الآخرين بمختلف التوجهات والمشارب، فكثير من الأفراد يجدون الجرأة في الحديث عن أنفسهم وأفكارهم عبر هذه الشبكات ويعلنون عن انتماءاتهم وآرائهم التي عادة ما تجد الكثير من المعجبين بها وهذا ما يزيد من ثقة الفرد بنفسه .
- **إتاحة خيار التضمين** : تسمح هذه المواقع بتضمين Sharing مقاطع فيديو وصور الفوتوغرافية، أو موسيقى أو صوت أو عروض تقديمية، في أي مكان من المدونات أو باقي الشبكات كالفيس بوك وتويتر .

(البناء ،2014،ص21-22)

السلبيات :

- **يقلل من مهارات التفاعل الشخصي** : فمن السهولة التواصل عبر مواقع فان ذلك يقلل من زمن التفاعل على صعيد الأفراد والجماعات المستخدمة لهذه المواقع .
- **إضاعة الوقت** : حيث أن خدماتها الترفيهية التي توفرها قد تكون جذابة للمشتركين لدرجة تنسى معها وقت الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة من قبل ربات البيوت والمتقاعدين يمثل احد النشاطات الرئيسية في الحياة اليومية وهو ما يجعل ترك هذا النشاط أو استبداله أمر صعب للغاية .

- **انعدام الخصوصية :** إذ تواجه هذه المواقع مشكلة انعدام الخصوصية مما تسبب بالكثير من الأضرار المعنوية والنفسية على الشباب قد تصل في بعض الأحيان إلى أضرار مادية .

(البناء ،2014،ص23-24)

انطلاقا مما سبق نلاحظ أن مواقع التواصل الاجتماعي تقدم فرصاً هامة للتواصل والتعبير عن الذات، وتعزز الانفتاح على الثقافات المختلفة. لكنها قد تؤدي إلى ضعف التفاعل الشخصي وإضاعة الوقت، فضلاً عن مشاكل الخصوصية التي قد تؤثر على المستخدمين. لذلك، من المهم استخدامها بشكل متوازن، للاستفادة من إيجابياتها مع تجنب سلبياتها.

5- مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

هو الإفراط الشديد والمتكرر والحاجة القهرية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي دون وجود ضرورات مهنية أو أكاديمية بحيث يكون الفرد منشغلا بها، ولا يستطيع الامتناع عنها أو التوقف عن استخدامها ويرافقها ظهور المحكات التشخيصية المألوفة على أعراض الإدمان مثل التكرار والإلحاح والصراع والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى عالم افتراضي ويترتب عليه الكثير من الآثار السلبية في حياة الفرد النفسية والاجتماعية والصحة وغيرها والشعور بالوحدة النفسية .

(دغريري2017،ص93)

وعرفته **نسرين النيرب**(2016) بأنه حالة مرضية تشير إلى الاستخدام المتزايد وعدم قدرة الفرد بالابتعاد عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتفضيله عن غيره من المواقع وسيطرة هذه المواقع على سلوكه، كالرغبة المستمرة في البقاء لساعات أطول دون هدف أو

غرض ضروري لذلك، مع شعوره بالقلق والتعب والإعياء والتوتر في حالة عدم استخدامها مع إهمال الفرد لحياته الشخصية والعائلية والعمل .

(النيرب،2016،ص55)

وعرفه **خالد التميمي وآخرون** (2017) بأنه الاعتمادية على استعمال مواقع التواصل الاجتماعي لساعات عديدة بما يتجاوز 21 ساعة أسبوعية لغير حاجة العمل مع عدم استطاعة الفرد التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الاستمرار .**(التميمي وآخرون،2017،ص246)**

وعرفه **عايش صباح وعمر الشجيري**(2018) بأنه الاستخدام المفرط وهو اقرب ما يكون إلى الإدمان ويجمع بينهما تغير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدرة والوحدة التي غالبا ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الانترنيت .

(صباح والشجيري،2018،ص246)

ومن هنا نستنتج أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي هو استخدام مفرط وغير مبرر لهذه المواقع، بحيث يصبح الشخص غير قادر على الاستغناء عنها، ويقضي فيها وقتًا طويلًا دون هدف واضح، مما يؤثر سلبًا على نفسيته، علاقاته، ودراسته، ويجعله ينعزل عن الواقع ويفضل العالم الافتراضي.

7-الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي :

تعددت الاتجاهات المفسرة لإدمان الانترنيت ومواقعها ما بين الاتجاه المعرفي والاتجاه السلوكي والاتجاه السيكوديناميي والاتجاه الثقافي الاجتماعي والاتجاه الطبي، ومن هذه الاتجاهات نجد:

1- النظرية السلوكية :

توفر مواقع التواصل الاجتماعي مكافآت عديدة كالترفيه والمرح وإشباع حاجات الفرد وتعد فرصة لتواصل الفرد الخجول مع الآخرين تجعله يشعر بالرضا والارتياح بما يعزز إشباع الحاجة إلى الاهتمام والتقدير والحب الذي قد لا يتحقق على ارض الواقع .

ومن تم ووفقا للاتجاه السلوكي فان الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الانترنيت، وهكذا فان أي فرد يصبح أكثر عرضة لإدمان الانترنيت في أي عمر وفي أي وقت وأيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد . فحسب الاتجاه السلوكي ليس فقط مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، ولكن أيضا لابد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة، ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الانترنيت في كل مرة. والأدهى والأمر من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح اشد، مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية. حيث أشار سكينر للاشتراط الإجرائي إلى أن الفرد يقوم بالسلوك ويحصل إما على ثواب أو عقاب تبعا لنوعية السلوك، وهكذا فان الإدمان يعطي عدة مكافآت مثل: المرح والتسلية، الحب والإثارة، الراحة النفسية والجسدية والمادية والهروب من مشكلات الواقع، وغير ذلك مما يمكن اعتباره أنواعا من المكافآت أو المعززات لسلوك الإدمان فكل ما يشعر الفرد بالحاجة أو الضيق أو التوتر، فانه يرجع إلى الانترنيت وهكذا تتكون وهكذا تتكون العادة وتتحول إلى إدمان .

2- النظرية المعرفية :

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الشبكة المعلوماتية يرجع إلى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة التي تجعل من الشبكة محور حياتها وتستعيض بها عن الواقع .

وتشمل هذه المعرفية حول الذات: الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الفرد وتقدير الذات مثل : "لا اشعر بالاحترام حينما لا أكون على الانترنيت، ولكن عندما أكون عليها فاني افتخر بنفسي " . " والانترنيت هو المكان الذي اشعر فيه بالاحترام "، فهذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة، يحملون مدركات سلبية عن ذواتهم وشخصياتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنيت لأنه يعد اقل تهديدا من التفاعل المباشر في الواقع .

نفترض أن هناك أنواع من الشخصية الادمانية تسببها تغييرات في العوامل الوراثية والخلقية معينة، وتؤدي إلى اختلافات في النواقل العصبية والهرمونية، هذه التغييرات في اغلب الأحيان في حالات الاضطراب العاطفي ، والتي بحكم طبيعتها تنشط النظام الكيميائي العصبي للشخص، فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات أن اللعب على الانترنيت يؤدي إلى إطلاق الدوبامين في الانوية العصبية كما أشارت دراسة سولر (1999) أن هناك بعض العقاقير التي تؤدي إلى زيادة واستشارة النشاط لدى الفرد، مما يؤدي به إلى الاستماع بالجلوس على شبكة الانترنيت لفترة زمنية طويلة .

3- نظرية الاستخدامات والاشباعات :

من اجل المزيد من الفهم لاستخدام الانترنيت ودوره المجتمعي ولبعض أنماط السلوك الالكتروني المتمثل في حالات الاستخدام الزائد للانترنيت وأيضا بعض الفئات التي تنعم بالقسط الكافي من استخدامه. وعند التعرض أيضا إلى تفسير جماهيرية وسائل الإعلام يصبح نموذج الاستخدامات والاشباعات هو ابرز مثال في مجال دراسات الاتصال، حيث تؤمن هذه النظرية بان جماهير وسائل الإعلام تقبل على مشاهدتها بهدف الوصول إلى إشباع احتياجاتهم المختلفة والمتعددة . حيث يركز الأساس القاعدي لنموذج الاستخدامات والاشباعات على سلوك الأشخاص اتجاه وسائل الإعلام ، إذ كشفت الدراسات عن اختلاف دوافع الأشخاص عند استخدام وسائل الإعلام حيث أن اختيارات الفرد تحددها الأهواء

والأهداف الشخصية . وفيما يتعلق باستخدام الانترنيت يقدم لنا مفهوم الاستخدامات والاشباعات الإطار النظري لفهم الدوافع التي توجه استخدام الشبكة، حيث يمثل النشطاء من الجماهير المعتقد الرئيس لتلك النظرية .

فمن خلال منظور الاستخدامات لم تعد الجماهير مجرد مستقبلين سلبيين لرسائل الاتصال وإنما يختار الأفراد بوعي وسائل الاتصال التي يرغبون في التعرض لها، ونوع المضمون الذي يلبي حاجاتهم النفسية والاجتماعية من خلال قنوات المعلومات والترفيه المتاحة . ولقد استلزم الاستناد إلى نظرية الاستخدامات والاشباعات، النظر إلى الجمهور المبحوث على انه جمهور فعال ونشط وقادر على تحديد اهتماماته ودوافع استخدامه للانترنيت وهو ما يحدد في الأخير طبيعة استخداماته .

لقد قدمت هذه النظريات تفسيرا لاستخدام الانترنيت والإقبال على استخدامها أو الاستخدام المفرط لها أو الإدمان عليها، والذي يندرج تحته إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. لان هذه المواقع جزء لا يتجزأ من الانترنيت . وبما أن النظريات متعددة، فلقد اختارت الباحثة منها النماذج التي ترى أنها من الممكن أن تعتمد عليها في تفسير مدى إدمان استخدام طلاب الجامعة لمواقع التواصل الاجتماعي ويمكن ان تسهم في تحليل وتفسير نتائج الدراسة

(كيوص،2022،ص61)

ومن هنا يتضح من خلال هذه النظريات أن إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي هو سلوك معقد ناتج عن تفاعل عدة عوامل نفسية وسلوكية واجتماعية وبيولوجية. فالسلوك الإدماني لا يرجع فقط إلى الحاجة للترفيه أو الهروب من الواقع، بل يتغذى أيضًا على أفكار الفرد عن ذاته، وعلى الإشباعات التي يحصل عليها من استخدامه، إلى جانب تأثير

التغيرات العصبية والكيميائية في الدماغ. وبالتالي، فإن فهم هذا الإدمان يتطلب مقاربة شاملة تأخذ في الحسبان مختلف هذه الأبعاد.

8-بعض خصائص إدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

ومن أهمها ما يلي :

- الشعور بان ما يجري على شبكات التواصل الاجتماعي هو الطريق للوصول للعالم بأسره .
- الشوق إلى الجلوس والتحدث مع الآخر داخل هذه الشبكات قبل النوم أو ما يسمى بالتعلق .
- توقع قوي للفرد المدمن بتسجيل الدخول لمعرفة ورؤية ما يحدث داخل الحساب الخاص ضمن هذه الشبكات .
- التكرار من الدخول العشوائي إلى مواقع التواصل الاجتماعي، بحيث يجد الشخص المدمن نفسه أمام عالم مختلفة تماما عن الواقع الحقيقي .
- التسلل لفترة زمنية طويلة بهذه المواقع .
- النعاس الطويل بسبب ليلة طويلة من الاتصال بهذه المواقع .

(المرواني،2016،ص68)

ومن خلال ما سبق نرى أن هذه الخصائص تشير إلى أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يُحدث انفصالًا تدريجيًا عن الواقع، ويؤثر على التوازن النفسي والسلوكي للفرد، مما يجعله أسيرًا لحياة افتراضية تسيطر على وقته ومشاعره.

9-أنواع وخصائص إدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

يشمل الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي مختلف السلوكيات والمشكلات التي تنطوي على ضبط الدافع، ولقد أشار هاردي إلى أكثر جذبا لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي هي الفايسبوك تستحوذ 35 من الوقت الذي يقضي فيه الناس على شبكة الانترنيت، يليها جماعات اليوتيوب 15 من الوقت على الانستغرام ويليها البحث في موقع التيك توك وتليها البحث في شبكة الويب ويستغرق 7 من الوقت. بينما البحث وجمع المعلومات يستغرق 2 من الوقت المقتضي في تويتر .

وتتمثل أنواع إدمان الانترنيت فيما يلي :

1- الإدمان الجنسي : يقوم المدمن بتنزيل المواد الإباحية الالكترونية واستخدامها والاتجار بها ، كما أنهم غالبا يشاركون في غرف الدردشة الخاصة بالبالغين، وهم مهووسون بالجنس السيبراني والمواد الإباحية الالكترونية .

2- إدمان العلاقات السيبرانية: يتبين أن المدنين متورطين كثيرا في العلاقات الالكترونية ، ويمكن حتى ان يقعوا في الزنا عبر الانترنيت .

3- إدمان الشبكات الاجتماعية : جميع المجتمعات الافتراضية التي يمكن للأشخاص إنشاء ملفات تعريف عامة أو شبه عامة، ويعتبر الفايسبوك هو أشهر شبكة اجتماعية إذ يضم 60 مليون مستخدم يتزايدون باستمرار .

4- إدمان الألعاب : يتضمن مجموعة واسعة من السلوكيات مثل المقامرة والعاب الفيديو والتسوق والتداول الالكتروني المهوس. وهذه الإتاحة أيضا تشجع على وجود جل جديد من مدمني الانترنيت من المراهقين وطلاب الجامعة، فالشباب الآن يمكنهم الدخول بحرية مثل هذه المواقع التي تتطلب تأكيد على السن او الهوية.

5- المعلومات الزائدة : يعرف أيضا باسم إدمان المعلومات الزائدة، وتخلق وفرة المعلومات على الانترنيت سلوكا قهريا جديدا يتعلق بتصفح الويب أو البحث في القواعد البيانات، المدمن هنا يستخدم المزيد من الوقت للبحث عن البيانات وتنظيمها .

6- إدمان الحاسوب : بحيث أن برمجة الألعاب في أجهزة الكومبيوتر أدت إلى اللعب المهووس بهذه الألعاب والذي أصبح مشكلة في الإعدادات التنظيمية.

(احمية موسوفي،2022،ص17)

من خلال ما سبق يمكن تصنيف أنواع وخصائص الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت، يتضح أن هذه الظاهرة باتت تمثل تحديًا نفسيًا وسلوكيًا متزايدًا، خاصة في ظل سهولة الوصول إلى الشبكة وتنوع المنصات المتاحة. ويعكس هذا الإدمان ضعفًا في ضبط الذات، ويأخذ أشكالًا متعددة تتراوح بين الإدمان الجنسي، والعلاقات الافتراضية، إلى الانغماس القهري في الألعاب والمعلومات. كما أن شبكات التواصل الاجتماعي، وعلى رأسها فيسبوك ويوتيوب، أصبحت بيئة خصبة لهذا النوع من الإدمان بسبب قدرتها على تلبية الحاجات النفسية والاجتماعية للمستخدمين، خصوصًا فئة الشباب.

ويشير هذا التنوع في أنواع الإدمان إلى ضرورة الوعي بخطورة الاستخدام غير المنضبط للتكنولوجيا، وضرورة تدخل الأسرة، المؤسسات التعليمية، والجهات المختصة للتقليل من آثاره النفسية والاجتماعية عبر التوعية، الوقاية،والعلاج.

10-أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

- إنكار المستخدم قضاءه وقتا طويلا على الشبكة.
- التقليل من التحرك خارج المنزل.
- حدوث بعض أعراض الانسحاب النفسي، وذلك عند التقليل من استخدام فايسبوك وانستغرام مثلا لمدة طويلة.
- عدم إمكانية السيطرة على الزمن الذي يقضيه المستخدم.

- إهمال نظامه الغذائي، بحيث يتناول طعامه وهو يتصفح الفايسبوك على سبيل المثال.
- إهمال الحياة الاجتماعية الواقعية والانغماس في مواقع التواصل الاجتماعي.
- حدوث بعض أعراض الانسحاب النفسي، وذلك عند التقليل من استخدام فايسبوك وانستغرام مثلا لمدة طويلة.
- إنفاق مبالغ مالية للاشتراك في خدمة تفعيل الانترنيت للدخول لمواقع التواصل الاجتماعي.
- الشعور بالغضب والإحباط عند الحاجة لتركها مثلا.

الانزعاج من تعليقات من حولك على طول الوقت الذي تقضيه أمام الهاتف.

(حمص،2009،ص406)

و من هنا نلاحظ أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يظهر من خلال مجموعة من الأعراض التي تؤثر على حياة الفرد اليومية. أبرزها هو إنكار الشخص لقضاء وقت طويل على هذه المواقع، مع تراجع في الأنشطة الاجتماعية الواقعية والصحية. يظهر أيضًا من خلال صعوبة التحكم في الوقت، وزيادة التوتر عند تقليل الاستخدام. هذه الأعراض قد تؤدي إلى تأثيرات سلبية على النظام الغذائي، العلاقات الاجتماعية، والمشاعر النفسية مثل الغضب والإحباط. من المهم أن يكون الطالب واعيًا لهذه الأعراض ويسعى لتحقيق توازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية للحفاظ على صحته النفسية والجسدية.

11-أسباب وعوامل الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي :

أسباب إدمان الانترنيت متنوعة وكثيرة وكل شخص يختلف عن الآخر فيها ، ويرجع ذلك إلى أمور كثيرة منها السن والجنس والبيئة والخلفية الثقافية ومن أهمها نذكر:

- **السرية:** إن الإمكانية التي توفرها الانترنيت في الحصول على المعلومات والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعورا لطيفا بالسيطرة، كما أن المقدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختياراتنا تعتبر تحقيقا لحلم جامح عند الكثيرين.

(بن عمارة،2014،ص90)

- الهروب يوفر الانترنيت الهروب من الواقع الحقيقي إلى واقع بديل . ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير شخصية جذابة بلا حد، ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء أو صديقات، ويستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة كما يشاء، وان يحصل خلالها على كل مما ينقصه في الواقع الحقيقي.
- تأكيد الذات فمعاناة الشباب من شبح البطالة والفراغ الروحي والاكتئاب والشعور بالأهمية والقيمة كلها عوامل تدفعهم للإدمان الشبكي .
- الحرية ساهمت الانترنيت في تخليص الشباب من قيود المجتمع الصارمة، ووفرت لهم إطلاق العنان لرغباتهم الدفينة وقدمت لهم إغراء لا يمكن مقاومته، فالعلاقات العاطفية مثلا ممنوعة وغير متاحة بالنسبة للفتيات بينما يمكنهن فعل ذلك في الانترنيت بتبادل أحاديث قد تكون خارجة وقد تصل إلى حد المقابلات والزواج.
- التنوع : تنوع الخيارات مع عدم وضوح الهدف أو الغاية من الدخول للشبكة يجعل المتصفح ينجر من موقع لآخر، فقد يفاجئ بظهور إعلان ما، ثم يفتح المنتدى للحوار وهكذا يجد نفسه في حالة من الانجرار اللاشعوري .

(مختار،2019،ص138-139)

- جمع معلومات واكتساب الخبرة تمكن الشبكات المثقفين خاصة من الحصول على أحداث الاتجاهات الثقافية والتجارية، وقد تكون أكثر حداثة من الكتب والدوريات.

- مساحة للرأي وحرية الموقف حيث تتيح هذه المواقع للأشخاص حرية التعبير عن آرائهم وقضاياهم.
- الدعاية والإعلان تعد الشبكات الاجتماعية مراكز دعاية وإعلان مؤثرة لأنها تولد لدى الشخص الرغبة الملحة لمعرفة ما يتحدث عنه الناس والنتيجة يقوم بتجربته على سبيل الفضول .
- الرغبة في إزالة التوترات النفسية الداخلية كالقلق والتوتر والصراع والتأزم الداخلي .
- تأثير الأصدقاء والأصحاب فحتى يبقى الشاب عضوا في الجماعة يجب أن يسايرهم في عاداتهم واتجاهاتهم، ويجد الشاب صعوبة في إيقاف الإدمان حتى لو حاول ذلك من اجل أن يظل مقبولا بين الأصدقاء ولا يفقد الاتصال بهم .
- الرغبة في خوض التجربة عادة ما يكون سبب لجوء الفرد إلى استخدام هذه المواقع للتجربة وحب الاستطلاع ولمعرفة ما هو مخفي .

(النيرب،2016،ص58)

ومن هنا نلاحظ أن إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يعود إلى مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تختلف من شخص لآخر. تشمل هذه العوامل الشعور بالسرية والتحكم، الهروب من الواقع، وتأثيرات بيئية مثل البطالة والاكتئاب. كما تساهم الرغبة في تأكيد الذات، البحث عن الحرية من القيود الاجتماعية، والتنوع الكبير في المحتوى، بالإضافة إلى فضول الأشخاص لاكتساب الخبرات والمعلومات. تؤثر أيضًا عوامل مثل الدعاية والإعلانات، تأثير الأصدقاء، ورغبة في تخفيف التوترات النفسية. بشكل عام، يمثل إدمان هذه المواقع استجابة للاحتياجات الفردية من التواصل، التسلية، وتأكيد الهوية.

12- العلاج والوقاية من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

قدم احمد فخري استشاري علم النفس وعلاج الإدمان لبعض سبل الخروج من إدمان الانترنيت، حيث يرى أن هناك بعض المهارات المعرفية والسلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الادمانى والتحرر منه مثلا :

- التحرر من نمطية الحياة وخلق بعض الأنشطة والهوايات لخلق تناغم وتنوع في أسلوب الحياة .
- تدريب النفس على أسلوب حياة صحي، بان يكون لديه مواعيد للنوم والاستيقاظ والأكل .
- القيام بعملية غزو تعليمي معرفي بان يقرا عن خطورة إدمان الانترنيت، بغرض تغير معتقداته الخاطئة وتصحيحها .
- التخطيط لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة، مثل التخطيط لرحلة أو زيارة بعض الأصدقاء .
- تدريب النفس على مهارات الاسترخاء البدني، والذهني وممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبي وتجديد الطاقة البدنية والذهنية .

تعلم المزيد من المهارات المختلفة لغة أجنبية، رسم، حرفة ا وان يقوم بتعليم الآخرين مهارة يمتلكها الاشتراك في الأعمال الخيرية أو التطوعية، والأنشطة الاجتماعية .

يفضل في النهاية أن يستعين مريض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بمساعدة من الاختصاصيين النفسيين و لا سيما المدربين على علاج الإدمان للخروج من براثن هذا الإدمان والتعافي منه من خلال البرامج العلاجية المتنوعة وبرامج العلاج الجمعي ومنع الانتكاسة.

(غالمي،2017،ص116-117)

و من هنا يتضح لنا أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يمكن التغلب عليه من خلال تطوير مهارات معرفية وسلوكية، مثل تغيير الروتين اليومي، تبني أسلوب حياة صحي، والتخطيط لأنشطة اجتماعية ورياضية. من المهم أيضًا أن يتعلم الشخص عن أضرار الإدمان، ويكتسب مهارات جديدة، ويشارك في الأنشطة الاجتماعية. وفي النهاية، يُنصح بالاستعانة بمختصين في العلاج النفسي لمساعدة الشخص على التعافي من الإدمان.

خلاصة

خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يمكن القول أن مواقع التواصل الاجتماعي ذات أهمية كبيرة أتاحت مجالا واسعا أمام الإنسان للتعبير عن نفسه ومشاركة مشاعره مع الآخرين وجذبت الملايين من المستخدمين وعلى وجه الخصوص موقع الفيسبوك الذي يعد أكثر المواقع انتشارا على الإطلاق، إلا أن هناك من يذكر السلبيات التي تحملها لكن تبقى مواقع التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين من حيث ايجابياتها وسلبياتها في طبيعة الاستخدام .

الفصل الثالث: التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد

أولا : التوافق النفسي

1-تعريف التوافق النفسي

2-اتجاهات التوافق النفسي

ثانيا: التوافق الاجتماعي

1-تعريف التوافق الاجتماعي

2-أبعاد التوافق الاجتماعي

ثالثا: التوافق النفسي الاجتماعي

1-تعريف التوافق النفسي الاجتماعي

2-أهمية التوافق النفسي الاجتماعي

3-مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي

4-السمات المميزة للأفراد المتوافقين نفسيا واجتماعيا

5-العوامل المعيقة للتوافق النفسي الاجتماعي

خلاصة

تمهيد:

إن مفهوم التوافق من أكثر المفاهيم شيوعا في علم النفس ذلك أن علم النفس هو علم يفسر سلوك الإنسان وتوافقه مع البيئة، لذلك كانت دراسة علم النفس لا تنصب على السلوك ذاته أو على التوافق نفسه ، بل تدور حول كيفية الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التوافق وعدم التوافق، لذلك يشير بعض علماء النفس إلى أن الصحة النفسية تعني توافق الفرد توافقا ذاتيا اجتماعيا، بحيث يكون التوافق حالة تتوفر فيها علاقة منسجمة بين الفرد والبيئة، فيستطيع الفرد من خلالها إشباع حاجاته مع قبول ما تفرضه عليه البيئة من مطالب، ويعد التوافق داخل الأسرة هو العامل الفعال في تحقيق التوافق النفسي للفرد نظرا لطبيعة التعاملات والعلاقات داخل الأسرة التي تنعكس بدورها على التوافق النفسي للفرد خارج أسرته في المجتمع الذي يعيش فيه .

أولا: التوافق النفسي

1-تعريف التوافق النفسي:

- يرى منير مرسي وآخرون (1984) أن التوافق النفسي يعتبر قدرة الفرد على أداء وظيفته في الحياة بنجاح من خلال أهدافه وإمكانياته الفرص المكفولة له في إطار البيئة الاجتماعية والاقتصادية

(مرسي وآخرون،1984،ص34)

- وتعرف نجية احمد الخضري(1987) التوافق النفسي بأنه محصلة معقدة لعلاقة جدلية بين الذات بكل خبراتها السابقة وإمكاناتها العقلية النفسية وطموحاتها وبين العناصر والمعطيات الموضوعية- كما يدركها الإنسان- في المواقف المختلفة، ولتوافق الفرد عادة أنها ميسرة لتوظيف إمكاناته، وداعمة لتحقيق طموحاته، إذن فمفهوم التوافق نسبي بالنسبة للأفراد والثقافات وللمواقف المختلفة للفرد الواحد في الثقافة الواحدة

(الخضري،1987،ص205)

- ويشير نبيل صالح سفيان (2004)إلى التوافق النفسي على انه إشباع الفرد لحاجاته النفسية وفهمه لذاته فهما واقعيا وتقبله لذاته واحترامها، وثقته بنفسه وتحمله المسؤولية، وقدرته على اتخاذ قراراته وحل مشكلاته وتحقيق أهدافه.

(سفيان،2004،ص154)

- وتذكر زينب محمود شقير(2003) أن التوافقهو عملية كلية، دينامية ، وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعده على حل الصراعات بين القوى المختلفة داخله، وكذلك بين القوى الذاتية للفرد والقوى البيئية الخارجية مما يحقق خفض التوتر بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الايجابية لتحقيق الذات

والرضا عنها، وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي للفرد مع الايجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله

(شقير،2004،ص4)

واستنادًا إلى التعاريف التي قدمها الباحثون، يمكننا أن نستنتج تعريفًا عامًا للتوافق النفسي على النحو الآتي:

"التوافق النفسي هو عملية دينامية مستمرة يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق التوازن بين متطلباته الداخلية (كالحاجات النفسية، الطموحات، وتقدير الذات) والمعطيات الخارجية (كالبيئة الاجتماعية والاقتصادية)، بشكل يمكنه من التفاعل الإيجابي مع ذاته ومع محيطه، ويؤهله لأداء مهامه واتخاذ قراراته بثقة ومرونة، بما يحقق له الرضا النفسي والاتزان الانفعالي."

1- اتجاهات التوافق النفسي :

أشار الخطيب (2000) الوارد في (النتشه،2014،ص25)إلىأن مفهوم التوافق النفسي صنف إلى ثلاثة اتجاهات هي :

2-1- الاتجاه الأول – الاتجاه النفسي :

يتناول الاتجاه النفسي شخصية الفرد وسلوكه العام لإحداث التوافق، والذي يتحقق بإشباع حاجات الفرد المختلفة منها حاجات فيزيولوجية كدافع الجوع ودافع العطش ودافع الجنس، وحاجات اجتماعية كدافع إلى الاجتماع والاتفاق مع الجماعة أو حاجات سيكولوجية كالعطف والحب والأمن والطمأنينة .

2-2- الاتجاه الثاني- الاتجاه الاجتماعي :

يتناول الاتجاه الاجتماعي العلاقات الاجتماعية، مسايرة معايير المجتمع الذي يعيش فيه، عوامل التنشئة الاجتماعية، علاقة الفرد بالمحيطين به، والروابط الأسرية وأوجه النشاط الاجتماعي للفرد .

2-3- الاتجاه الثالث – الاتجاه التكاملي :

يجمع الاتجاه التكاملي ما بين الاتجاهين السابقين أي النفسي والاجتماعي، باعتبار أن التوافق يحدث عن طريق التفاعل والتآلف بين حاجات الفرد والظروف الخارجية في البيئة . كما نسق هذا الاتجاه بين المتغيرات الاجتماعية والذاتية والتي تتمثل في العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد واتجاهاتهم المختلفة وإمكاناتهم النفسية .

ومن هنا تتضح لنا الاتجاهات الثلاثة أن التوافق النفسي لا يتحقق من جانب واحد فقط، بل هو عملية شاملة تتطلب توازنًا بين حاجات الفرد النفسية والبيولوجية من جهة، وتفاعله الإيجابي مع محيطه الاجتماعي من جهة أخرى، مما يدل على أهمية التكامل بين الفرد وبيئته لتحقيق التوافق السليم.

ثانيا : التوافق الاجتماعي:

1- تعريف التوافق الاجتماعي:

- بشير أبو النيل احمد(1985،ص19) إلى أن التوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على إقامة علاقات مناسبة ومسايرة لأعضاء الجماعة التي ينتمي إليها ويحظى في نفس الوقت بتقدير وتكريم واحترام الآخرين لآرائه واتجاهاته .

- ويعرف حفني (1992،ص426) التوافق الاجتماعي بأنه المواءمة بين متطلبات الشخص وإمكاناته وطبيعة النظام السياسي والاجتماعي والأخلاقي والاقتصادي في بيئته .

وقد يلجأ الشخص إلى تحقيق التوافق الاجتماعي لنفسه بالتقيد بأهداف مجتمعه ومعتقداته وتقاليده وأعرافه .

- ويعرف زهران (1997،ص27) التوافق الاجتماعي بأنه السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية، الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم وكذلك العمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية .

- كما تعرف رمضان(1997،ص186) التوافق الاجتماعي بأنه إنشاء الفرد علاقات منسجمة مع البيئة كالأسرة والرفاق والمدرسين وتتسم هذه العلاقات بالأخذ والعطاء وفق المعايير والاتجاهات الايجابية وكذلك القدرة على العمل المنتج الذي يجعل الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي.

- ويعرف الشاذلي(2001،ص42) التوافق الاجتماعي بأنه تكيف سلوك الأفراد والجماعات لمواجهة ما يطرأ

على المجتمع من تغير، وتبعا لهذه فيجب عليهم ان يعتبروا بعض عاداتهم وتقاليدهم عن طريق تعليم جديد .

و من خلال ما تطرقنا إليه فالتوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على التكيف والاندماج الإيجابي مع مجتمعه من خلال إقامة علاقات سليمة، واحترام القيم والمعايير الاجتماعية، والمساهمة الفعّالة في بيئته، بما يحقق له القبول والاحترام من الآخرين.

2- أبعاد التوافق الاجتماعي :

يذكر محمد علي(2013،ص229) أن مجموعة من الباحثين توصلت إلى أن التوافق الاجتماعي يتحقق بتدخل العديد من الأبعاد وهي :

2-1- البعد الشخصي :

ونقصد به البعد السلوكي للفرد الواحد ،وهو عبارة عن مجموعة الدوافع والحاجات والانفعالات والعواطف والعقد النفسية التي تدفع الفرد للقيام بنشاط اجتماعي معين .

2-2- البعد البيني:

ويتضمن الظروف التي يعيشها الفرد، ظروف الأسرة، ظروف المدرسة وظروف العمل

2-3- البعد المعرفي العقلي :

ويتضمن مجموعة الاتجاهات والقيم والعادات الاجتماعية و المثل المسيطرة والموجهة للجماعة والموحدة لأهدافها. ولاشك أن هذا البعد من خلاصة عمليات التعليم، والاكتساب والتقليد التي يمارسها الفرد من حلال تفاعله مع الجماعة التي يعيش بين أفرادها .

2-4- البعد الإنساني :

ويتمثل في طريقة الاتصال بين أفراد الجماعة المختلفين، كما يتمثل في طريقة القيادة والأسلوب الذي يستعمله القائد مع أفراد الجماعة ، وهل ترجع هذه الأساليب وتعتمد أساسا على قاعدة سليمة من العلاقات الإنسانيةأو تعتمد على القهر والقسوة والضبط الشديد القاسي والكبت والإحباط ؟ وهذه بدون شك أساليب وطرق معوقة ومحبطة لعملية الاستقرار النفسي والأمان والشعور بالسعاد.

يتضح من خلال هذه الأبعاد أن التوافق الاجتماعي عملية مركبة تشمل تفاعل العوامل الشخصية، والبيئية، والمعرفية، والإنسانية، مما يعني أن تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للفرد لا يتم بمعزل عن ذاته ولا عن محيطه، بل هو نتيجة لتكامل داخلي وخارجي ينعكس على علاقاته وسلوكه داخل الجماعة.

ثالثا – التوافق النفسي الاجتماعي :

1– تعريف التوافق النفسي الاجتماعي :

- يعرف دسوقي (1985،ص32) التوافق النفسي الاجتماعي بأنه تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية.

- ويعرف الزغبي(2002،ص25) التوافق النفسي الاجتماعي بأنه العملية التي يتمكن بها الفرد من إقامة علاقات مناسبة مع المجتمع بما يتفق وينسجم مع القواعد المعايير الاجتماعية السائدة فيه، بما يحقق التوافق الصحي مع الذات والآخرين .

- ويعرف الخالدي(2002،ص92) التوافق النفسي الاجتماعي بأنه مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تقوم على أساس شعور الفرد بالأمن الاجتماعي، والتي تعبر عن علاقات الفرد الاجتماعية ، كما يتمثل في معرفة الفرد للمهارات الاجتماعية المختلفة، تحرره من الميول المضادة للمجتمع، علاقاته الجيدة مع أفراد أسرته، علاقاته الطيبة في محيط البيئة المحلية، علاقاته بالمدرسة وإتباعه للمستويات الاجتماعية واكتسابه لها .

فالتوافق النفسي الاجتماعي عملية دينامية مستمرة تتناول تكيف الفرد مع ذاته ومتطلبات مجتمعه، وإقامة علاقات اجتماعية جيدة مما يجعله شخصا متوافقا نفسيا واجتماعيا يتمتع بصحة نفسية اجتماعية جيدة .

ومن خلال ما سبق فالتوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع نفسه ومع مجتمعه، من خلال إقامة علاقات اجتماعية سليمة، والالتزام بقيم ومعايير البيئة الاجتماعية بما يحقق له الشعور بالأمن والتوازن النفسي والاجتماعي.

1- أهمية التوافق النفسي الاجتماعي في المجال المدرسي :

يرى الدسوقي (1974،ص145) أن التوافق النفسي الاجتماعي هو التغلب على الاحباطات وتحقيق الأهداف وإشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون وتقبلها القيم الاجتماعية من جانب آخر، و تحقيق الانسجام و التوافق بين الدوافع و الحاجات و انعدام الصراع النفسي من جانب آخر، فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقا توافقا نفسيا حسنا . وتعتمد طبيعة التوافق النفسي الاجتماعي على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به تركيبه النفسي وحاجاته والآخرون الذين يشاركونه الموقف ، ولا بد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليتم التوافق النفسي. بمعنى أن تتحقق أهداف الشخص وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعيا،فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق النفسي الاجتماعي .

ويلجأ الفرد إلى تعديل سلوكه عندما تواجهه عقبات في حياته، من اجل أن يتلاءم مع الظروف الجديدة ويصل إلى إشباع حاجاته وبالتالي الشعور بالرضا، هذا هو شأن التلميذ الذي يسعى إلى تغيير سلوكه ليكون أكثر فعالية في المجال الدراسي ويحقق أهدافه وطموحاته، بعيد عن الضغوطات النفسية والاجتماعية والمدرسية التي قد تعرقله، فالتوافق النفسي المدرسي هو بعد من أبعاد الصحة النفسية التي تسمح بالعيش في ظل النجاح في المجال الدراسي. ولكي يصل المتعلم إلى التفوق الدراسي عليه أيضا أن يحقق التوافق الاجتماعي الذي يقتضي الشعور بالانتماء إلى المجتمع الدراسي والمجتمع عامة بالإضافة إلى قدرته على تقبل الغير: شركاء العملية التعليمية – التعلمية آي أعضاء هيئة التدريس وهم الأساتذة، أعضاء هيئة إدارة المؤسسة التعليمية وهم المدير ومدير الدراسات والمراقب العام وأعوانه، وكذلك شركاء الدراسة والتعلم وهم زملاء القسم الدراسي في إطار تحقيقه لعلاقات تفاعلية ايجابية . فالتوافق النفسي والدراسي يتعلق بقدرة المتعلم على إحداث توازن بين دوافعه ومتطلبات الدراسة . ويستطيع مواجهة الضغوطات النفسيةوالاجتماعية المدرسية بإيجاد أساليب ايجابية تسمح بتحقيق التوافق مع الذات والغير بما فيهم الأسرةوالزملاء وإدارة

المؤسسة التعليمية الأمر الذي يمكنه من تحقيق أهدافه ورغباته التي تتوج بالتفوق في الدراسة .

يمكن استنتاج أن التوافق النفسي الاجتماعي للطالب في المجال المدرسي هو عامل أساسي لنجاحه الأكاديمي والتطور الشخصي. من خلال تحقيق التوازن بين دوافعه واحتياجاته ومتطلبات البيئة الدراسية والاجتماعية، يمكنه التكيف مع الضغوطات المختلفة، بناء علاقات إيجابية مع المعلمين والزملاء، والشعور بالانتماء إلى المجتمع المدرسي. هذا التوافق يساعده في تحقيق أهدافه الدراسية والشخصية بشكل متوازن ويساهم في التفوق الدراسي.

2- مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي :

يرى الداهري(2008) الوارد في (النتشه،2014،ص26) أن هناك مؤشرات عديدة للتوافق النفسي الاجتماعي منها ما يلي :

أ- أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية .

ب-أن تكون طموحات الشخص بمستوى إمكاناته .

ج-الإحساس بإشباع الحاجات والرغبات النفسية .

د-أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية من أهمها : الثبات الانفعالي واتساق الأفق والتفكير العلمي ، المسؤولية الاجتماعية، المرونة .

هـ- أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية، التي تبنى المجتمع كاحترام العلم وأداء الواجب واحترام الزمن وتقديرات التراث .

و-أن يكون مفهوم الفرد عن ذاته متطابقا مع واقعه الذي يعيش فيه، وكما يدركه الآخرين عنه .

يمكننا أن نستنتج أن مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي كما حددها الداهري تعكس مدى توازن الفرد داخليًا وخارجيًا، من خلال وعيه الواقعي بالحياة، واتساق طموحاته مع قدراته، وإشباعه لحاجاته النفسية، إضافةً إلى تمتّعه بسمات واتجاهات إيجابية تعزز اندماجه في المجتمع، ومفهوم ذاتي يعكس واقعه الحقيقي.

3- السمات المميزة لذوي التوافق النفسي الاجتماعي :

يشير حسن الداهري (1999،ص59-60) إلى أهم السمات التي تميز الفرد المتوافق نفسيا واجتماعيا وهي كما يلي :

أ- الثبات الانفعالي :

يعتبر أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق التي تتمثل في قدرته على تناول الأمور بصبر ولا يستفز ولا يستثار من الأحداث التافهة ، ويتسم بالهدوء والرزانة، ويتحكم في انفعالاته المختلفة، وهذه السمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية .

ب-اتساع الأفق :

تسهم هذه السمة في توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، وينسجم الفرد الذي يوصف بهذه الصفة أو السمة بقدرته الفائقة على تحليل الأمور، كذلك يتسم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم مسبباتها وقوانينها، ويميل إلى القراءة، ومن ثم تتسم شخصيته بالهدوء والتوازن والتوافق وهو نقيض للشخص ضيق الأفق المنغلق على نفسه الذي يصعب التعامل معه ومن ثم يعاني من سوء التوافق .

ج- مفهوم الذات :

تشير هذه السمة إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون يكون متوافقا، وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخما أدى به إلى

الغرور مما يفقدها لتوافق مع الآخرين. كما قد يتسم فرد ما بمفهوم ذات متدني عن الواقع أو عن إدراك الآخرين له ، وهنا يتسم سلوكه بالدونية أي الإحساس بالنقص وبتضخيم ذوات الآخرين ويؤدي به هذا أيضا إلى سوء التوافق .

د- المسؤولية الاجتماعية :

يقصد بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤولية إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه وعاداته ومفاهيمه، وفي هذه الحالة يكون الشخص مهتما بالآخرين، ومن ثم يبتعد عن الأنانية والذاتية، ويتمثل في سلوك الفرد الاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته .

هـ- المرونة:

يقصد بهذه السمة أن يكون الفرد متوازنا في تصرفاته أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته، وقد يتمثل في سلوك الشخص المتوافق بعدي الاعتمادية والاستقلالية، حيث تتطلب بعض المواقف في الحياة أن يعتمد المرء على الآخر وفي الوقت نفسه تتطلب أن يكون للفرد استقلاليته مما يبعده عن التطرف الملازم لسوء التوافق النفسي الاجتماعي .

و-الاتجاهات الاجتماعية الايجابية :

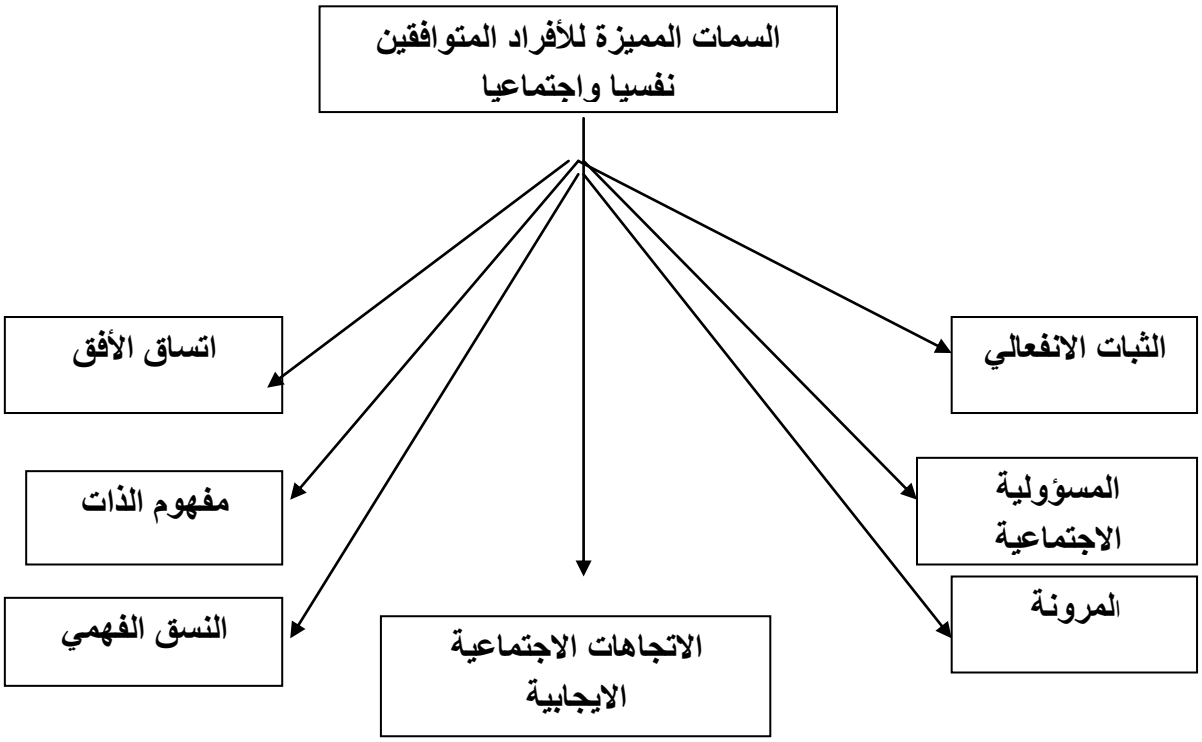
يتمثل في الشخص المتوافق مجموعة مكتسبة من الاتجاهات التي تسير حياته، فالتوافق يتلازم مع الاتجاهات التي تبني المجتمع مثل احترام العمل، تقدير المسؤولية، أداء الواجب، الولاء للقيم والأعراف والتقاليد السائدة في المجتمع، تقدير التراث وحمايته . فكل هذه الاتجاهات تشير إلى الشخص المتوافق بطريقة بناءة .

ز- النسق القيمي :

يتمثل في الشخص المتوافق للقيم منها قيم إنسانية : مثل حب الناس، التعاطف، الإيثار، الرحمة، الشجاعة، وقيم جمالية: مثل تثقيف الحواس، فالعين المثقفة تستطيع أن

ترى جمال اللون، وقيم فلسفية: مثل النظرة الشاملة للكون، والالتزام بفلسفة معينة يسير وفق منهجها حيث كل هذه المجموعات من القيم تشكل ركيزة للشخصية المتوافقة .

والشكل التالي يوضح أهم السمات المميزة للأفراد المتوافقين نفسيا واجتماعيا كما وردت عند حسن الداهري (1999،ص59-60) :



شكل رقم (01) السمات المميزة للأفراد المتوافقين نفسيا واجتماعيا

(الداهري،1999،ص59-60)

ومن هنا يتضح لنا مما سبق نلاحظ أن السمات المميزة للأفراد المتوافقين نفسياً واجتماعياً تشمل الثبات الانفعالي، اتساع الأفق، مفهوم الذات السليم، المسؤولية الاجتماعية، المرونة، الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية، والنسق القيمي. هذه السمات تعزز قدرة الفرد على التكيف والاندماج بشكل إيجابي مع نفسه ومع المجتمع، مما يسهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

4-العوامل المعيقة للتوافق النفسي الاجتماعي :

أشار حشمت وباهي(2006، ص58) إلى عدد من العوامل التي تعيق التوافق النفسي الاجتماعي وهي :

5-1- النقص الجسماني:

تؤثر الحالة الجسمانية المصابة على التوافق النفسي الاجتماعي للفرد. فالشخص المريض المصاب بعاهة ، قد يواجه مشكلات لا يواجهها الشخص السوّي مثلا على مستوى تقديم الذات الراحة النفسية، الإرادة والعزم .

5-2- عدم إشباع الحاجات حسب ما تقرره الثقافة :

يحدد الكيان الثقافي الطرق التي يجب إتباعها لإشباع الحاجات المختلفة للفرد من البيولوجية، والنفسية والاجتماعية التي توّلد فيه حالة من التوتر الذي يستدعي إشباعها لإعادة التوازن، وهنا تتدخل الثقافة بمعاييرها لتحدد له الشروط والكيفيات.

5-3- عدم تناسب الانفعالات والمواقف :

تتسبب الانفعالات الحادة في اختلال توازن الفرد والتي لها تأثير ضار جسمانيا واجتماعيا، كالخوف الشديد في موقف يستدعي أكثر جرأة وشجاعة وتركيز، كما هو حال الطالب القلق في الامتحان .

5-4- تعلم سلوك مغاير لمعايير الجماعة :

وجد علماء النفس الاجتماعي في دراساتهم حول أفراد الجماعة في مواقف مختلفة ولفترة من الزمن ان هؤلاء الأفراد يشتركون في نمط سلوكي نموذجي في نتائج عملية التنشئة الاجتماعية الذي يتخذ كمعيار لتمييز السلوك المنحرف في هذه الجماعة، ويلاحظ أن لكل فرد تفاوت نسبي بسلوكه عن السلوك النموذجي للجماعة .

5-5- الصراع بين ادوار الذات :

يؤدي إلى الصراع بالنظر للموقف الصعب الذي يتواجد فيه الفرد أمام دورين متعارضين في وقت واحد، كان يصدر القاضي الحكم بالسجن على أخيه المجرم، ففي نفس الوقت القاضي له دور القاضي فالحاكم والرجل القانوني الذي تنصب عليه واجباته بعدما أن أدى اليمين واقسم على كتاب الله الحنيف، ومن جهة ثانية فهو أخ للمجرم الذي يكني له صلة قرابة قوية، فهذا الموقف الحرج يولد صراع كبير في ذات القاضي .

ويعدد جلال(1985) الوارد في (العصيمي، 2010،ص63-64) مجموعة من العوامل التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي الاجتماعي وهي :

أ- عوامل وراثية وجسمية :

للوراثة تأثير واضح في سلوك الفرد فإذا كانت سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق نفسيا واجتماعيا، إلاّ أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن

أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سببا لسوء التوافق، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجة عن إرادته ومع ذلك فانه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثيا أو بيئيا فان النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد حسب درجاتها، وكذلك بناء على نظرة المجتمع من خلال النبذ أو الإهمال والاحتقار أو العطف الزائد أدى إلى شعور الفرد بأنه عاجزا وعالة فان ذلك يزيد من سوء توافقه نفسيا واجتماعيا .

ب- عوامل بيئية واجتماعية :

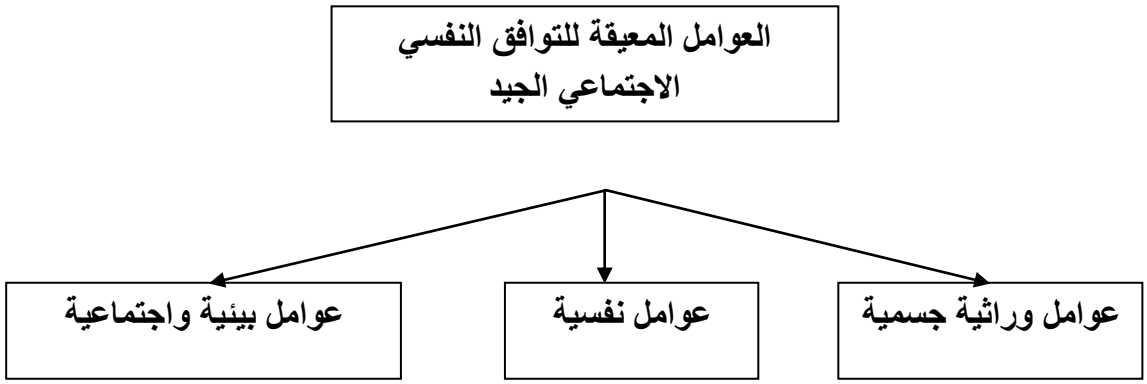
للفرد حاجات لا بد من إشباعها ليكون متوافقا إلاّ أن إشباعها يجب أن يكون بصورة اجتماعية، ولاشك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة التي تحدث في المجتمع تمثل عوامل لسواء التوافق الاجتماعي .

ج- عوامل نفسية :

بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية فان ذلك لا يعني عدم تأثره بالمتغيراتالأخرى، فهناك عوامل نفسية عديدة يمكن أن تساعد على التوافق النفسي الاجتماعي الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق النفسي الاجتماعي . وللاضطرابات النفسية

عوامل ومظاهر لسوء التوافق النفسي الاجتماعي كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها على سبيل المثال :

- **الانفعالات الشديدة وغير المناسبة للموقف،** حيث يكون لهذه الانفعالات غير المتوازنة تأثيرها السيئ من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية .
- **عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب وضعف مشاعر للكفاية** يمكن أن تكون سببا لسوء التوافق، كما يمكن أن تعوّق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة، مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق والتعرض لمزيد من الاضطرابات .
- **صراع الأدوار**يلعب الفرد أدوارا متعددة تبعا لما يتوقعه المجتمع، وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق النفسي الاجتماعي إذا لم يستطع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينهما .
- **الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها،** حيث يعد سوء التوافق النفسي مظهرا من مظاهرها .



الشكل(02) يمثل العوامل المعيقة للتوافق النفسي الاجتماعي الجيّد وفق جلال(1985)

(عن العصيمي، 2010،ص63-64)

يتضح لنا مما سبق أن التوافق النفسي الاجتماعي لا يتحقق بمعزل عن مجموعة من العوامل المتداخلة، منها ما هو جسمي ووراثي، ومنها ما هو نفسي، اجتماعي أو ثقافي. وكل خلل أو اضطراب في هذه الجوانب قد يؤدي إلى صعوبات في التكيف مع الذات أو مع المحيط الاجتماعي، مما يؤثر سلبًا على استقرار الفرد النفسي وسلوكه الاجتماعي. لذا، فإن تحقيق التوافق يتطلب توازناً بين الحاجات الشخصية والظروف البيئية والاجتماعية المحيطة

خلاصة:

شغل موضوع التوافق النفسي الاجتماعي حيزا كبيرا في البحوث والدراسات لأهميته في حياة الناس، فالتوافق ليس مرادفا للصحة النفسية فحسب بل يرجعه الكثير بأنه الصحة النفسية بعينها . فهو الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس عامة وأهداف العملية الإرشادية والعلاج النفسي والإرشاد النفسي خاصة .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1-التذكير بفرضيات الدراسة

2-الدراسة الاستطلاعية

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية

3-الدراسة الأساسية

3-1- منهج الدراسة

3-2- مجتمع الدراسة

3-3- عينة الدراسة

3-4- حدود الدراسة

4-الأدوات المستخدمة في الدراسة

5-الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

تمهيد

إن لكل بحث إطار منهجي لابد من إتباعه، وذلك من اجل مواصلة مشروع البحث فيجانبه الميداني، حيث أن هذا الأخير يجب أن يكون له صلة بالجانب النظري وما جاء فيه من فروض وضعت من اجل التأكد من مدى صدقها أو بطلانها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل بدءا بالدراسة الاستطلاعية التي توضح أهداف الدراسة وإجراءاتها ومن ثم نجد الدراسة الأساسية التي ستوضح لنا منهج الدراسة، عينة الدراسة،حدود الدراسة، مجتمع الدراسة وأخيرا نتطرق إلى الأدوات و الأساليب الإحصائية المستخدمة في دراستنا التي تبرهن لنا عن النتائج المتوصل إليها .

1- التذكير بفرضيات الدراسة:

1- توجد علاقة دالة إحصائيا بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي .

2- توجد فروق دالة إحصائيا في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس

3-توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس .

2- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الممهدة للدراسة الأساسية، وهي تلك الإجراءات التي يقوم بها الباحث خلال بحثه بغرض الإلمام الموضوعي بحيثيات دراسته ومقتضياتها .

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف على ميدان الدراسة وعلى الصعوبات التي تواجهنا .
- التأكد من وجود عينة الدراسة والتي هي تلاميذ التعليم الثانوي.
- التأكد من مدى ملائمة ووضوح تعليمات المقاييس لدى أفراد عينة الدراسة ومدى فهمهم لها .
- التعرف والتقرب من أفراد عينة الدراسة لاكتساب مهارات التعامل الميداني .
- ضبط الوقت اللازم والمستغرق للإجابة من طرف التلميذ .
- التحضير لأدوات الدراسة مقياس "الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي" ومقياس " التوافق النفسي الاجتماعي" .

2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

أ-مرحلة الإجراءات الإدارية :

وتم فيها الحصول على ترخيص من مديري الثانويتين "اوسماعيل قاسي "و "سغوان مولود وحرمه الشهيدة تلاف فطيمة" و مستشارتي التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني اللتان

ألقيتا نظرة على مقياس "إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي " ومقياس "التوافق النفسي الاجتماعي"

ب-مرحلة التنفيذ :

تم من خلالها توزيع مقياس" إدمان مواقع التواصل الاجتماعي" ومقياس "التوافق النفسي الاجتماعي" على 200 فرد من عينة تلاميذ التعليم الثانوي من مختلف المستويات .

3- الدراسة الأساسية :

3-1 منهج الدراسة :

يرتبط المنهج بطبيعة الدراسة وأهدافه وبالتالي منهج الدراسة هو الطريقة المنظمة التي تتضمن عدة خطوات يتبعها الباحث من اجل التحقق من فروض الدراسة والإجابة على التساؤلات المطروحة وبناءا على هدف الدراسة المتمثل في علاقة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي فطبيعة هذه الدراسة تستدعي إتباع المنهج الوصفي الذي تعتبر مجموعة من الإجراءات الدراسية التي يقوم بها المدرس بشكل متكامل لوصف الظاهرة المبحوثة معتمدا على جميع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا دقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أو الموضوع . **(عطية،138،2009)**

3-2: مجتمع الدراسة :

يشير مجتمع الدراسة إلى المجموعة الكلية من العناصر التي تسعى إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة، بمعنى آخر فان مجتمع الدراسة يقصد به جميع الأفراد أو العناصر التي لها خصائص واحدة يمكن ملاحظتها، ومجتمع الدراسة هو نفسه عينة الدراسة حيث قمنا بتطبيق أداة الدراسة على كل أفراد المجتمع.

ويتألف مجتمع الدراسة الحالي من 200 تلميذ وتلميذة كما هو موضح في الجدول رقم(01)

الجدول رقم (01) يمثل أفراد عينة الدراسة:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	90	%45
إناث	110	%55
المجموع	200	%100

3-3: **عينة الدراسة :**

من اجل الكشف عن العلاقة الموجودة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي قمنا بتطبيق أدوات الدراسة على 200 تلميذ وتلميذة يدرسون في ثانويتي "اوسماعيل قاسي" بقرية أبيزار و"سغوان مولود ورحمه الشهيدة تلاف فطيمة" بواضية المركزية بولاية تيزي وزو للسنة الدراسية (2024-2025) .

3-4 حدود الدراسة :

أ- الحدود المكانية :

أجريت هذه الدراسة بثانويتي ولاية تيزي وزو، ثانوية "قاسي اوسماعيل" بقرية أبيزار " وثانوية"سغوان مولود ورحمه الشهيدة تلاف فطيمة" بواضية المركزية .

ب- الحدود الزمانية :

شرعنا في إجراء هذه الدراسة في شهر فيفري 2025 من 20 إلى 03 مارس وعليه تتحدد هذه الدراسة ونتائجها بالفترة الزمنية التي أجريت فيها .

4-الأدوات المستخدمة في الدراسة :

استخدمت أداتين لقياس متغيرات الدراسة، مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد بسمة حسين عيد يونس (2016) ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي من إعداد لعبير جهاد عبد المغني النتشه (2014).

1-استبيان إدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

أ- وصف المقياس:

يتكون المقياس من (30) عبارة يحددها المستجيب بمدى انطباق كل منها عليه وفقا لثلاثة مستويات أو بدائل تمثل الفئات التالية على الترتيب: لا ، إلى حد ما ، نعم ، تتراوح درجات من مقياس 0-60 درجة فالإجابة (نعم) تحصل على درجتين والإجابة (إلى حد ما) تحصل على درجة واحدة والإجابة (لا) تحصل على صفر درجة، وتحسب الدرجات حسب الإجابات حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي .

ب- صدق المحكمين :

عرضت الباحثة المقياس على مجموعة منة المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلا من "جامعة الأزهر" و"جامعة الأقصى" وعلى "مختصين في العلوم الإنسانية (تخصص علم النفس)، والبحث العلمي وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين ، وقد قامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده ، وبذلك

خرج المقياس في صورته النهائية الذي يضم ((30) عبارة يستغرق الإجابة على المقياس عشرة دقائق ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية والعينة الفعلية في صورته النهائية .

ج-توضيح طريقة الإجابة :

عدد بنود إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (30) حيث تم الإجابة على(30) عبارة يحددها المستجيب بمدى انطباق كل منها عليه وفقا لثلاثة مستويات أو بدائل تمثل الفئات التالية على الترتيب :(لا،إلى حد ما، نعم) بتقدير الإجابات كما هو موضح في الجدول رقم(02):

الجدول رقم(02) يمثل طريقة الإجابة على بنود إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

البدائل	لا	إلى حد ما	نعم
تقديرات	0	1	2

(يونس، 2016، ص100)

2-استبيان التوافق النفسي الاجتماعي :

أ- وصف المقياس :

لقد تم استخدام مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته عبير جهاد عبد المغني النتشه سنة(2014) بهدف التعرف إلى درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى المتعلمين .

يتكون مقياس التوافق النفسي الاجتماعي من (42) فقرة موزعة على أربعة أبعاد و هي : التوافق الأسري، التوافق مع الذات، التوافق الدراسي، التوافق مع الآخرين . ويشمل كل بعد من هذه الأبعاد مجموعة من الفقرات .

الجدول رقم(03) يمثل توزيع فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي على الأبعاد الأربعة

الرقم		أرقام الفقرات	عدد الفقرات
1	التوافق الأسري	10،9،8،7،6،5،4،3،2،1	10
2	التوافق مع الذات	20،19،18،17،16،15،14،13،12،11	10
3	التوافق الدراسي	30،29،28،27،26،25،24،23،22،21	10
4	التوافق مع الآخرين	42،41،40،39،38،37،36،35،34،33،32،31	12
المجموع			42

(عبير جهاد عبد المغني،2014، بدون صفحة)

يتضح من خلال الجدول رقم(03) نلاحظ أن كل بعد من الأبعاد الثلاثة الأولى المتمثلة في التوافق النفسي، التوافق مع الذات، التوافق الدراسي يحتوي على 10 فقرة، بينما البعد الرابع المتمثل في التوافق مع الآخرين يحتوي على 12 فقرة ويحتوي المقياس على 42 فقرة

.

ب-تقدير درجات المقياس :

ت-يتكون مقياس التوافق النفسي الاجتماعي من 42 فقرة منها 26 فقرة موجبة و16 فقرة سالبة .

والجدول رقم(04) يوضح توزيع الفقرات الموجبة و السالبة على النحو الآتي:

نوع الفقرات	أرقام الفقرات	عدد الفقرات
الفقرات الموجبة	42،40،39،38،36،35،34،32،29،28،26،25،24،23،21،17،15،12،1 19،7،6،5،4،2،10	26
الفقرات السالبة	41،37،33،31،30،27،22،20،19،18،16،14،13،،8،3،1	16
المجموع		42

(نفس مرجع سابق، 2014)

يتضح من خلال الجدول رقم(04) أن فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي تتوزع ما بين 26 فقرة موجبة و16 فقرة سالبة وذلك بمجموع 42 فقرة. وقد بنيت فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وفقا ليكرت الخماسي، حيث أعطيت للفقرات الأوزان والدرجات التالية:

موافق بشدة= خمس درجات ، **موافق**= أربع درجات ، **محايد**= ثلاث درجات ، **معارض**= درجتان ، **معارض بشدة**= درجة واحدة للفقرات الموجبة وتعكس الدرجات للفقرات السالبة .

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

يعتبر الإحصاء وسيلة ضرورية في أي بحث علمي، إذ تساعد الباحث في تحليل ووصف البيانات بدقة، وبالتالي اعتمدنا في دراستنا هذه على البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية (SPSS) الذي يشمل الأساليب الإحصائية التالية:

الإحصاء الوصفي :

- التكرارات
- النسب المئوية
- المتوسطات الحسابية
- الانحراف المعياري

الإحصاء الاستدلالي :

- اختبار (ت) للدلالة على الفروق
- اختبار بيرسون للكشف عن العلاقة

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، حيث تطرقنا لوصف المنهج المتبع وكذا وصف المجتمع الأصلي للدراسة، ثم قمنا بذكر إجراءات الدراسة الاستطلاعية وتفاصيل اختيار عينتها بالإضافة إلى شامل لأدوات جمع البيانات ثم التطرق إلى إجراءات التطبيق أثناء الدراسة الأساسية وعرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة .

الفصل الخامس : عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها

1-عرض وتحليل النتائج

1-1-عرض نتائج تحليل نتائج الفرضية الأولى

1-2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

1-3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

2-تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

استنتاج عام

4. اقتراحات الدراسة

خاتمة

الملاحق

المراجع

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض و تحليل و تفسير ومناقشة الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات التي تم طرحها، وهذا من خلال ما توصلنا إليه من نتائج بعد المعالجة الإحصائية للبيانات على عينة قوامها (200) فقد اهتمت الدراسة الحالية بمحاولة معرفة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد العينة و كذا محاولة معرفة دلالة الفروق في درجات باختلاف الجنس.

1.عرض وتحليل النتائج:

1.1:عرض نتائج الفرضية الأولى:

تشير الفرضية الأولى إلى أن هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين كل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي، ولاختبار صحة الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون pearson بين درجات المتغيرين وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (02).

. جدول رقم (02) نتائج معامل الارتباط بين درجات الطلبة في مقياسي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي:

العينة	متغيرات الدراسة	القيمة ر المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوب	مستوى الدلالة المعتمد	القرار
200	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	0,059	0,409	0,05	لا توجد علاقة دالة إحصائيا
	التوافق النفسي الاجتماعي.				

يتضح من خلال الجدول رقم (02) واعتمادا على التحليل الإحصائي لاختبار بيرسون pearson أن مستوى الدلالة المحسوب والمقدر ب(0,409)أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05) وهذا يعني أنها توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إدمان مواقع التواصل

الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي. وبهذا لم تتحقق الفرضية التي مفادها: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي.

2.1: عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس،ولاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي للجنسين (ذكور، إناث)، وبعد ذالك تم تطبيق اختبار "ت" للفروق للمجموعتين والنتائج موضحة في الجدول رقم (03).

. الجدول رقم (03): نتائج اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق في مواقع التواصل الاجتماعي بين الذكور

والإناث.

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة المحسوب	مستوى الدلالة المعتمد	القرار
ذكور	90	24,31	12,79	0,248	198	0,80	0,05	لا توجد فروق دالة إحصائية
إناث	110	23,87	12,11					

يتضح من خلال الجدول رقم (03) واعتمادا على التحليل الإحصائي لاختبار "ت" إلى أن مستوى الدلالة المحسوب والمقدر ب (0,80) أكبر من (0,05)، وهذا يعني أنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس وبهذا لم تتحقق الفرضية التي مفادها توجد علاقة فروق ذات دلالة إحصائية في مواقع التواصل الاجتماعي لمتغير الجنس حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور ب (24,31) والانحراف المعياري (12,79) مقابل متوسط حسابي للإناث ب (23,87) والانحراف المعياري ب (12,11).

3.1: عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي باختلاف الجنس، ولاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات التوافق النفسي الاجتماعي للجنسين (ذكور، إناث)، وبعد ذلك تم تطبيق اختبار "ت" للفروق بين المجموعتين والنتائج موضحة في الجدول رقم (04).

. الجدول رقم ب(04) يمثل نتائج اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والإناث:

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى دلالة المحسوب	مستوى دلالة المعتمد	القرار
ذكور	90	133,90	18,02	-2,560	198	0,01	0,05	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
إناث	110	140,06	15,99					

يتضح من خلال الجدول رقم (04) واعتمادا على التحليل الإحصائي اختبار "ت" إلى أن مستوى الدلالة المحسوب

والمقدر ب (0,01) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي باختلاف الجنس وبهذا تحققت الفرضية التي مفادها توجد فروق ذات دلالة في التوافق النفسي الاجتماعي لمتغير الجنس حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (133,90) والانحراف المعياري (18,02) مقابل المتوسط الحسابي للإناث ب (140,06) والانحراف المعياري (15,99).

2. تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

1.2: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي ولقد أثبتت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات المتغيرين (ر= 0,059) وجاءت هذه النتيجة غير دالة ولم تتحقق الفرضية الأولى، ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن مستعملي شبكات التواصل الاجتماعي لساعات طويلة يكونون في حالة من الانعزال الاجتماعي الواقعي إذ أنهم ينغمسون في العالم الأزرق (الفيسبوك) ويبتعدون تماما على ما يحيط بهم في العالم الواقعي فتتدهور علاقاتهم الاجتماعية بالآخرين ويجدون صعوبة في تكوين علاقة واقعية، وبمرور الوقت يفقدون الشجاعة على تقديم أنفسهم للآخرين وتكوين صداقات فنجدهم شجعان خلف الشاشة خجولين في الواقع وهذا يزيد من وحدتهم النفسية وانسلاخهم من الواقع وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه دراسة العتيبي (2000) بعنوان "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعات السعودية" على عينة قوامها

412 طالبا وطالبة من جامعات مختلفة في المملكة العربية السعودية، استخدم الباحث مقياس "برغن" لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي من إعداده، أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي درجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى العينة بلغ (2,73) بانحراف معياري (0,86) ومتوسط درجات التوافق النفسي الاجتماعي بلغ (3,45) بانحراف معياري (0,92)، بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (ر0,08=) عند مستوى دلالة (0,21) وهي قيمة غير دالة إحصائيا مما يؤكد عدم وجود علاقة ارتباطيه بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي.

كذلك دراسة المنصوري (2018) بعنوان "إدمان الانترنيت ومواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين"على عينة من 350 مراهقا ومراهقة من المدارس الثانوية تتراوح أعمارهم بين 15–18 سنة، استخدم الباحث مقياس "يانغ"لإدمان الانترنيت ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقين. أظهرت النتائج أن نسبة المراهقين الذين يعانون من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بلغت 28,6%، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين الإدمان والتوافق النفسي (0,11–)عند مستوى الدلالة (0,065)، وبين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي (ر=0,09) عند مستوى الدلالة (0,11) وهي قيم غير دالة إحصائيا مما يؤكد عدم وجود علاقة ارتباطيه بين المتغيرين.

كما تتماشى مدة النتيجة مع دراسة حسن وعبد الرحمان (2019) بعنوان "استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة" على عينة من 289 طالب وطالبة من كليات مختلفة، استخدم مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي أظهرت النتائج أن 42% من أفراد العينة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي (ر=– 0,10) عند مستوى الدلالة (0,08) وبين كثافة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق الاجتماعي (ر=0,07–) عند مستوى الدلالة (0,24) وهي قيم غير دالة إحصائيا

مما يؤكد عدم وجود علاقة ارتباطيه بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي.

كما جاءت نتائج هذه الفرضية معاكسة لنتائج كل من دراسة المصيري (2021) بعنوان " إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعات"على عينة قوامها 385 طالب وطالبة، استخدم الباحث مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي، أظهرت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي وبلغت قيمة معامل الارتباط (0,42−) عند مستوى الدلالة (0,01)، مما يشير إلى أنه كلما زاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي انخفض مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة.

2.2: تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية قي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس، ولقد أثبتت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس حيث أظهرت النتائج أن متوسط درجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي عند الذكور (31, 24) بانحراف معياري (12,79) مقابل متوسط حسابي للإناث ب(23,87) بانحراف معياري (12,11) ومن هنا نستنتج أن الفرضية لم تتحقق وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسته الحربي (2019) بعنوان " إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الثانوية" على عينة من 430 طالب وطالبة (215 ذكور، 215 إناث) استخدم الباحث مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداده، أظهرت النتائج أن متوسط درجات الذكور على المقياس بلغ (67,23) بانحراف معياري (14,51) ومتوسط درجات الإناث ب(45, 69) بانحراف معياري (15,32) وبلغت قيمة "ت" للفروق بين الجنسين

(1,38) عند مستوى الدلالة (0,17) وهي قيمة غير دالة إحصائيا مما يؤكد عدم وجود فروق بين الجنسين في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

كذلك دراسة القحطاني (2021) بعنوان " مستويات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب وعلاقتها ببعض المتغيرات" على عينة قوامها 378 طالب وطالبة جامعيا استخدم الباحث سوشل ميديا ديسوردر، أظهرت النتائج أن متوسط درجات الذكور على المقياس بلغ (24,51) بانحراف معياري (89, 6) ومتوسط الإناث بلغ (25,76) بانحراف معياري (7,12) وبلغت قيمة (ف) للفروق بين الجنسين (22, 1) عند مستوى الدلالة (0,27)، وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يؤكد عدم وجود فروق بين الجنسين في مستويات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

كما تتماشى هذه النتيجة مع دراسة أبو جدي (2017) بعنوان " إدمان الفيسبوك وعلاقته بالتكيف النفسي لدى المراهقين" دراسة مقارنة بين الجنسين على عينة قوامها 520 مراهق ومراهقة، استخدم الباحث مقياس برغن لإدمان الفيسبوك، أظهرت أن متوسط درجات الذكور على المقياس بلغ (3,24)بانحراف معياري (1,05) وبلغت قيمة "ت" للفروق بين الجنسين (1,57)عند مستوى الدلالة (0,11) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يؤكد عدم وجود فروق بين الجنسين في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

كما جاءت نتائج هذه الفرضية معاكسة لنتائج دراسة العنزي وآخرون (2022) بعنوان " الفروق بين الجنسين في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة" على عينة قوامها 397 طالب وطالبة، استخدم الباحثون مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، أظهرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مستويات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، حيث بلغت قيمة "ت" ب(3,67) عند مستوى الدلالة (0,001) لصالح الإناث مما يشير إلى أن الإناث أكثر إدمانا لمواقع التواصل الاجتماعي من الذكور.

3.2:تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي باختلاف الجنس، ولقد أثبتت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي باختلاف الجنس، حيث أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحسوب والمقدر ب (0,01) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05) وهذا يعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي باختلاف الجنس وبهذا تحققت الفرضية حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (133,90) بانحراف معياري (18,02) مقابل المتوسط الحسابي للإناث (140,06) بانحراف معياري (15,99) وهي قيمة دالة إحصائيا مما يؤكد صحة الفرضية على وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي الاجتماعي باختلاف الجنس.

وتتفق هذه النتيجة على ما توصلت إليه دراسة الغنري (2018) بعنوان " التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعات، دراسة مقارنة بين الجنسين" على عينة قوامها 325 طالب وطالبة، استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، و أظهرت النتائج أن متوسط درجات الذكور على مقياس التوافق النفسي بلغ ب (41,25) بانجراف معياري ()8,74 ومتوسط درجات للإناث بلغ (45,67) بانحراف معياري (9,12)، و بلغت قيمة "ت" للفروق بين الجنسين في التوافق النفسي ب (2,87) عند مستوى الدلالة (0,004) وفي التوافق الاجتماعي بلغ (2,76) عند مستوى الدلالة (0,006) وهي قيم دالة إحصائيا لصالح الإناث، مما يؤكد وجود فروق بين الجنسين في التوافق النفسي الاجتماعي.

وكذلك دراسة الشمري (2020) بعنوان " الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية" على عينة قوامها 410 طالب وطالبة، استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين، أظهرت النتائج أن متوسط درجات الذكور على مقياس التوافق النفسي بلغ (72,34) بانحراف معياري (12,56) ومتوسط

درجات الإناث (78,91) بانحراف معياري (11,82) وبلغت قيمة "ف" للفروق بين الجنسين في التوافق النفسي (3,86) عند مستوى الدلالة (0,001) وفي التوافق الاجتماعي (3,45) عند مستوى الدلالة (0,002) وهي قيم دالة إحصائيا لصالح الإناث، مما يؤكد من وجود فروق بين الجنسين في التوافق النفسي والاجتماعي.

كما تتماشى هذه النتيجة مع دراسة الخالدي وآخرون (2022) بعنوان " التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الشباب، دراسة مقارنة بين الجنسين" على عينة قوامها 542 شاب وشابة، استخدم الباحثون مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس الصحة النفسية، أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الجنسين في التوافق النفسي لصالح الإناث حيث بلغت قيمة "ت" (2,98) عند مستوى الدلالة (0,003) وفي التوافق النفسي الاجتماعي لصالح الذكور حيث بلغت قيمة "ت" ب(2,65) عند مستوى الدلالة (0,008)، مما يؤكد من وجود فروق بين الجنسين في التوافق النفسي والاجتماعي.

كما جاءت نتائج هذه الفرضية معاكسة لنتائج دراسة الجهني (2021) بعنوان "التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة" على عينة قوامها 350 طالب وطالبة، استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي، حيث بلغت قيمة "ت" ب(1,23)عند مستوى الدلالة (0,19) وهي قيمة غير دالة إحصائيا.

3. الاستنتاج العام:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي، والبحث عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي.

وبعد الدراسة التطبيقية والميدانية للموضوع على عينة قوامها (200) تلميذ وتلميذة في ثانويتي ولاية تيزي–وزو وتحتوي على (90) ذكور مقابل (110) إناث، حيث تم الاعتماد على كل من مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداده "بسمة حسين عيد يونس" ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته "عبير جهاد عبد المغني النتشه" (2014) وبعد المعالجة الإحصائية بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (Spss) ثم التوصل إلى النتائج التالية:

1/ عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين كل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي.

2/ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس.

3/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي باختلاف الجنس.

4. اقتراحات الدراسة:

تعتبر دراستنا هذه مجرد بداية تمهد الطريق لأبحاث أكثر شمولا وعمقا ومن هنا نقترح:

/ تنفيذ دراسات ميدانية مسبقة تبحث في العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و الاضطرابات النفسية المختلفة.

/ تصميم برامج وقائية فعالة لمكافحة ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في المجتمع الجزائري.

/ تطوير استراتيجيات لمساعدة الأولياء في الإشراف على استخدام أبنائهم لمنصات التواصل الاجتماعي وتحديد أوقات لاستخدام المناسبة.

/ وضع إطار تنظيمي وزاري للأبحاث المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي وتطوير محتوى مناسب لهذه المنصات.

خاتمة:

انطلقت الدراسة الحالية من فكرة أساسية وجهت العمل البحثي من البداية إذ تمثلت الفكرة في اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة بمشكلة جديدة تتمثل في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و إساءة استخدامه، فهو خطر واقعي بأن يخسر الفرد علاقاته المهمة أو فرص الدراسة بسبب استخدامه لشبكات مواقع التواصل الاجتماعي.

وقد اهتم الباحثين بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في علاقاته ببعض المتغيرات النفسية مثل التوافق النفسي الاجتماعي لدى المتعلمين وعلى هذا الأساس اتجهت الدراسة الحالية ميدانيا للإجابة عن مجموعة من التساؤلات التي تضمنتها الدراسة حول العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي بين الجنسين ولاية تيزي–وزو وحول الفروق بين الذكور والإناث في نفس المتغيرات السابقة ودراسة الموضوع من جوانبه النظرية وتحليل عناصره انطلاقا من المنهجية تم على أساسها تحديد منهج الدراسة وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية لمعالجتها ميدانيا وإحصائيا.

وما دفعنا لدراسة هذا الموضوع هو ندرة وجود الدراسات التي تناولت هذا الموضوع ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم الاعتماد علي مقياسي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي على عينة عشوائية قوامها 200 تلميذ وتلميذة لمرحلة التعليم الثانوي وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصلنا إلى النتائج التالية:

/ عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي.

/عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس.

/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي باختلاف الجنس.

وتبين من خلال نتائج هذه الدراسة أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لا يرتبط بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة أفراد الدراسة وأن متغير الجنس لا يؤثر في كل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي.

قائمة المراجع

1- إبراهيم أماني،(2014). *درجة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بصفة أداة للتعليم والتعلم لدى طلبة الجامعات الأردنية والإشاعات المتحققة*. جامعة الشرق الأوسط، كلية الإعلام،جامعة الأردن.

2- ابن منظور جمال الدين بن مكرم الأنصاري. (1990). لسان العرب الجزء الثاني عشر ، القاهرة، الدار المصرية للتأليف والترجمة، مكتبة بولاق.

3- احمد إبراهيم قائد.(2017). *استخدامات الطلبة اليمنيين للفيسبوك والاشباعات المحققة، المجلة العربية للأبحاث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة زيدان عاشور، الجلفة، الجزائر، العدد26، ص1-17 .

4- احمد، عبد السميع سيد.(2011). دراسات في علم الاجتماع التربوي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ص43 .

5- أحمية، إيمان موسوفي شفيعة.(2022). *إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي*، دراسة ميدانية لبعض كليات جامعة جيجل، مذكرة ماستر علم النفس التربوي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة محمد الصديق بين يحي، جيجل .

6- باهي، مصطفى وحشمت حسين. (2006). *التوافق النفسي والتوازن الوظيفي*. الدار العالمية للنشر والتوزيع.

7- بدوي احمد.(1993).*الإسلام والتوافق النفسي للإنسان*،مجلة هدى الإسلام 20،(2)، ص8 .

8- بن عمارة سمية.(2014). *الشعور بالاغتراب الاجتماعي لدى الشباب المدمنين على الانترنيت، دراسة استكشافية وتحليلية لدى عينة من الشباب*، أطروحة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة، الجزائر.

9- البناء بسمة قائد.(2014). *توتير والبناء الاجتماعي والثقافي لدى الشباب*، ط10، دار الفارس للنشر والتوزيع، البحرين .

10- الجهني، وآخرون.(2017)، *اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التوافق الشخصي والاجتماعي عند الشباب*، دراسة على عينة من طلاب جامعة البعث، مجلة جامعة البعث، المجلد93، العدد66، ص105-136 .

11- حاج علي، كهينة. (2015). *تأخر سن الزواج وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الفتيات المتجاوزات سن الثلاثين*. رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي غير منشورة، جامعة مولود معمري.

12- الحفني، عبد المنعم. (1992). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*، انجليزي-عربي، الجزء الثاني بيروت، دار العودة.

13- حمودة سليمة.(2005). *الإدمان على الانترنيت*،اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، العدد21، الجزائر.

14- خالد بن الحسن التميمي.(2017). *إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز وعلاقته بصحتهم النفسية دراسات تربوية ونفسية*، مجلة كلية التربية، العدد97 .

15- الخضري، نجية أحمد.(1987). *قياس ضبط التوافق النفسي لدى الطلبة الجامعة الحاصلين على الثانوية العامة ونظرتهم للحاصلين على الثانوية العامة*. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، بحوث المؤتمر الثالث في علم النفس.

16- الداهري، صالح حسن.(2008).*أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات)*، الطبعة الأولى، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

17- الداهري، صالح حسن والكبيسي، وهيب مجيد.(1999). علم النفس العام، الطبعة الأولى، اربد، دار وائل للنشر والتوزيع.

18- دسوقي كمال.(1988). ذخيرة علم النفس، المجلد الأول، القاهرة، لدار الدولية للنشر والتوزيع.

19- دغريري علي بن حمد.(2017).*إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين*،المجلة العربية لعلوم ونشر الأبحاث، مجلد2، العدد1، المملكة العربية السعودية .

20- الدندراوي،سامية صابر .(2005). *الإفراط في استخدام كل من الكمبيوتر والانترنيت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى المراهقين*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قناة قناة السويس، كلية التربية بالإسماعيلية .

21- رولا حمص.(2009).*إدمان مواقع التواصل الاجتماعي عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل*، دراسة ميدانية على عينة من جامعة دمشق.

22- زاهر راضي.(2003).*استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي*، مجلة التربية، ط15، جامعة عمان الأهلية، عمان .

23- الزغبي، أحمد محمد.(2002). *أسس علم النفس الاجتماعي*. عمان، دار زهران للنشر والتوزيع.

24- زهران، حامد عبد السلام. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، القاهرة، عالم الكتب.

25- سارة صالح الخشمي.(2010). *بعنوان الآثار الاجتماعية السلبية لاستخدام الفتاة في مرحلة المراهقة للانترنيت*، مجلة علوم الإنسانية، السنة السابعة، العدد45.

26- سفيان، نبيل.(2004).*المختصر في الشخصية والإرشاد النفس*،القاهرة، ايتراك للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

27- سوسن،احمد الموهني ومحمد، احمد صوالحة.(2019). *القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية*، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية 28(08)، ص 496 .

28- الشاذلي،عبد الحميد محمد.(2002). *الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية*، الإسكندرية ، مكتبة الإسكندرية.

29- شقير، زينب محمود. (2004). *مقياس التوافق النفسي*. كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى.

30- صباح الشجيري.(2018). *اثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة*، دراسة مقارنة بين جامعتي سعيدة والانبار، مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، المجلد2، العدد4 .

31- الطراونة، نايف سالم والفنيخ، لمياء سليمان.(2012). *استخدام الانترنيت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة الجامعة القصيم*، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ط21، ص283-331.

32- عايش،صباح الشجيري.(2010).عمر خلف رشيد.(2018).اثر *إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطور الفكري لدى طلبة الجامعة* "دراسة مقارنة بين جامعتي سعيدة والانبار للعلوم الإنسانية، مج4، ع2، ص241-259) .

33- عبد الكافي إسماعيل عبد الفتاح. (2016). *شبكات التواصل الاجتماعي والتأثير على الأمن القومي والاجتماعي*، ط10، المكتب الغربي للمعارف، القاهرة، مصر .

34- العصيمي،سلطان عائض مفرح.(2010). *إدمان الانترنيت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، قسم علم النفس.

35- علي الحسن،حسين وحسين عبد الزهرة، عبد اليمة. (2011).*التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية*، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية11(3)، كانون الأول 181 .

36- عيدة يونس،بسمة حسين.(2016).*إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة*، رسالة استكمال متطلبات الحصول على دورة الماجستير في التربية ، جامعة غزة .

37- غالمي عديلة.(2017). *إدمان الانترنيت وعلاقته بكل من سمات الشخصية وظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب مدمني الانترنيت، جامعة* محمد خيضر، بسكرة، أطروحة دكتوراه علوم في علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باتنة1، الجزائر .

38- فروجة بلحاج. (2011). *التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي* ، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة مولود معمري تيزي –وزو، الجزائر.

39- قاسمي، احمد وجداني، سليم.(2019). *تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الأمن المجتمعي للدول- الخليجية*،المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية، ط1، برلين، ألمانيا.

40- قرة عائشة وحامدي، كنزه.(2019). *تأثير النشاط الافتراضي في النساء عبر مواقع التواصل الاجتماعي*، دراسة تطبيقية، مجلة الدراسات الإعلامية، المركز الديمقراطي العربي ، برلين، ألمانيا، العدد08، ص118-134.

41- كانون جمال.(2013). *دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية ثقافة العمل التطوعي(مجموعة ناس الخير نموذجا)*، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الوادي، العدد03، ص147-161.

42- كيوص ربيحة.(2022).*إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة*، دراسة ميدانية على عينة من الطلبة، جامعة غرداية، أطروحة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة غرداية، الجزائر .

43- محمود بيومي خليل.(2002).*انحرافات الشباب في عصر العولمة*، دار قباء للطباعة والنشر، ط2، القاهرة .

44- مختار وفيق صفوت.(2019).*الأطفال والشباب وإدمان لانترنيت*، أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، ط1، الجيزة، مصر .

45- مرسي، سيد عبد الحليم وعبد السلام، فاروق السيد. (1984). *مقياس الصحة النفسية للشباب والراشدين*. كراسة التعليمات. القاهرة، الدار الأنجلو المصرية.

46- المرواني،ناير سعد.(2016).*إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة*، كلية الآداب، جامعة ينها، العدد46 .

47- مومن بكوش الجموعي.(2013).*القيم الاجتماعية وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي*، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة .

48- مؤيد، هيثم جودة.(2016).*إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمنظومة القيم الاجتماعية والأخلاقية لدى الشباب الجامعي المصري والسعودي*، دراسة مقارنة في إطار نظرية رأس المال الاجتماعي، المجلة العلمية للبحوث الصحافة،ط6،ص255،233 .

49- النتشه، عبير جهاد عبد الغني. (2014). *إدمان الانترنيت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس*، فلسطينن رسالة ماجستير غير منشورة.

50- النيرب نسرين محمود محمد.(2016).*الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي من طلبة الجامعات بمحافظات غزة*، رسالة ماجستير صحة نفسية ومجتمعية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين .

51- هيبة، محمد منصور.(2016). *شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على جمهور المتلقين*. ط1، عمان، مركز الكتاب الأكاديمي.

52- يونس، بسمة حسين عيد. (2016). *إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة*، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

53- يونس، بسمة حسين عيد.(2016). *إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة.* (رسالة ماجستير في علم النفس من كلية التربية)، جامعة الأزهر،غزة .

الملاحق

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=idmanmawakie tawafouknafsiijtimaii
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

الفرضية الأولى

Corrélations

		idmanmawakie	tawafouknafsiijtimaii
idmanmawakie	Corrélation de Pearson	1	,059
	Sig. (bilatérale)		,404
	N	200	200
tawafouknafsiijtimaii	Corrélation de Pearson	,059	1
	Sig. (bilatérale)	,404	
	N	200	200

Test-t

الفرضية الثانية

Statistiques de groupe

	sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
idmanmawakie	homme	90	24,3111	12,79804	1,34903
	femme	110	23,8727	12,11649	1,15526

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyenn				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
idmanmawakie	Hypothèse de variances égales	1,432	,233	,248	198	,804	,43838	1,76636
	Hypothèse de variances inégales			,247	185,809	,805	,43838	1,77610

```
T-TEST GROUPS=sex(1 2)
```

```
  /MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=tawafouknafsiijtimaii
  /CRITERIA=CI(.95).
```

الفرضية الثالثة

Statistiques de groupe

	sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tawafouknafsiijtimaii	homme	90	133,9000	18,02685	1,90020
	femme	110	140,0636	15,99901	1,52545

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
tawafouknafsiijtimaii	Hypothèse de variances égales	,292	,590	-2,560	198	,011	-6,16364	2,40783	-10,91192	-1,41536
	Hypothèse de variances inégales			-2,529	179,728	,012	-6,16364	2,43675	-10,97195	-1,35532

الملاحق

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=idmanmawakie tawafouknafsiijtimaii
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

الفرضية الأولى

Corrélations

		idmanmawakie	tawafouknafsiijtimaii
idmanmawakie	Corrélation de Pearson	1	,059
	Sig. (bilatérale)		,404
	N	200	200
tawafouknafsiijtimaii	Corrélation de Pearson	,059	1
	Sig. (bilatérale)	,404	
	N	200	200

Test-t

الفرضية الثانية

Statistiques de groupe

	sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
idmanmawakie	homme	90	24,3111	12,79804	1,34903
	femme	110	23,8727	12,11649	1,15526

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyenn				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
idmanmawakie	Hypothèse de variances égales	1,432	,233	,248	198	,804	,43838	1,76636
	Hypothèse de variances inégales			,247	185,809	,805	,43838	1,77610

```
T-TEST GROUPS=sex(1 2)
```

```
  /MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=tawafouknafsiijtimaii
  /CRITERIA=CI(.95).
```

الفرضية الثالثة

Statistiques de groupe

	sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tawafouknafsiijtimaii	homme	90	133,9000	18,02685	1,90020
	femme	110	140,0636	15,99901	1,52545

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
tawafouknafsiijtimaii	Hypothèse de variances égales	,292	,590	-2,560	198	,011	-6,16364	2,40783	-10,91192	-1,41536
	Hypothèse de variances inégales			-2,529	179,728	,012	-6,16364	2,43675	-10,97195	-1,35532

ملحق رقم (1): استبيان ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

ضع علامة (x)امام العبارة المناسبة

معلومات أولية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن: .....

مستوى التمدرس: الأولى ثانوي ☐ الثانية ثانوي ☐ الثالثة ثانوي ☐

الرقم	العبارات	لا	الى حد ما	نعم
1	أهمل دراستي بسبب اهتمامي الزائد بشبكاتالتواصلالاجتماعي			
2	شغلتني صدقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتي الاجتماعية المباشرة			
3	عندما اجلس على مواقع التواصل لا اشعر بمضي الوقت			
4	اتناول طعامي وانا امام شاشة الجوال لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي			
5	يفاجئني من حولي بتنبيهي الى انني امضيت وقتا طويلا امام الانترنت			
6	يشكو افراد اسرتي من انشغالي بالجوال لفترات طويلة بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي			
7	افتقدت الكثير من الاصدقاء القدامى إلا من يراسلوني عبر مواقع التواصل الاجتماعي			
8	حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي			
9	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتهنئة اصدقائي بجميع المناسبات العامة والخاصة			
10	احاول الاقلال من فترات بقائي امام مواقع التواصل الاجتماعي و لكن دون جدوى			
11	استثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالبا في التواصل مع الاصدقاء			
12	اتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي			
13	ان انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك اثرا ايجابيا على انشطة حياتي			
14	اتنمى ان يتم تحول التعليم من الجامعات الى شبكات التواصل الاجتماعي			
15	افضل قضاء اوقاتي على شبكات التواصل الاجتماعي على افراد اسرتي			
16	اشعر بضيق والكآبة والملل عندما احرم نفسي من الاستمتاع بالجلوس امام شبكات التواصل الاجتماعي			
17	اشعر بأنني اصبحت اسيرا لشبكات التواصل الاجتماعي			
18	المرض وحده هو الذي يمنعني من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي			
19	بدأت حاسة البصر لديا تضعف نضرا للجلوس امام شبكات التواصل الاجتماعي			

20	عندما يزورني بعض اصدقائي في البيت اشعر بأنني حرمت من متعتي الوحيدة وهي التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي			
21	افضل مواقع التواصل الاجتماعي على التليفزيون حتى بقنواته الفضائية			
22	انسى الجوع والعطش حينما اجلس ساعات طويلة امام مواقع التواصل الاجتماعي			
23	منذ ان بدا انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي لم تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل			
24	اتناول طعامي وأنا امام شاشة الكومبيوتر لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي			
25	اغفل عن حاجاتي الى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي			
26	اجد نفسي مجبرا بان اجل بضع ساعات اخرى على مواقع التواصل الاجتماعي			
27	شبكات التواصل الاجتماعي تسهل عليا كل المهام التي اقوم بها			
28	لو اصبحت الكهرباء متواجدة دائما لما توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي			
29	استثمر كل لحظة من حياتي للاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي			
30	بعد انقضاء دراستي في الجامعة اتجه مباشرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي			

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

الرقم	الفقـــــــرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أتشاجر مع أسرتي.	1	2	3	4	5
2	أشعر بالرضا عن كل ما يخص أسرتي.	5	4	3	2	1
3	والداي لا يفهماني غالباً.	1	2	3	4	5
4	أفضل لحظات السعادة تلك التي أكون فيها بين أفراد أسرتي.	5	4	3	2	1
5	أسرتي مصدر الدعم الأوّل في حياتي.	5	4	3	2	1
6	أتمنى إسعاد أفراد أسرتي.	5	4	3	2	1
7	أشعر أنني مستقر أسرياً.	5	4	3	2	1
8	أشعر أن أسرتي لا تثق بي.	1	2	3	4	5
9	أقوم بأداء نصيبي من العمل بالمنزل.	5	4	3	2	1
10	أسرتي تأخذ برأيي إلى حد كبير.	5	4	3	2	1
11	أكون متماسكاً وهادئاً في المواقف الحرجة.	5	4	3	2	1
12	أعبّر عما بداخلي بسهولة.	5	4	3	2	1
13	أستغرق في أحلام اليقظة.	1	2	3	4	5
14	أبكي وأنفعل بسرعة لأتفه الأسباب.	1	2	3	4	5
15	أستطيع السيطرة على انفعالاتي.	5	4	3	2	1
16	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي.	1	2	3	4	5
17	أشعر أنني راضٍ عن قدراتي.	5	4	3	2	1
18	أحب العزلة.	1	2	3	4	5
19	أشعر بأنني ضعيف الإرادة.	1	2	3	4	5
20	أصبحت حساساً في علاقاتي مع الآخرين.	1	2	3	4	5
21	أشعر بالرضا عن تخصصي الدراسي.	5	4	3	2	1
22	أفضل الانعزال عن الزميلات والزملاء في الثانوية.	1	2	3	4	5
23	افتخر بانتمائي إلى ثانويتي.	5	4	3	2	1
24	علاقتي بمعظم أساتذتي في الثانوية جيّدة.	5	4	3	2	1
25	أشارك مع زملائي في نشاطات الثانوية.	5	4	3	2	1
26	ألتزم في دوامي الدراسي ولا أغيب إلاّ نادراً.	5	4	3	2	1

27	أجد صعوبة في التحدث أمام التلاميذ أثناء الدروس.	1	2	3	4	5
28	علاقاتي بزملائي جيّدة.	5	4	3	2	1
29	أحاول أن أفهم وجهة نظر زملائي الآخرين.	5	4	3	2	1
30	إن نسبة غيابي عن الدوام في الثانوية تجاوزت الحد المسموح به.	1	2	3	4	5
31	أتردد في الدخول إلى غرفة فيها جماعة من الناس.	1	2	3	4	5
32	أتبادل الزيارات مع الآخرين.	5	4	3	2	1
33	أقضي أوقات الفراغ بمفردي.	1	2	3	4	5
34	يسهل عليّ التفاهم مع الآخرين.	5	4	3	2	1
35	أشعر بتقدير واحترام الذين أعرفهم.	5	4	3	2	1
36	تؤلمني الخلافات التي تحدث بيني وبين الآخرين.	5	4	3	2	1
37	أجد أن معاملة الآخرين لي سيئة.	1	2	3	4	5
38	أقدر وأحترم كل من يمد لي يد المساعدة عند الحاجة.	5	4	3	2	1
39	تربطني علاقات اجتماعية جيّدة مع الآخرين.	5	4	3	2	1
40	أستمتع بالمحادثات المشتركة مع الأصدقاء عبر الأنترنت.	5	4	3	2	1
41	يجرح الآخرون مشاعري.	1	2	3	4	5
42	أحس بجدوى ما أقوم به من أعمال مع الآخرين.	5	4	3	2	1