



جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الإجتماعية



إدمان مواقع التواصل الإجتماعي وأثره على الصحة النفسية
لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد توجيه.

إشراف الأستاذ:

د. محمد سبع

إعداد الطالبتان:

إيمان طيبي

هاجر بوغان

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
د. مصباح الهلي	جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي	رئيسا
د. محمد سبع	جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي	مشرقا ومقررا
د. سعيد نصرات	جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي	مناقشا

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا

العلم درجات

(سورة المجادلة الآية ١١).

(سورة المجادلة الآية ١١).

شكر وتقدير

كل الشكر والحمد والثناء لله عز وجل الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل، فله الحمد وله الشكر أولاً وآخراً، والحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم. والصلاة والسلام على سيدنا محمد وحبیبنا ورسولنا الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين.

كما يسعنا إلا أن نتقدم من هذا المقام بالشكر والإمتنان إلى أستاذنا الدكتور/ محمد سبع. على تفضله بقبول الإشراف على هذه المذكرة، التي تشرفنا به مشرف أكاديمي على دراستنا، وإخراجها في صورتها الحالية، نسأل الله العلي القدير أن يمتعنا بالصحة والعافية. وبوسعنا التقدم بكل عبارات الحب والتقدير والعرفان إلى الوالدين الكريمان اللذان كانا عوناً لنا في حياتنا و طوال مشوارنا الدراسي وسندا لنا للوصول إلى هذه المراتب نسال الله العلي القدير أن يحفظهم وبديهم لنا.

كما نتقدم بالشكر لكل من ساهم في هذا البحث العلمي و قدم لنا يد العون والمشورة من قريب أو بعيد، ونرجو من الله لهم الأجر والثواب.

إيمان هاجر

والله ولي التوفيق.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، ومعرفة مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية يختلف باختلاف بعض المتغيرات، وقد تمحورت الدراسة حول التساؤلات الآتية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

٢- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس؟

٦- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

وقد تعمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي السببي المقارن المعتمد على المقارنة والهدف منه الكشف عن سبب أو أسباب وجود ظاهرة معينة أو معرفة تأثير متغير في متغير آخر. وأختيرت العينة بطريقة عشوائية طبقت على عينة مكونة من ١٤٩ طالبا وطالبة من جامعة الوادي، وقد أعتمد في جمع البيانات على أداة تقيس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وأداة تقيس الصحة النفسية، وطبقت الأداة بعد الدراسة بعض خصائصها السيكومترية لتأكد من جاهزيتها لإستخدام على عينة الدراسة الأساسية، وقد إتضح النتائج أن درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

قد إرتقت إلى ٣٤% بدرجة منخفضة لدى طلبة الجامعة الوادي وأن مستوى الصحة النفسية إرتقت إلى ٦٧% بدرجة عالية، كما إتضحت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية، وقد تم تفسير نتائج هذه الدراسة في ضوء بعض الدراسات السابقة، وختمت الدراسة القائمة ببعض الاقتراحات الموجهة إلى المهتمين بالموضوع.

Study summary.

The current study aims to know the impact level of social media addiction on the mental health of university, and it varies according some variables, the study focused on the following questions:

1–Is there a statistically significant correlation between addiction to social media and mental health among university students?

2–Are there statistically significant differences in the level of addiction to social media depending on the level of mental health?

3–Are there statistically significant differences in the mental health of university students due to the gender variables?

4–Are there statistically significant differences in the mental health of university students due to variables social status?

5–Are there statistically significant differences in addiction to social media among university students due to the gender variables?

6–Are there statistically significant differences in addiction to social media among university students due to variables social status?

The current study has deliberately adopted the causal comparative descriptive approach based on comparison, and its aim to reveal a cause and causes of the existence of a certain phenomenon or knowing the effect of one variable on another

variable, the sample was chosen randomly and applied to a sample of 30 male and female students from Wadi AL-Wadi university, a tool that measures mental health, the tool applied after studying some of its psychometric properties to ensure its suitability for use on the main study sample, the results showed that the degree of addiction to social networking sites rose to 34% a low score among Wadi university students, the level of mental health is high 67% the results also showed that there are statistically significant differences in the level of addiction to social media, the mental health of university students is attributed to the variables of sex and marital status, the results of this study have been interpreted in light of some previous studies, and the existing study concluded with some suggestions directed to those interested in the topic.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	أية قرآنية
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
هـ	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ز	فهرس المحتويات
ك	فهرس الجداول
٢	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الاول: تقديم الدراسة	
٥	١- إشكالية الدراسة
١٢	٢- تساؤلات الدراسة
١٢	٣- أهداف الدراسة
١٣	٤- أهمية الدراسة
١٣	٥- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: إيمان مواقع التواصل الاجتماعي	
١٨	تمهيد
١٩	١- نشأة مواقع التواصل الاجتماعي
١٩	٢- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي
٢٠	٣- تعريف مواقع التواصل الاجتماعي
٢٠	٤- ١- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
٢١	٤- ٢- مميزات مواقع التواصل الاجتماعي
٢١	٥- غايات ودوافع إستخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي
٢٢	٦- ١- إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي

٢٣	٦-٢-سلبيات مواقع التواصل الإجتماعي
٢٣	٧- إدمان مواقع التواصل الإجتماعي
٢٤	٧-١تعريف الإدمان مواقع التواصل الإجتماعي
٢٥	٨- أعراض إدمان مواقع التواصل الإجتماعي
٢٦	٩-علاج إدمان مواقع التواصل الإجتماعي
	١٠- نماذج مواقع التواصل الإجتماعي
	الفييس بوك
٢٦	١٠-١نشأة الفييس بوك
٢٦	١٠-٢ تعريف الفييس بوك
٢٧	١١-مميزات الفاييس بوك
٢٧	١٢- إيجابيات الفييس بوك
٢٨	١٣-سلبيات الفييس بوك
	تويتر
٢٨	١٤-١نشأة تويتر
٢٩	١٤-٢ تعريف تويتر
٢٩	١٥-أليات العمل على تويتر
٣٠	١٦-مزايا تويتر
٣١	١٧-عيوب تويتر
٣٣	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث : الصحة النفسية
٣٥	تمهيد
٣٦	١- تعريف علم الصحة النفسية
٣٦	٢- مفهوم الصحة النفسية
٣٧	٣- تعريف الصحة النفسية
٣٨	٤-مستويات الصحة النفسية

٤٠	٥-مناهج الصحة النفسية
٤١	٦- مقومات الصحة النفسية
٤١	٧-معايير الصحة النفسية
٤٤	٨-أهداف الصحة النفسية
٤٦	٩-أهمية الصحة النفسية
٤٧	١٠-إنعكاسات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية
٥٠	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
٥٣	تمهيد
٥٤	١-الدراسة الاستطلاعية
٥٤	١-١ أهمية وأهداف الدراسة الإستطلاعية
٥٤	١-٢ وصف عينة الدراسة الإستطلاعية
٥٤	١-٣ وصف أداة القياس المستخدمة
٥٥	١-٤ الخصائص السيكو مترية لأداة القياس المستخدمة
٦١	٢-الدراسة الأساسية
٦١	٢-١ المنهج
٦١	٢-٢ حدود الدراسة
٦١	٢-٣ وصف عينة الدراسة الأساسية
٦٢	٢-٤ أداة جمع البيانات
٦٤	٢-٥ الأساليب الإحصائية
٦٥	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة الاساسية	
٦٦	تمهيد
٦٧	١-عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول

٧٠	١-١ عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول
٧٢	١-٢ عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني
٧٩	١-٣ عرض وتفسير نتائج التساؤل الثالث
٨٢	١-٤ عرض وتفسير نتائج التساؤل الرابع
٨٤	١-٥ عرض وتفسير نتائج التساؤل الخامس
٨٧	١-٦ عرض وتفسير نتائج التساؤل السادس
٩٠	٢- الإستنتاج العام
٩١	٣- إقتراحات الدراسة
٩٣	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
١	يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وألفا كرو نباخ لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.	٥٦
٢	يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية والفا كرو نباخ لمقياس الصحة النفسية.	٥٧
٣	معامل ارتباط بين درجة كل عبارة للمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بالدرجة الكلية للمقياس.	٥٨
٤	معامل ارتباط بين درجة كل عبارة للمقياس الصحة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس	٥٩
٥	توزيع أفراد العينة حسب جنسهم والنسبة المئوية.	٦١
٦	توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية والنسبة المئوية.	٦١
٧	يوضح كيفية اعطى الدرجات حسب كل عبارة للمقياس.	٦٢
٧	يوضح كيفية توزيع الدرجات حسب كل عبارة للمقياس .	٦٢
٩	يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية.	٦٧
١٠	يبين تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في مستوى الصحة النفسية تبعا لمستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة .	٧١
١١	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس مواقع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس الصحة النفسية لدى أفراد العينة	٧٢
١٢	يوضح مستويات طلبة الجامعة لمقياس الصحة النفسية ومواقع التواصل الاجتماعي.	٧٣
١٣	يوضح مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير الجنس	٧٩
١٤	يوضح مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.	٨٢
١٥	يوضح مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير الجنس.	٨٤

٨٧	يوضح مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة يعزى متغير الحالة الاجتماعية.	١٦
----	--	----

مقدمة

مقدمة.

يواجه العالم اليوم العديد من التطورات المختلفة التي لها الأثر الكبير على المجتمع بصورة عامة وعلى الشباب بشكل خاص ومن أهم هذه التطورات ظهور مواقع التواصل الإجتماعية والتي إنتشرت بسرعة كبيرة في الآونة الأخيرة فهي مواقع تستخدم للتواصل وأشهرها الفيس بوك- توتير، فهي حظيت بإقبال واسع خصوصا بين طلاب الجامعة وإستخدامهم لها في شتى مجالات حياتهم المهنية والدراسية فقد تناول العديد من الدراسين إهتمام واسع حول بهذا الموضوع.

كما لعبت مواقع التواصل الإجتماعي دورا كبير في جذب المستخدمين عليها والسيطرة على النظم التواصلية بدرجة لافتة النظر، إلى أن كثرة إستخدام هذه المواقع يقود إلى ظهور مشكلات تأثر على صحة النفسية لديهم و تضع مستخدميها تحت المجهر لدرجة عدم السيطرة على أنفسهم، وتجعلهم مدمنين بصورة مثالية في هذا العالم الافتراضي.

وبناء على ذلك سنحاول من خلال هذه الدراسة الكشف على مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، كما سنحاول معرفة هل هناك علاقة إرتباطية بين مستوى الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية بين طلبة الجامعة، ومعرفة هل هناك فروق بين طلبة الجامعة في مستوى الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية بإختلاف بعض المتغيرات (الجنس- الحالة الاجتماعية).حيث عرضنا الدراسة في جانبين، جانب نظري، وجانب تطبيقي(ميداني). يضم الجانب النظري ثلاث فصول: الأول متعلق بتقديم الدراسة ويتضمن: إشكالية الدراسة، أهميتها أهدافها، وأخيرا التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني تمحور حول مواقع التواصل الإجتماعي حيث تطرقنا فيه إلى نشأة ومفهوم مواقع التواصل الاجتماعي، خصائص ومميزات مواقع التواصل الاجتماعي غايات ودوافع إستخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي، إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، تعريف إدمان مواقع التواصل اجتماعي، أعراض لإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي علاج إدمان مواقع

التواصل الإجماعي، نماذج مواقع التواصل الاجتماعي، فيس بوك: نشأته وتعريفه
مميزاته، إيجابياته وسلبياته، توتير: نشأته و تعريفه، أليات العمل عليه، مزايا و عيوبه. أما
الفصل الثالث تمحور حول بالصحة النفسية وتطرقنا إلى مفهوم علم الصحة النفسية
مفهوم وتعريف الصحة النفسية، مستويات الصحة النفسية، مناهج الصحة النفسية
مقومات الصحة النفسية، معايير الصحة النفسية أهداف الصحة النفسية، أهمية الصحة
النفسية، انعكاسات استخدام مواقع التواصل الإجماعي على الصحة النفسية لدى طلبة
الجامعة.

أما بالنسبة للجانب الميداني يشمل الفصل الرابع فهو متعلق بالدراسة الإستطلاعية
أهمية وأهداف الدراسة الإستطلاعية، وصف عينة الدراسة الإستطلاعية، وصف أداة
القياس المستخدمة الخصائص السيكومترية لأداة القياس الدراسة الأساسية، المنهج حدود
الدراسة، وصف عينة الدراسة الأساسية، أداة جمع البيانات، الأساليب الإحصائية المعتمدة
في الدراسة، أما الفصل الخامس فيضم عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول عرض وتفسير
نتائج التساؤل الثاني، عرض وتفسير نتائج الفصل الثالث، عرض وتفسير نتائج الفصل
الرابع، عرض وتفسير نتائج التساؤل الخامس، عرض وتفسير نتائج الفصل السادس
وضع إستنتاج العام وإقتراحات الدراسة والتي قد تهم أي باحث قصد مواصلة البحث في
موضوع من أجل توسيعه وتعميم نتائجه.

الفصل الاول

تقديم الدراسة

١- إشكالية الدراسة.

٢- تساؤلات الدراسة.

٣- أهداف الدراسة.

٤- أهمية الدراسة.

٥- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة.

١-الإشكالية الدراسة.

تمثل مرحلة الشباب مساحة عريضة من نسبة السكان في كل المجتمعات، ويتم التركيز على مرحلة الشباب باعتبارها المرحلة الحاسمة في تقدم المجتمع أو تأخره. (قدورة، ٢٠١٧، ٣).

فالشباب قوة المجتمع، فهو شريحة إجتماعية تشغل وضعا متميزا في بنية المجتمع فهم أكثر الفئات العمرية حيوية وقدرة على العمل والنشاط كما يكاد بناؤه النفسي والثقافي أن يكون مكتملا، وهذا فضلا عما يتسم به من مرونة وقدرة على التكيف مع المواقف التي تواجههم من جهة، من جهة أخرى فهي دعامة يعتمد عليها المجتمع في رسم سياسات إستثمار جهود الشباب من أجل التنمية والبناء. (منور، ديدي، ٢٠١٨، ٧).

ولاشك فيه إن تربية الشباب بصورة عامة والشباب الجامعي المتعلم بصورة خاصة ورعايته مسؤولية إجتماعية متكاملة الأبعاد تفرضها طبيعة التحولات التي أوجدتها عملية التغير الشاملة في المجتمع وما رافقها في مشكلات وضغوط تستدعي إجراء المعالجات الفعالة والعميقة في أسلوب تربية المتعلمين وإعدادهم.

إن الصحة النفسية مهمة في حياة الناس عامة والشباب خاصة وأنهم في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم، وهي مرحلة إنتقالية ذات أثر فعال في تحقيق طموحاتهم لاحقا فهم الجيل الواعد بتحقيق ما لم ينجز الآن، وعلى سلامة صحتهم النفسية والجسمية يتوقف مدى التقدم والإزدهار في المجتمع، فالصحة النفسية ضرورة لا بد من تحققها في جوانب حياة الشباب، ويبرز أثر هذا على شكل مشكلات سلوكية تتمثل في صعوبة تركيز إنتباهه من جراء أعراض جسمية أو نفسية أو هما معا كالممل والقلق والاكتئاب أو مسؤولية معينة هرب منها، وذلك لضعف ثقته بنفسه و إذا واجهته مشكلة عجز عن حلها حلا موضوعيا. (منور، ديدي، ٢٠١٨، ١٢).

وتعتبر الصحة النفسية من أهم وأكثر المواضيع التي أصبحت تحظى باهتمام العلماء والباحثين في علم النفس نظرا للحاجة الملحة التي نتجت عن تعقد حياة البشرية في المجتمعات، والتطور الحضاري الذي شهده العالم في مختلف المجالات العلمية والتكنولوجية.

فموضوع الصحة النفسية هو أحد المواضيع المهمة التي تتمحور حولها حياة الفرد والمجتمع نظرا للتأثيرات السلبية أو الإيجابية التي تصبغ الواقع المعاش للفرد حسب درجة صحته النفسية، فنهضة الأمم تعتمد بالأساس على مدى سلامة وعافية الموارد البشرية للمجتمعات فيما يخص الجوانب العقلية، النفسية، الجسمية، وهذا ما يعتبر بمثابة كفاءة قاعدية في مضمار تحقيق جودة الحياة النفسية للأفراد، وبالتالي المجتمعات الإنسانية. الصحة النفسية حلقة وصل ضرورية للفرد لمناحي الحياة المختلفة الاجتماعية منها والاقتصادية والفكرية والثقافية، وعلى وجه الخصوص لدى الطالب الجامعي وما يترتب آثار ينجم عنها إما تخريج جيل يتمتع باستقلالية في شخصيته وتكامل لوظائفه النفسية العقلية الاجتماعية أو العكس حيث أن معاناة التي تسود الوسط الجامعي تترك أثرا واضحا على الصحة النفسية للطالب الجامعي وتعتبر الصحة النفسية بأنها عملية التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله الشعور بالسعادة والراحة النفسية. (منور، ديدي، ٢٠١٨، ٧).

فالصحة النفسية للطالب الجامعي تعتبر ركيزة أساسية في إنتاج وتحقيق الطموح في الحياة. (قدورة، ٢٠١٧، ٣).

وميدان الصحة النفسية من أكثر ميادين علم النفس إثارة لإهتمام الناس، ولعل من أهم أسباب هذا الاهتمام هو رغبة الناس عامة والمختصين بصفة خاصة إلى معرفة معنى الصحة النفسية أو بتعبير آخر ماهية المظاهر التي ينبغي أن يتمتع بها الإنسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة. ومفهوم الصحة النفسية مفهوم ثقافي نسبي، فهو غير ثابت ويتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشها الفرد. ونحن في عصر العولمة والانفتاح

الكوني وتعدد المنافسة، وارتفاع معايير الجودة باضطراد، بإزاء حالة تتطلب أقصى درجات الاقتدار المهني والتقني والمعرفي والشخصي والاجتماعي. وهو ما بدأ يطرح مهام جديدة على برامج الصحة النفسية باتجاه نمائي يؤسس للاقتدار كأسلوب في الحياة. ومعه تصبح الصحة النفسية حالة متقدمة من نوعية الحياة، حيث تهدف أساساً إلى بناء الشخصية السوية، القدرة على تحمل صعوبات الحياة، وعدم حدوث سوء تكيف أو مرض قدر الإمكان، ولم تكن مكانتها ضرورية للتعامل مع الفرد والمجتمع والعلاقات الإنسانية بقدر ما أصبحت في عصر العولمة وفيما يحمله المستقبل من تحولات وقضايا وتحديات.

(قدورة، ٢٠١٧، ٢).

حيث أدى التطور التكنولوجي إلى العديد من التأثيرات على حياتنا اليومية، ومن هذه التأثيرات ظهور مواقع التواصل الاجتماعي على شبكات الأنترنت، فأتاحت عصر جديد من التواصل التفاعلية بين الافراد، منذ بدء العمل بها، حيث جذبت هذه مواقع منها تويتر Twitter، وفيس بوك Facebook، وماي سبيس My space الملايين من المستخدمين وكثير منهم أدمجوا هذه المواقع في ممارستهم اليومية، فطلاب الجامعة هم أكثر تعرضاً لهذه المواقع نظراً لإقبالهم المتزايد على استخدام التكنولوجيا الحديثة والتمثلة في هذه الشبكات أكثر من الفئات اخرى، وذلك بسبب بعض العوامل النفسية والاجتماعي المتمثلة في رغبتهم لإقامة علاقات وصادقات مع الآخرين في مختلف دول العالم.

(قدورة، ٢٠١٧، ٢).

فساهمت مواقع التواصل الاجتماعي في إضافة الكثير من النضج على التعاملات وتصرفات مستخدميها وعلى الرغم من استخدام تلك المواقع في البداية الدردشة وإقامة الصداقات وتفرغ الشحنات العاطفية إلا أنه مع مرور الوقت تطورت العلاقة بين المستخدمين ومواقع التواصل الاجتماعي فبدوا يستخدمونها في تبادل وجهات النظر، وكما نجحت في الأحداث لحظة بلحظة ويمكن تبادل المعلومات ومشاركتها مع دائرة المعارف داخل مواقع التواصل الاجتماعي، وساعدت تلك المواقع الكثير مما يعانون من مشكلات نفسية في التعامل مع الآخرين و التغلب على هذه المشاكل ولإستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاجها وهذا إذا إستخدمت هذه المواقع بأسلوب إيجابي ومعتدل إلا أنه قد

يتخذ منحي آخر غير ذلك، إذا زاد إستخدام هذه المواقع عن معدل القبول والتحول إلى الإفراط في إستخدام أشياء من أجلها. وهنا يتحول إستخدام شبكات تواصل الاجتماعي إلى سلوك مرضي وتكون بصدد ظاهرة سلبية خطيرة على حياة الإنسان إتزان صحته النفسية.

وفي مشهد أصبح مألوفا ونراه يوميا في السنوات الأخيرة من الأفراد منغمسين في هواتفهم الذكية أو حواسيبهم (اللاب توب) أو اللوحة (الأيباد) يدمنون العيش في واقعهم الافتراضي عبر الشبكات التواصل الاجتماعي، فأصبحوا منذ الإستيقاظ حتى النوم يوثقون كل تحركاتهم على هذه الشبكات منفصلين عن واقعهم الحقيقي منشغلين بعالمهم الافتراضي لذلك علينا الإعتراف بأنه أطل على عالمنا عالم مغاير تماما أذهلنا وأدهشنا حتى أصبح البعض مهووس به بشكل لافت النظر فلا نكاد نجد شابا أو شابة إلا وغارقا في ذلك العالم الافتراضي. (أبو عانرة، ٢٠١٧، ٢).

وإن كثرة إستخدام هذه المواقع يؤدي إلى نوع من أنواع الإدمان الذي يقود إلى مشكلات النفسية حيث تكسب مستخدميها فرصة الهروب من مجتمعهم والعيش في عالم الأحلام. (عيد، ٢٠١٦، ٣).

ولقد تطرقت العديد الدراسات في لهذا الموضوع من عدة الجوانب منها:

دراسة (Carolyn. ١٩٩٥). فهناك تقرير عالمي يثبت أن مواقع التواصل الاجتماعي على أعلى نسب إستخدام من جانب المهتمين بتطبيق الجيل الثاني من الويب. وقد تزايدت شعبية هذه المواقع أكثر في الربع الأول من عام (٢٠١١) فانتسعت قاعدة مستخدمي الفاسبوك والتويتر فيتجاوز عدد مستخدمي الفاسبوك، ٦٧٧ مليون مستخدم، وموقع التويتر ٢٠٠ مليون مستخدم. (بوعاية، ٢٠١٦، أ).

دراسة (بيترى وجون ١٩٩٨): قامت بإقتراح مقياس إستخدام الأنترنت والإتجاه نحوه مكون من ١٦ بندا يركز على إستخدام الأنترنت والمتعقدات والإتجاه نحوه وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٣٥ كان من ضمنهم ٤٦% مدمني الأنترنت والمستجيبون الذين سجلوا

درجات مرتفعة في إيمان الإنترنت من المحتمل أن يقضوا وقتا أطول على الشبكة التواصل الاجتماعي، ويكونوا لديهم اتجاهات إيجابية نحو الإنترنت. (العصي، ٢٠١٠، ٨).

أكدت (فور ستون وآخرون ٢٠٠٧): أن ٩٠% من مستخدمي الإنترنت هم الشباب وأن ما يقارب (٥٠%) منهم يدمنون الإنترنت ويعانون من بعض الإضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق، بحيث سجلت الجزائر بداية عام ٢٠١٢ نسبة إرتفاع دخول الفاسبوك قدرت نسبته ٨,٢٠ مقارنة بعدد سكان الجزائر ٦٠,٣٢ بنظر لمستخدمي الإنترنت بلغ مستخدمي مليونين و ٨٥٠ ألف مستخدم أشار إلا عدد الذكور يفوق عدد الإناث بنسبة ٦٨ يمثل الشباب من ١٨-٢٤ سنة الأكثر إستخداما.

دراسة (سراج ٢٠٠٧): هدفت الدراسة لدراسة سوء إستخدام الإنترنت، وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة، من الفرق الدراسية الأولى والثانية والثالثة والرابعة ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٢١ عام، إتبعت الباحثة المنهج الوصفي لإرتباطي المقارن وكشفت الدراسة عن عدد من النتائج وكان من أبرزها أنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإنبساطية وسوء إستخدام الإنترنت، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب الذكور والإناث في إصابتهم بالقلق وفي إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. لصالح الذكور.

وكذلك دراسة (زيدان ٢٠٠٨): التي إستهدفت الكشف عن علاقة إيمان الإنترنت ببعض المتغيرات النفسية: القلق والإكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس وتكونت عينة الدراسة من ١٥٦ طالبا، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة بين إيمان الإنترنت والثقة بالنفس. (دغيري، ٢٠١٧، ٩٩).

دراسة (Spraggin 2009): إلى أن إيمان شبكات التواصل الاجتماعي يؤثر على الصحة النفسية، و أن الإفراط في إستخدامها له تأثير سلبي على صحة جميع الشباب ويؤدي ذلك إلى الكثير من الإضطرابات مثل الوحدة والقلق. (دغيري، ٢٠١٧، ١٠٧).

وأشارت دراسة (SPRAGGINS, 2009) إلى أن استخدام مواقع الشبكات الإجتماعية أصبح أمرا واقعا وجزءا لا يتجزأ من حياة الطلاب الجامعة، كما تثير المعدلات المرتفعة لإستخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي مشكلة الإدمان على هذه المواقع بشكل يؤثر سلبا على متابعة حياتهم الجامعية بشكل طبيعي وعلى صحتهم النفسية أيضا. (دغري، ٢٠١٧، ١٠٧).

وأیضا دراسة (الطراونة و الفنيخ ٢٠١٢): هدفت الدراسة إلى تقصي أثر إستخدام الإنترنت على التحصيل الأكاديمي والتكيف الإجتماعي والإكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، تكون المجتمع الإحصائي من جميع الطلاب والطالبات الذين يستخدمون شبكة المعلومات الدولية الإنترنت في جامعة القصيم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٩٥) طالبا وطالبة من الطلبة الذين يستخدمون الإنترنت في جامعة القصيم، وحيث أشارت نتائجها إلى إرتفاع مستوى التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال لمن يستخدمون الإنترنت بشكل معتدل وقليل. (قديورة، ٢٠١٨، ٧٥).

وكذلك مع دراسة سوليفان وبرايس (Sullivan & Paradise 2012): هدفت الدراسة إلى فهم تقدير الشباب للآثار السلبية على أنفسهم وعلى غيرهم نتيجة لإستخدام الفيسبوك وتكونت عينة الدراسة من ٣٥٧ طالبا جامعيا من شمال شرق الولايات المتحدة ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقابلة إشملت على مجموعة من الأسئلة حول إستخدامهم للفيس بوك وآثاره السلبية عليهم، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ٦٤% من المشاركين يستخدمون الفيس بوك سبعة أيام في الأسبوع وأن متوسط مرات دخول المشتركين إلى الفيس بوك هو ٢,٧٦ مرة يوميا ولمدة ٣٥,٠٦ دقيقة يوميا، وأن أفراد العينة تقريبا لديهم ٣٧,٤٤ شخصا هم أصدقاء لهم، وأن ٨٤% يعرفونهم من خلال الحياة الواقعية، و ٢٧,٠٥ هي عبارة عن طلبات صداقة من الغرباء، كما أشار المشاركون إلى أن الإدمان على إستخدام الفيس بوك يؤدي إلى العزلة الاجتماعية واستخدامه بطريقة معتدلة يؤدي إلى مستويات جيدة من التوافق النفسي والاجتماعي. (قديورة، ٢٠١٨، ٨٠).

دراسة (كيرشنيك ٢٠١٤): هدفت الدراسة للتعرف على تأثير إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي على الصحة النفسية والقلق لدى طلبة الجامعة حيث أجريت الدراسة على

عينة من طلبة الجامعة قوامها ٢٠٠ طالب طبق عليهم مقياس استخدام المواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وأسفرت النتائج عن وجود تأثير سلبي لإستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية وزيادة القلق لديهم، ولكن في بعض أحيان كان دافعا للحب الاستطلاع لدى طلبة. (قديورة، ٢٠١٨، ٨١).

دراسة (غالي ٢٠١٤): إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وهران وفقا متغيري(الجنيس ،والاقامة الجامعية) وقد بلغ تعداد العينة (٢١٣) طالبا وطالبة وتوصلت إلى وجود فروق في الصحة النفسية بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس والفروق كانت لصالح الإناث.

دراسة (بالقندوز ٢٠١٧):هدفت دراسة بعنوان واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة عبد الحميد متغير الجنس والذي طبق على عينة(٥٥) طالب وطالبة من تخصص علم النفس، وقد تم التوصل إلى وجود مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الجميد بن باديس بمستغانم الطالبات يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة بالذكور. (منور،ديدي.٢٠١٨، ٥٢).

دراسة (غريفيت في عام ٢٠١٧): توصل إحدى استطلاعات الرأي في بريطانيا إلى أن أكثر مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي من النساء والعازبين والشباب وخصوصا الأشخاص الأقل تعليما والأقل دخلا والأشخاص الذين لا يوجد لديهم دافع في الحياة وهم أكثر عرضة لإدمان مواقع التواصل وأن المرأة أكثر تفاعلا على مواقع التواصل الاجتماعي من الرجل.

ونظرا لأهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي والتي تحدد من خلال الأثر الذي يمكن أن تحدثه مواقع التواصل الاجتماعي، وهذه الاخيرة التي بدورها تلعب القدر المهم للفرد على التكيف مع الظروف والأحداث والمواقف وتحقق التواصل الاجتماعي من خلال نقل الأفكار والمعارف وإستطاعت أن تجعل الشباب عامة وطلاب الجامعة بصفة خاصة يتعلقون بشكل كبير نظرا للخدمات المتعددة التي أتاحتها والتي تتعلق بالدرجة الأولى بإهتماماتهم وتطلعاتهم وعبرت عن صيحة تكنولوجية لافتة ساهمت بشكل كبير في ربط

العلاقات وغيرت أنماط تفاعلاتهم الإجتماعية، إلا أنه قد نجم عن هذه الشبكات من تواصل سلبي للفرد والمجتمع يؤدي إلى إنعكاسات على الصحة النفسية. ومن هنا برزت مشكلة الدراسة الالتقاء الضوء على هذه الظاهرة إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

٢- تساؤلات الدراسة:

١- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إيمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

٢- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تبعا لمستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إيمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس؟

٦- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إيمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

٣- أهمية الدراسة.

تمكن أهمية هذه الدراسة في الكشف عن مدى أهمية الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في مستوى إيمانهم على مواقع التواصل الاجتماعي. كما تكمن الأهمية في فهم هذه الظاهرة المنفشية بين فئات المجتمع حيث أصبح الإقبال على هذه المواقع يتزايد بأعداد هائلة في الآونة الأخيرة، وبتحديد بين طلبة الجامعة، لدى فإنه يتطلب الجهود من أجل

الحدة و تقليل في التصفح عبر هذه المواقع لعدم الوقوع في دائرة الإدمان خصوصا الذين يعانون من مشكلات نفسية حيث تأثر سلبا على صحتهم النفسية.

٤- أهداف الدراسة.

١- معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين إدمان مواقع التواصل الإجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

٢- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الصحة النفسية تبعا لمستويات الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي لدى طلبة الجامعة.

٣- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

٤- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في الصحة النفسية تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.

٥- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في إدمان مواقع التواصل الإجتماعي تعزى لمتغير الجنس؟

٦- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في إدمان مواقع التواصل الإجتماعي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.

٥- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة:

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: هو الإفراط الشديد في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعدم الشعور بهدر الوقت أو عدم القدرة عن الإستغناء في التصفح عبر هذه المواقع، وتقاس بالدرجة الكلية المتحصل عليها من عينة الدراسة القائمة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي المعد لدراسة الحالية.

الصحة النفسية: هي تمتع الفرد بخصائص إيجابية تساعد على حسن التوافق مع نفسه ومجتمعه وتحرره من الصفات السلبية والأعراض المرضية التي تعيق توافقه، والمعبر عنها في الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب في مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

الجانب النظري

الفصل الثاني.

إدمان مواقع التواصل الإجتماعي

تمهيد:

١-نشأة ومفهوم مواقع التواصل الإجتماعي.

١-١-نشأة.

١-٢-مفهوم.

٢- خصائص ومميزات مواقع التواصل الإجتماعي.

٣-غايات ودوافع استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الإجتماعي.

٤-إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الإجتماعي.

٥-إدمان مواقع اتواصل الإجتماعي.

٥-١-تعريف الإدمان.

٥-٢-تعريف إدمان مواقع التواصل اجتماعي.

٥-٣-أعراض إدمان على مواقع التواصل الإجتماعي.

٥-٤-علاج إدمان مواقع التواصل الإجتماعي.

٦- نماذج مواقع التواصل الاجتماعي. (فيس بوك ، تو يتر).

٦-الفيسبوك.

٦-١- نشأته.

٦-٢- تعريفه.

٦-٣- إيجابيته وسلبياته.

٧- توتير.

٧-١ نشأته.

٧-٢- تعريفه.

٧-٣- مزايا وعيوب.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

أحدث عصر الثورة المعلوماتية تطورات حديثة وتغيرات سريعة في شتى مجالات الحياة خلقت هذه الثورة أنماط تكنولوجية جديدة جاء في مقدمتها ما يعرف بمواقع التواصل الإجتماعي من أبرزها " الفاسبوك" ولقد شهدت هذه الموقع إقبالا كبيرا وبالأخص من قبل الأوساط الشبابية كونها وسيلة فاعلة للحصول على معلومات والاخبار الأنوية، وأداة جذابة، كما أخذ في الآونة الاخيرة موقع التواصل الاجتماعي "تويتر" يكسب شهرة كبيرة ويحتل مرتبة متقدمة ضمن أكثر المواقع إستخداما لتعزيز العلاقات الاجتماعية تكوين صداقات جديدة خارج الأطار الإجتماعي والجغرافي للمحيط.

نشأة ومفهوم مواقع التواصل الاجتماعي.

١/ نشأتها:

يمكن إرجاع نشأتها إلى أواخر التسعينات وبالتحديد عام ١٩٩٧ ويعتبر موقع sixdegrees أول هذه إلى المواقع ظهورا وذلك من خلال إتاحة الفرصة لمستخدميه بوضع ملفات شخصية على المواقع، إضافة إلى موقع cassmates.com على يد مبدع راندي كواتراد وبعدها توالى التواصلات الاجتماعية بالظهور ولعل من أبرز هذه المواقع موقع facebook.com حيث تمكن هذا الموقع مستخدميه من فتح ملفات شخصية وإرسال الرسائل لمجموعة من الأصدقاء، والذي شهد حركة ديناميكية من التطور والإنتشار، حيث كان في بدايته مجتمعا إفتراضيا وما لبث إن إزداد مع الوقت ليتحول من أداة إعلامية نصية مكتوبة إلى أداة إعلامية سمعية وبصرية، لذلك لعبت مواقع التواصل الاجتماعي دورا كبيرا وفعالا في تحقيق المسؤولية الاجتماعية إذا ما أحسن إستغلالها وتوجيهها بشكل جيد، فقد إستطاعت إن تحول الأقوال والأفكار والتوجيهات إلى مشروعات عمل جاهز للتنفيذ، لذا لا يمكن إن نعد التواصل الاجتماعي عبر هذه المواقع بمختلف فروعها موضة يستخدمها الشباب فقط وتتغير مع مرور الزمن. (الأشهب، ٢٠١٧، ٣٠).

٢/ مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

المواقع الاجتماعية عبارة عن خدمة شاملة تتيح للمتعلم مشاركة الأنشطة والإهتمامات وتكوين الصداقات مع متعلمين آخرين، بالإضافة الى تقديم مجموعة من الخدمات، مثل المحادثة الفورية، والرسائل الخاصة، والبريد الإلكتروني والفيديو، التدوين، مشاركة الملفات، وغيرها من الخدمات، وهذا التنوع في الخدمات بأن يشير للمواقع الاجتماعية بأنها مجموعة متكاملة من تطبيقات الويب تم وضعها في كيان واحد يسمح بالتواصل والتبادل الاجتماعي للمعارف ومن أشهرها فيس بوك "Facebook" ويمكن القول بأنها تجسد العلاقة بين الفرد والمجتمع والتكنولوجيا. (عبد الكافي، ٢٠١٦، ٢١ - ٢٢).

٣/ تعريف مواقع التواصل الاجتماعي.

عرفها محمد عواد بأنها: تركيبة إجتماعية تتم صناعتها من أفراد أو جماعات أو المؤسسات ويتم تسمية الجزء التكويني الأساسي باسم العقدة، بحيث يتم إيصال هذه العقدة بأنواع مختلفة من العلاقات تشكل فريق معين، وقد تصل هذه العلاقات لدرجات أكثر عمق كطبيعة الوضع الاجتماعي أو المعتقدات أو الطبقة التي ينتمي إليها الشخص. (الأشهب، ٢٠١٧، ٣٠).

ويعرفها الباحثان بويد واليسون (Boy; D. M. & Ellison): أنها عبارة عن خدمات توجد على شبكة الويب تتيح للأفراد بناء وإنشاء شخصية عامة أو شبه عامة ضمن نظام محدد، ويمكنهم وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم التواصل ورؤية قوائم التي يصنعها الآخرون خلال النظام. (عيده يونس، ٢٠١٦، ١١).

وتعرف أيضا: بأنها شبكات إجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاؤون وفي أي مكان من العالم، ظهرت على شبكة الأنترنت منذ سنوات وتمكنهم أيضا من التواصل المرئي وتبادل الصورة وغيرها من الإمكانيات التي توحد العلاقة الاجتماعية بينهم. (عيد يونس، ٢٠١٦، ١١).

تعرفها نومار ٢٠١٢: هي مجموعة من المواقع التي تتيح للأفراد التواصل في مجتمع لإفتراضي ويعرفون فيه بأنفسهم ويتبادلون فيه الاهتمام ،ويقوم الأفراد من خلال هذه المواقع بنشر عدد من المواضيع والصور والفيديوهات وغيرها من النشاطات، التي يستقبلون فيها تعليقات عليها من طرف المستخدمين الذين ينتمون لهذه الشبكات ويملكون روابط مشتركة وتتيح هذه المواقع العديد من الخدمات المختلفة. (الطهراوي، ٢٠١٤، ٣٩، ٤٠)

٤/ خصائص و١مميزات المواقع التواصل الاجتماعي:

٤-١/ الخصائص:

ذكر المقدادي (٢٠١٣) أهم خصائص المواقع التواصل الاجتماعي:

*المشاركة: فهي تشجع على المساهمات وردود الفعل من قبل المهتمين

بحيث تطمس الخط الفاصل بين الوسائل الإعلام والجمهور.

***الإنفتاح openness**: تقدم الشبكات التواصل الإجتماعي خدمات مفتوحة لردود الأفعال، حيث إنها تشجع التصويت والتعليقات وتبادل المعلومات.

***المحادثة conersation**: تتميز لإتاحتها المحادثة بين الإتجاهين (المشاركة والتفاعل مع الحدث).

***المجتمع community**: وتقوم الشبكات التواصل الإجتماعي بربط المجتمع بغيره من المجتمعات، وإشراكهم في إهتمامات متقاربة مثل الأهتمام بالبرامج التلفزيونية أو قضايا السياسية أو المسابقات أو التعلم وغيرها فيصبح العالم قرية صغيرة بالفعل. (دغيري، ٢٠١٧، ٥٤).

٤-٢ / مميزات:

(وذكر الصاعدي ٢٠١١): إن شبكات الإجتماعية تتميز بعدة مميزات منها:

***العالمية**: حيث تلغي الحواجز الجغرافية والمكانية وتتخطى فيها الحدود الدولية حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب، في بساطة وسهولة.

***التفاعلية**: فالفرد فيها كما أنه مستقل وقارئ فهو مرسل وكاتب ومشارك فهي تلغي السببية المقيتة في الإعلام القديم - التلفاز والصحف الورقية - وتعطي حيزا للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقارئ.

***التنوع وتعدد الاستعمالات**: فيستخدمها الطالب للتعلم، والعالم لبحث علمه وتعليم الناس والكاتب للتواصل مع القراء.....وهكذا.

***سهولة الاستخدام**: فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحروف وبساطة اللغة تستخدم الرموز والصور التي تسهل للمستخدم التفاعل.

***التوفير والاقتصادية**: اقتصادية الجهد والوقت والمال في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل فالفرد البسيط يستطيع إمتلاك حيز على شبكة للتواصل الاجتماعي، وليست ذلك حكرا على اصحاب الاموال ، أو حكرا على جماعة دون أخرى. (الطهاوي، ٢٠١٤، ٤٢).

٥/ غايات ودوافع استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي:

١١ **المشكلات الاسرية:** تشكل الاسرة الدرع الواقي للفرد حيث توفر له الأمان والحماية والإستقرار والمرجعية، ولكن في حالة إفتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الإضراب الإجتماعي يبحث البديل لتعويض الحرمان مثل غياب دور الوالدين أو تفكك الأسري.

١٢ **الفراغ:** وهو سوء إدارة الوقت أو حسن إستغلاله بالشكل السليم الذي يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبيل يشغل هذا الوقت من بينها مواقع التواصل الإجتماعي ومن بينها فيس بوك وهو وسيلة لتسلية وتضييع الوقت.

١٣ **البطالة:** وهي من أهم المشكلات الإجتماعية التي يعاني منها الأفراد والتي تدفعه إلى لخلق الحلول للخروج من الوضعية التي يعيشها حتى وإن كانت حلول إفتراضية فهناك من تجعل منه البطالة وإستمراريتها شخصا ناقما على المجتمع الذي يعيش فيه باعتباره لم يوفر له فرصة للعمل والتعبير عن قدراته كربط العلاقات مع الأشخاص إفتراضيين من أجل إحتيال والنصب.

١٤ **الفضول:** وهي التي تستهوي الفرد لتجريبها وإستعمالها سواء في حياته العلمية أو العملية أو الشخصية فمواقع التواصل الاجتماعي تقوم على فكرة الجذب.

١٥ **التعارف وتكوين الصداقات:** وسهلت المواقع التواصل الاجتماعي إلى تكوين الصداقات حيل تجمع هذه الشبكات بين الصداقات الواقعية والصداقات الافتراضية فهي توفر فرصة لربط علاقات مع افراد من نفس المجتمع.(علي قدورة، ٢٠١٧، ١٩).

٦/ إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي.

٦/١ إيجابيات:

* **نافذة مطلة على العالم:** حيث وجد الملايين في الشبكات الإجتماعية نافذة حرة للإطلاع على الأفكار وثقافات العالم بأسره.

* **أكثر إنفتاحا على الآخر:** إذ أن التواصل مع الغير مهما كان مختلف في الدين أو العقيدة والثقافة والعادات والتقاليد فإنك قد إكتسبت صديقا ذا هوية مختلفة.

(مولاتي، هبي، ٢٠١٥، ٢٣، ٢٤).

***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 وأفكرهم عبر هذه الشبكات ويعلنون عن إنتماءاتهم وآرائهم التي عادة ما تجد الكثير من المعجبين بها وهوما يزيد ثقة الفرد بنفسه.

***إتاحة خيار التضمين:** تسمح هذه المواقع بتضمين Sharing مقاطع فيديو صور الفوتوغرافية، أو موسيقى أو صوت أو عروض تقديمية، في أي مكان من المدونات أو باقي الشبكات كالفيس بوك وتويتر. (البناء، ٢٠١٤، ٦١، ٦٠).

٦-٢ / سلبيات:

***يقلل من مهارات التفاعل الشخصي:** فمن السهولة التواصل عبر مواقع فإن ذلك يقلل من زمن التفاعل على الصعيد الأفراد والجماعات المستخدمة لهذه المواقع.

***إضاعة الوقت:** حيث أنها خدماتها الترفيهية التي توفرها قد توفرها قد تكون جذابة للمشاركين لدرجة تنسى معها الوقت الأدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة من قبل ربات البيوت والمتقاعدين يمثل أحد النشاطات الرئيسية في الحياة اليومية وهو ما يجعل ترك هذا النشاط أو إستبداله أمر صعب للغاية.

***إنعدام الخصوصية:** إذ تواجه هذه المواقع مشكلة انعدام الخصوصية مما تسبب بالكثير من أضرار المعنوية والنفسية على الشباب قد تصل في البعض الأحيان الأضرار مادية. (مولاتي، هبي، ٢٠١٥، ٢٣، ٢٤).

***الإدمان:** حيث تخلق شبكات التعارف جوا من المتعة والإثارة التي تجعل الشخص يرتبط بها، وأثبتت العديد من الدراسات إن فئة كبيرة من الشباب يقضون أكثر من ٦ ساعات على هذه المواقع، لذلك يجب على المستخدم أن يكون حريصا عند إستخدام هذه الشبكات من الوقوع في شرك الإدمان. (البناء، ٢٠١٤، ٦٦).

٧- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

٧- **تعريف الإدمان:** كلمة الإدمان لدلالة على الإنغماس أو الإفراط في أنشطة معينة أو هو إفراط في إستعمال بصورة متصلة أو دورية بمحض إختيار المتعاطي يهدف إلى الشعور بالراحة. (لخويدر، ١٩٤، ٢٠١٨).

- ويعرف أيضا: هو تجاهل الأنشطة والمناسبات ومسؤوليات العمل والدراسة والرياضة أو شكوي المقربين منه من قضاءه الوقت الطويل، وأصبح من المستحيل تقليل وقت متابعة الأنترنت، تحديد وقت، مع أعراض إنسحابه عندما يكون الشخص بعيدا عن الجهاز الكمبيوتر، ويصل معها لمرحلة ترك الواجبات والأعمال المهمة وتفضيل الحديث مع الناس على الأنترنت بدلا من المواجهة وجها لوجه. (بسمه، ٢٠١٦، ٢٣).

- مفهوم الإدمان : هي رغبة جامحة (ولع) من الإنسان نحو الموضوع الإدماني أو هو التعود على استعمال شيء ما أو الحاجة القهرية الإستعماله. (أبو عاذرة، ٢٠١٧، ٢٩).

٧-٢/ تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: هو الإفراط الشديد والمتكرر والحاجة القهرية لإستخدام شبكات التواصل الإجتماعي دون وجود ضرورات مهنية أو أكاديمية بحيث يكون الفرد منشغلا بها، ولا يستطيع الإمتناع عنها أو التوقف عن إستخدامها ويرافقها ظهور المحكات التشخيصية المألوفة على أعراض الإدمان مثل التكرار والإلحاح والصراع والهروب والإنسحاب الواقع الفعلي إلى عالم افتراضي ويترتب عليه الكثير من الآثار السلبية في حياة الفرد النفسية والاجتماعية والصحة وغيرها والشعور بالوحدة النفسية. (دغيري، ٢٠١٧، ٩٣).

٨/ أعراض إدمان المواقع التواصل الاجتماعي:

وذكر (Das & Shoo ٢٠١١): أنه إذا كان العالم يواجه أي نوع من أنواع الإدمان بعد إدمان المخدرات والكحول فانه سيواجه إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وسيبدب الناس بجنون وراء ذلك الأمر الذي سيشكل حياة افتراضية وسيقوم الناس بنسيان العالم المادي من حولهم.

(قام Hanyum 2011): يذكر أربعة أعراض تدل على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وهي:

- سيطرة شبكات التواصل الاجتماعي على الفرد والانشغال المفرط بها.
- النتائج السلبية لإستخدام الفرد المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.
- صاعد المشاعر السلبية حين إستخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

• فقدان الإهتمام بالنشاطات الإجتماعي حيث يفضل الفرد إستخدام شبكات التواصل الإجتماعي على النشاطات الحياة الواقعية مع أصدقائه وعائلته. (دغريبي، ٢٠١٧، ٩٥)

٩/ علاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

***إيجاد موانع خارجية:** تطلب من المريض ضبط منبه من قبل بداية دخوله الأنترنت بحيث ينوي الدخول على الأنترنت ساعة واحدة قبل خروجه من الجامعة حتى لا يندمج في الأنترنت بحيث يتناسى موعد خروجه.

***تحديد وقت إستخدام:** يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات إستخدامه بحيث إذا كان أسبوعيا، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محدد من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

***الإمتناع التام:** فإن إدمان بعض المرضى بتعلق بمجال محدد من مجالات إستخدام الأنترنت، فادا كان المريض مدمنا على الدردشة الجماعية على الأنترنت نطلب منه الإمتناع عن تلك الوسيلة إمتناعا تاما في حين نترك له حرية استخدام الوسائل أخرى.

***إعداد بطاقات من أجل التذكير:** إعداد بطاقات يكتب عليها خمسة من أهم المشكلات الناجمة عن إسرافه باستخدام المواقع التواصل الاجتماعي كإهمال لأسرته وتقصير في أداء عمله ويكتب عليها خمسة من فوائد ستتج عن إقلاع إدمان مثلا زيادة إهتمام بعمله ويضع تلك البطاقات على جيبه وعلى حقيبته او بحيث ما يذهب وبحيث إذا وجد نفسه مندمجا في إستخدام الأنترنت يخرج البطاقات يذكر نفسه بالمشكلات الناجمة عن ذلك الإندماج.

***إعادة توزيع الوقت:** ونطلب من المريض ان يفكر مجموعة من الأنشطة التي كان يقوم بها قبل ادمانه بالأنترنت، ليعرف ما خسره بالإدمان مثل قراءة القران الرياضة وقضاء الوقت مع الاسرة وقيام بزيارات اجتماعية وهكذا..... ونطلب منه أن يعاود تلك أنشطة لعل يتذكر طعمة الحياة الحقيقية.

***المعالجة الأسرية:** في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بإكمالها إلى تلقي علاج أسري بسبب مشكلات الأسرية التي يحدثها الإدمان على الانترنت بحيث يساعد الأسرة على

إستعادة النقاش - والحوار فيما بينها لتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض من إقلاع عن الإدمان. (بسة، ٢٠١٦، ٣٨).

١٠ / نماذج مواقع التواصل الاجتماعي.

وهي الصفحات التي يمكن أن تسهل التفاعل النشاط بين الأعضاء المشتركين في هذه الشبكة الموجودة بالفعل على الأنترنت وتهدف إلى مختلف الوسائل الإهتمام التي شأنها أن تساعد على التفاعل بين الأفراد بعضهم البعض ومن مميزاتا الفورية الفيديو والردشة، وتبادل الملفات، ومن بين هذه النماذج وهي كالاتي:

الفاسبوك:

١٠-١ / نشأته: تم إنشاء هذا الموقع في فبراير ٢٠٠٤ على يد الطالب مارك زوكربيرغ بالتعاون مع رفيقيه داستين موسكوفيتز وكريس هيز المتخصصين في علوم الحاسب أثناء درستهما بجامعة هارفارد الأمريكية. حيث كان الموقع في البداية مقتصرًا على طلبة الجامعة، الآن يضم أكثر من ٨٤٥ مليون مستخدم على مستوى العالم. الأشتراك بالفيسبوك عن طريق إنشاء حساب خاص بيك بشرط إلا يقل عمرك ١٣ عاما. وتحتل موقع الفيس بوك حاليا من حيث الشهرة والاقبال المركز الثالث بعد موقعي (غوغل وميكروسوفت)، وبلغ عدد المشتركين فيها أكثر من (٨٠٠) مليون شخص.

(عبد الكافي، ٢٠١٦، ٢٧).

١٠-٢ / تعريف الفا يسبوك:

هي شبكة تواصل الإجتماعي تستخدم تقنية تسمى بالweb2 وتنتمي الشبكات التواصل الاجتماعي وتتيح للمستخدمين تكوين الصداقات وتبادل الإهتمامات والمشاركة في الأنشطة المختلفة وتتيح أيضا تكوين صداقات كما تقدم خدمات المحادثة الفورية والرسائل الخاصة والعديد من الخدمات الأخرى. (سكيك، ٢٠١٤، ٦٦).

ويرى حلالة ٢٠١٣: أن الفيس بوك مجتمع إفتراضي شبه متكامل، يجمع إهتمامات ومصالح الأفراد والمؤسسات في مكان واحد له إستخدامات متعددة جدا تتميز هذه الشبكة بتطبيقاتها المتنوعة والمفيدة وهي مجتمع وهو عبارة عن ملتقى يكاد يكون حقيقي للكثير

من الأصدقاء والتجمعات ذات التوجه والإهتمامات المشتركة في مكان واحد من خلال الصفحات المتعددة المجموعات الكثيرة المنتشرة على الموقع ولا ننسى بالطبع أهم ما يميز شبكة الفيس بوك إلا وهو الكم الهائل من التطبيقات المفتوحة المصدر المطورين الخارجين والذين يستطيعون من خلالها زيادة كفاءة وتحقيق اهداف الصفحات الفردية أو المؤسساتية الموجودة على الشبكة الاجتماعية. (الطهراوي، ٢٠١٤، ٤٥).

١١ / مميزات الفيس بوك:

*سهولة استرجاع محتوياتهم: البيدج الموجودة على الحائط حسب التاريخ.

*خاصية **highlights**: وهي ميزة الموضوع معين بالضغط على النجمة الجانبية فهذا يجعل الموضوع يعرض بشكل عرضي على الصفحة الرئيسية.

*خاصية **pin to top**: يمكن تثبيت موضوع معين بالضغط على القلم ثم تثبيت المواضيع المميزة أعلى الصفحة كما بالصورة.

*خاصية الرسائل **messages**: إرسال رسائل لأصحاب الصفحة ويمكن الرد عليه.

*لوحة **adminpanel**: وتظهر فيها الرسائل والإشعارات للمشاركين لجدد بالصفحة.

*ضبط الصورة بعد وضعها على الحائط **reposition photo**: وهذا بعد رفع الصورة على الحائط يمكن عرضها بالشكل المناسب بالضغط على القلم أو على صورة الاختيار وضبط الصورة باستخدام الفأرة. (مرياح، ٢٠١٦، ٣٦-٣٧).

١٢ / ايجابيات الفيس بوك:

-وسائل متعددة الوسائط خالية من المشاحنة سهلة الاستعمال: تتيح أدوات الفاسبوك المجال أعضاء المجموعة لتحميل فيديو والصور والتعليقات

إلى جانب ذلك يمكنهم تخصيص الوقت الإضافية المحتوى على موقعك وإعلام الآخرين بوجوده. (سكك، ٢٠١٤، ٦٧).

- إتاحة الفرصة للصدقة والتواصل بين الأعضاء المشتركين في هذا الموقع
- خدمة الشركات وأصحاب العمال، وتعتمد على عملية الإعلان لترويج منتجاتها.

- إتاحة فرصة تحمل البوم الصور.

- التواصل مع مجتمعات افتراضية وذلك من خلال تنوع في المواضيع التي تفيد في التدريب والتعليم.

- متابعة أخبار الشخصيات المشهورة في كافة مجالات.

- إمكانية التثبيت أي موقع أو خبر ومقاطع فيديو.

١٣ / سلبيات الفيس بوك:

- إدارة الملفات: يتوجب على مستخدم شبكة الفايسبوك إدارة الملفات والمواضيع التي يتم نشرها على صفحات المستخدمين وإبقاء الأشياء التي يمكن أن تستفيد منها المستخدم.

- أن محتوى الموقع غير منظم: حيث تتمتع شبكة الفايسبوك بقاعدة شعبية تشمل ٨٠ مليون مستخدم تقريبا ويوفر هذا العدد من المستخدمين محتوى هائلا كما أن ثمة مجتمعات أخرى منافسة لذا فأنت لا تتنافس المجموعات الأخرى لاستحواذ على إهتمام العدد الأكبر من المستخدمين فحسب بل عليك ان تتوقع ان عدد كبير من الملفات سيتم تحميله الى حائط عرض المجموعة. (سكك، ٢٠١٤، ٦٨).

- أضعاف العلاقات والمهارات الاجتماعية: والذي يجعل من الفرد بعيد عن العلاقة الأسرية .

- إنتهاك خصوصية المشتركين: التي ينشرها من خلال نبذهم الشخصية أو الصور أو مقاطع الفيس بوك.

- إستغلال هذا المواقع من قبل جهات كثيرة قد تكون معادية: ويمكن لجهات كثيرة أن تستغل الفيس بوك لخدمة أغراضها وتنفيذ أهدافها وذلك بالإستفادة مما ينشر على موقع من معلومات وصور ومشاركات قد تجعل من أصحابها عملاء لجهات معادية دون قصد. (كاتب، عقون، ٢٠١٦، ٤٩-٥٠).

تويتر:

١٤-١/نشاته: ظهر تويتر في بداية (٢٠٠٦) على يد ثلاثة من المبرمجين الطموحين كمشروع تجريبي للتواصل الداخلي بين موظفي شركة Odeo في مدينة سان فرانسيسكو الأمريكية، ومع ظهور الفائدة من خدمات هذا المشروع قامت الشركة في وقت لاحق من ذلك العام بإطلاق تويتر بشكل رسمي للاستخدام كموقع للتواصل الاجتماعي بإسم twitter.com أي المغرد أو المزقزق، ورغم تعرض الموقع للعديد من الصعوبات التقنية حتى وقت قريب بسبب تزايد عدد المستخدمين له، إلا أنه لاقى نجاحاً واضحاً على شتى الأصعدة، وبعد إنفصال تويتر عن الشركة الأم وتحوله في العام (٢٠٠٧) إلى شركة قائمة بذاتها بإسم Twitter.Inc والاستمرار في تطويره والارتقاء بخدماته توسع انتشاره بوتيرة عالية في مختلف أنحاء العالم ليحظى بأكثر من (٢٠٠) مليون مستخدم في عام (٢٠١١). (قدرة ٢٠١٧، ٢٥).

١٤-٢/ تعريفه:

كلمة وتويتر Twitter تعني بالإنجليزية (مغرد) إسمه من مصطلح تويت والذي يعني "التغريد"، وهو ما يظهر على شكل طائر أزرق وإتخذ من العصفورة رمزاً له، وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى (١٤٠) حرفاً لرسالة الواحدة، ويجوز للمرء أن يسميها نصاً مكتفاً لتفاصيل كثيرة، ويمكن لمن لديه حساب في موقع تويتر أن يتبادل مع أصدقائه تلك التغريدات أو التوترات من خلال ظهورها على صفحات الشخصية أو في حالة دخولهم على صفحة المستخدم صاحب الرسالة وتتيح شبكة تويتر خدمة مصغر، وإمكانية الردود والتحديثات عبر البريد الإلكتروني. (عيدة حسين، ٢٠١٦، ١٦).

١٥/ آلية العمل على موقع تويتر :

بصورة عامة تتكون الصفحة الشخصية لأي مستخدم لديه حساب على تويتر من البنود التالية.

١- **البيانات الشخصية: Profile** ويعرض البيانات الأساسية عن المستخدم.

٢- **التغريدات: Tweets** عدد التغريدات المنشورة أو المعاد نشرها.

٣- **المتابعون: Followin** عدد الأشخاص الذين يقوم المستخدم بمتابعتهم.

- ٤- المتابعون لك: **Followers** عدد الأشخاص الذين يتابعون المستخدم.
- ٥- مربع نص التغريدات: في هذا المكان يضاف كل ما يراد التغريد به مع الآخرين.
- ٦- عداد الأحرف المتبقية: يظهر لك ما تبقى من الأحرف لكي تنشر التغريدة.
- ٧- الإعدادات: **Retweet** يمكن إعادة نشر تغريدات الآخرين.
- ٨- القوائم: **Lists** يمكن صنع قوائم خاصة للقيام بعملية تصفية للتغريدات.
- ٩- مفضلة: **Favorites** نجد فيها جميع التغريدات المفضلة والمختارة من قبل المستخدم.
- ١٠- صفحة التواصل: **Connect** مخصصة لمراقبة تفاعلات أعضاء تويتر من نشاطات ومشاركات.

- ١١- استكشاف: **Discover** ينظم تويتر تدفق المعلومات بما يناسب.
- ١٢- البحث: **Search** للبحث عن أعضاء أو موضوعات.
- ١٣- الرسائل الخاصة: **Messages** للتراسل الشخصي في مكان ما بين الأعضاء الذين يتابعون بعضهم البعض.

١٤- الإعدادات: **Settings** لضبط إعدادات التطبيق. (البناء، ٢٠١٤، ٧٧).

١٦ / مزايا موقع التويتر:

* سهل وسريع: عند إدخالك لبريد الالكتروني تصبح من الموقع وتستطيع أن تبدأ بإرسال الرسائل القصيرة، كما يتيح لك الموقع إرفاق صورة شخصية لكاو شعار مع كل تدوينه قصيرة.

* محمول ومتحرك: فهو يعتبر من مواقع التواصل الاجتماعي المحمول أي من مواقع التي تدعم وتتيح أدوات للتدوين.

* أداة فعالة لتواصل مع العالم: فكون التدوين الخاص بالتويتر يمكن إرساله من الحاسوب المحمول أو الهاتف بسهولة ومما يتيح التواصل مع مجموعات كبيرة من الأصدقاء.

* أداة تسويق فعالة: ولقد أصبح تويتر اليوم يستخدم من قبل الشركات ومعلنين عن منتجاتهم وعروضهم الجديدة، وهذا من خلال رسالة قصيرة ومجانية.

* ميزة التتبع: وهو من مميزات أساسية خاصة أي التتبع لمدون معين على مواقع لكي يصل لك تدويناته، وكذلك يمكن للغير أن يتبعوك بمجرد الضغط على زر التتبع **follow** ، ثم يصبح لك شبكة معارف ومتتبعون خاصون بك.

*مجاني فإرسال التدوينات القصيرة هو مجاني، بعكس الرسائل القصيرة العادية عبر المحمول، وهي خاصة مكنت الملايين من تدوين وارسال الرسائل الفورية عن كل مجريات حياتهم وهذا ماساهم في نشر تو يتر حقا. (أحميم ، بوقرن، ٢٠١٦، ٥٩).

١٧/ عيوب موقع توتير :

*الترويج السريع للشائعات والادعاءات الكاذبة: حيث يأخذ المراقبون على تويتير الترويج السريع وانتحال شخصيات وهمية، وقد يحتوي توتير في بعض الأحيان على حسابات مفتوحة لمواقع إباحية وصور خاصة لا تليق بالذوق العام، كما أن البعض يلجا إلى استخدام تويتير في أمور ضارة وغير مفيدة.

*وهم الشهرة: البعض يرى بأن توتير يخلق لدى بعض المستخدمين "وهم الشهرة" فكلما تابعهم شخص مهم وذو مكانة إعلامية أو سياسية أو فنية أو دينية، ظنوا أنهم أصبحوا مشهورين وزاد إحساسهم بأهميتهم ومكانتهم الاجتماعية جاعلين مقياسهم لذلك أيضا عدد المتابعين لهم، ما يفسر انتشار ظاهرة شراء المتابعين وكثرة الحسابات الوهمية.

*نبه مدير معهد ثقافة شبكات "جيرت لوفنيك" أن مصطلح الشبكات الاجتماعية "توتير" "فيس بوك" شعار تستخدمه الشركات التي اطلقت هذه الخدمات لإضفاء " بعد الأدبي الراق" ليصبح مستخدم حبيس ومفترس وقته، وتشده إلى أعماق هذا الكهف الاجتماعي المزعوم، دون أن يدري عن أي شيء يبحث. (البناء، ٢٠١٤، ٩٣ - ٩٤).

- يشترك تويتير في الإتهام واللوم مع مواقع أخرى بأنه السبب في تقويض الإتصال الإنساني الحقيقي، والمساهمة في تعزيز إنعزالية-الأفراد وانطوائهم، والتسبب في إهدار القيم واستباحة المحرمات الإجتماعية وإفساد الأفراد، خاصة فئة الشباب.

-إستجلاء دوافع إستغراقهم في إستخداماتها وكشف أسرار إرتباطهم الشديد بها إلى حد أن تتولد لديهم أعراض استخدام غير سوية كالإدمان المعلوماتي، والشعور بالقلق والكآبة في حالة عدم الإستعمال.

-أدى إلى فقدان المهارات المطلوبة لإقامة علاقة اجتماعية في البيئة المجتمعية الواقعية وتراجع الإتصال الشخصي في مقابل التواصل عبر الشبكات، الأمر الذي يؤدي إلى جنوح الشباب نحو الإغتراب الإجتماعي.

-ساهمت خاصية احتجاب" المغرد "على تويتر في الخروج أحياناً عن المؤلف، أو بلوغ حد التجاوز والتطاول بدون كشف هويته أو إعلان إسمه الصريح، فقد منح تويتر المستخدمين والمتحاورين حرية الإفصاح عن هوياتهم الحقيقية أو التكتم عليها فأتاح لهم إتخاذ أسماء مستعارة، وفي هذه الحالة يميل كثير من الشباب إلى التستر خلف أسماء وصور غير حقيقية أثناء التواصل إذا ما وجدوا صعوبات في التعبير عن بعض الآراء والأفكار علانية أو القيام بها وجهاً لوجه، وقد تسهم هذه الخاصية الإختفائية لبعض مرتادي تويتر في زرع الكراهية أو التعصب الشديد للرأي أو الإبتعاد عن الجدية والسخرية والإستهزاء، وقد أكدت أخصائية نفسية أن هناك من الشباب من يجد المتعة واللذة بالكذب على الآخرين أثناء التحاور معهم أو الإساءة إليهم.

-من أهم مخاطر تويتر على الشباب الخطر الأخلاقي، فقد رأى بعض المنحرفين أخلاقياً في الحضور الهائل لتويتر، حافزاً لأستغلاله في ترويج بعض الجرائم الأخلاقية، عبر عدد من الحسابات الإباحية المتخصصة ذات الأسماء الصريحة والوهمية، لنشر الفساد الأخلاقي والحث على الرذيلة. (قدورة علي، ٢٠١٧، ٢٨، ٢٩).

خلاصة الفصل:

إن مواقع التواصل الإجتماعي ذات أهمية كبيرة اتاحت مجالا واسعا أمام الإنسان للتعبير عن نفسه ومشاركة مشاعره مع الآخرين وجذبت الملايين من المستخدمين إلا أن هناك من يذكر سلبيات التي تحملها، لكن تبقى مواقع تواصل الإجتماعي سلاح ذو حدين من حيث إيجابياتها وسلبياتها في طبيعة لإستخدام.

أصبحت هذه المواقع محل الدراسة في العديد من المواضيع الهامة كالخصوصية ورأسمال المجتمعات والهوية وغيرها، ولإقبال عليها من مختلف شرائح المجتمع وخاصة من طرف الشباب الجامعي الذي أصبح مهوس في التصفح عبر هذه المواقع وذلك من خلال إبداء رايه في المشاركة والحوار إثبات ذاته وملئ فراغه والهروب من مشاكل اليومية التي يصطدم به بدلا من إستخدامه لها في الحصول على الخدمات التربوية و التعليمية إلا أنها تأثير هذه المواقع على هؤلاء الشباب وعلى باقي مناحي الحياة العامة خاصة عندما يصل تعاملهم إلى مستوى الإدمان. فلا يمكنهم الإنعزال عنها أو العيش دونها إلى حد يمكن أن تتولد لديهم أعراض إستخدام غير سوية.

فصل الثالث.

الصحة النفسية.

تمهيد .

- ١- علم الصحة النفسية
 - ٢- مفهوم الصحة النفسية.
 - ٣- تعريف الصحة النفسية.
 - ٤- مستويات الصحة النفسية.
 - ٥- مناهج الصحة النفسية.
 - ٦- مقومات الصحة النفسية .
 - ٧- معايير الصحة النفسية.
 - ٨- أهداف الصحة النفسية .
 - ٩- أهمية الصحة النفسية.
 - ١٠- إنعكاسات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية.
- خلاصة الفصل.

تمهيد.

الصحة النفسية عنصراً مهماً في حياة الناس، فتحقيقها يساعد الإنسان في مواجهة الصعاب، كما تحقيق أهداف الحياة وغاياتها. وتوفير فرص أكبر لأفراد المجتمع والإنجاز الأفضل للوصول إلى تقدم الإجماعي، ونحن نعيش في عصر شديد التعقيد ممتلئ بالتغيرات السريعة والإضطرابات والضغوط النفسية والأمراض العقلية والانحرافات السلوكية يجعل كل هذا أن موضوع الصحة النفسية في غاية الأهمية لأنها تعطي كل فرد أهمية في الحياة. فعلم الصحة النفسية بجهوده ومجالاته وخدماته الوقائية والعلاجية أصبح من المجالات التي يشترك في دراستها علم النفس والطبيب وعلم التربية والباحث في ميادين الخدمة الإجتماعية سعياً للوقاية من مظاهر الإضطرابات النفسية والعقلية والوصول إلى الشعور بالرفاهية والسعادة وتحقيق صحة نفسية سليمة.

١/ علم الصحة النفسية: Mental Hygiene

علم الصحة النفسية هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي، ما يؤدي إليها وما يحققها، وما يعقوها، وما يحدث من مشكلات وإضطرابات وأمراض نفسية ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها.

إن علم النفس بصفة عامة يدرس السلوك في سوائه وإنحرافه. وعلم النفس يخدم علم الصحة النفسية من خلال دراساته العلمية عن طريق الوقاية والعلاج. ويمكن النظر إلى علم النفس على أنه علم الصحة حيث أنه يقدم خدماته في مجال الصحة وخاصة الصحة النفسية والعلاج النفسي حيث نطبق كل المبادئ وطرق علم النفس في علاج المشكلات والإضطرابات السلوكية والأمراض النفسية. وأن فروع علم النفس المرضى وعلم النفس العلاجي وعلم النفس التحليلي والعلاج النفسي وما تتناوله من موضوعات ومجالات لخبر الدليل على العلاقة بين علم النفس والصحة. (زهران، ٢٠٠٥، ٩).

٢/ مفهوم الصحة النفسية :

يعتبر ميدان الصحة النفسية من أكثر ميادين علم النفس إثارة لاهتمام الناس، ولعل من أهم أسباب هذا الإهتمام هو رغبة الناس عامة والمختصين بصفة خاصة إلى معرفة معنى الصحة النفسية أو بتعبير آخر ماهية المظاهر التي ينبغي أن يتمتع بها الإنسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة، وقد أدرك المهتمين بالتعرف على معنى الصحة النفسية للإنسان أن مفهوم الصحة النفسية مفهوم ثقافي نسبي، فهو غير ثابت وأنه يتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشها الفرد، ومن هنا تباينت وجهات نظر العلماء المختصين في الصحة النفسية في الاتفاق على تحديد معناها، وذلك لإختلاف مناهم الفكري الرئيسي، وهم أيضا يختلفون فيما بينهم باختلاف نظريتهم إلى طبيعة الإنسان وما ينبغي أن تكون عليه صحته النفسية.

الصحة النفسية كمفهوم من المفاهيم النفسية شأنه شأن مفهوم الصحة العامة، ينظر إليه على أنه منتهى ما يصل إليه الفرد من خلال سلوكه وتفاعله في الحياة مع من حوله، وعلى هذا فهو منتهى طريق طرفه الآخر هو المرض النفسي. (قدورة، ٢٠١٧، ٣٩).

٣/ تعريف الصحة النفسية: Mental Health

أن للصحة النفسية معاني وتعريفات متعددة بأشكالها المختلفة، ومن هذه التعريفات الشائعة.

يعرفها حامد زهران: بأنها حالة دائمة نسبية، ويكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانبغاليا، واجتماعيا، أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة الحياة وتكوين شخصية متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام. (روبي، عمور، ٢٠١٦، ٣٧).

يمكن تعريف الصحة النفسية السليمة: بأنها قدرة الانسان على الشعور بالسعادة وإيمانه بقيمته المختلفة في الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الآخرين وكذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي فالصحة النفسية جزء مكمل للصحة العامة. (أبو دلو، ٢٠٠٩، ٣٥).

وهناك تعريف توصل إليه مؤتمر البيت الأبيض: في تقريره النهائي المنعقد في عام ١٩٣٠ (يشير إلى أن الصحة النفسية يمكن تحديدها بأنها تكيف الأفراد مع أنفسهم ومع الآخرين إلى أقصى درجات الفعالية والرضا والسعادة وتحقيق السلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة وقائع الحياة وقبولها). (المطيري، ٢٠٠٤، ٢٤).

تعرف منظمة الصحة العالمية: الصحة النفسية أنها ليست مجرد غياب الإضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر فيها كل العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي. (عرعير، ٢٠١٠، ١٠).

عرفها القريبي ١٩٩٢: الصحة النفسية بأنها تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن توافقه مع نفسه ومع بيئته إجتماعيا وماديا وكذلك تحرره من الصفات السلبية والأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق. (قدورة، ٢٠١٧، ٤٠).

ويعرفها "أبوهين" بأنها مفهوم مجرد يشير إلى التوازن والتكامل المتجدد والنشط للوظائف النفسية والعقلية الفرد يسلك سلوكا اجتماعيا مقبولا من الفرد ذاته ومن المجتمع المحيط وأن يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والنجاح وتقبل الذات. (عرعير، ٢٠١٠، ١٩).

(سري ٢٠٠٠): فعرفها بأنها حالة يكون فيها الفرد متوافق نفسيا ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإستثمار طاقاته ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الازمات النفسية وتكون شخصية متكاملة ويكون سلوكه عاديا (قدورة، ٢٠١٧، ٤٢).

يعرف القوصي: الصحة النفسية بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرا عادة على الانسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. (سهير، ٢٠٠٣، ١٤).

(برنارد ١٩٧٠): يصف برنارد أن الطالب المتمتع بالصحة النفسية "هو الذي يتقبل نقاط ضعفه بدون إعتراض، ويعمل على إستفادة مما لديه من قدرات إلى أقصى حد ممكن ولا يسمح لنقاط ضعفه بإعاقه نشاطه اليومية أو تعطيله عن مواصلة تحقيق أهدافه البعيدة. (قدورة، ٢٠١٧، ٤٣).

وللصحة النفسية شقان:

-**أولهما شق نظري علمي:** يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق، وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة وأعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية.

-**الشق تطبيقي عملي:** يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية. (زهران، ٢٠٠٥، ٩).

٤/ مستويات الصحة النفسية:

ويمكن تقسيم الناس بحسب مستوياتهم في الصحة إلى خمس الفئات:

١١ الإصحاء نفسيا بدرجة عالية: عددهم قليل وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي ٢٠٥% وهم الذين تبدوا عليهم علامات الصحة النفسية المرتفعة، وتندر أخطاؤهم وقد إعتبرتهم خيرين بطبعهم... وإعتبرهم علماء التحليل النفسي أصحاب أنا قوية قادرة على تحقيق التوازن بين مطالب الأنا الأعلى والهو والواقع، وكذلك علماء السلوكية أصحاب

السلوكيات الحسنة مكنتهم في التحقيق التوافق الجيد مع المجتمع الذي يعيشون فيه ووصفهم علماء المذهب الإنساني بالإنسان الكامل الذي نجح في تحقيق ذاته، وفي إثبات كفاءته في التعبير عن نفسه بصدق.

١٢ الأصحاء نفسياً بدرجة فوق المتوسط: تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي ١٣,٥% وهم أصحاء نفسياً أيضاً حيث ترتفع عندهم درجة الصحة النفسية وتتنخفض درجة الوهن وينطبق عليهم ما قاله الغزالي وابن تيمية وابن القيم عن الفئة الأولى، لكن بدرجة أقل منها، فقلوبهم سليمة عامرة بالتقوى، وتندرج سلوكياتهم في فئة الأولى ولكن بدرجة أقل منها.

١٣ العاديون في الصحة: تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي ٦٨% وهم أصحاء نفسياً بدرجة متوسطة أو قريبة من المتوسط، وأخطاؤهم محتملة وانحرافاتهم ليست فجوة، لا تعوق توافقهم، ولا تمنعهم من تحمل مسؤولياتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين. وتظهر علامات الصحة النفسية في السراء ومظاهر في الضراء، ويشعرون بالقلق والتوتر.

١٤ الواهون نفسياً بدرجة ملحوظة: تبلغ نسبتهم في مجتمع حوالي ١٣,٥% وهم الذين تنخفض عندهم الصحة النفسية وتزداد علامات وهنا، فتكثر الأخطاء، وتتعدد الآثام الباطنة والظاهرة، أو تظهر الانحرافات النفسية بدرجة تؤثر على صلتهم بالله وبالناس وبأنفسهم، ويسوء توافقهم في مواقف كثيرة، مما يجعلهم في حالة الرعاية والعلاج على أيدي المتخصصين، وقد يعالجون وهم يعيشون في المجتمع أو في أماكن متخصصة في علاج مشاكلهم وانحرافاتهم.

١٥ الواهون نفسياً بدرجة كبيرة: تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي ٢,٥% وهم الذين تنخفض صحتهم النفسية بدرجة كبيرة، وتزداد مشكلاتهم وانحرافاتهم، ويسوء توافقهم وقد يفقدون صلتهم بالواقع، ولا يقدرّون على تحمل المسؤولية إفعالهم، ويصبح وجودهم مع الناس خطراً عليهم وعلى غيرهم، وتتنطبق عليهم صفة فئة السابقة ولكن بدرجة أشد، فإنحرافاتهم فجوة، ومشكلاتهم معقدة، واضطراباتهم شديدة، وجرائمهم الشنيعة ليس لها ما يبررها وقلوبهم ميتة وعقولهم مختلفة، فقدت قدرة على الإدراك المميز.

(منور، ديدي، ٢٠١٨، ٢٩، ٣٠، ٣١).

٥/ مناهج الصحة النفسية:

يوجد ثلاثة مناهج أساسية للصحة النفسية:

أ- المنهج الإنمائي **Developmental**:

هو منهج انشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانات والقدرات وتوجيهها والتوجيه السليم (نفسياً، تربوياً مهنياً،) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً واجتماعياً وإنفعالياً بما يتضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقاً للنضج والتوافق والصحة النفسية.

ب- المنهج الوقائي **Preventiv.**:

ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية. ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل إهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها أولاً بأول، ويرعى نموهم النفسي السوي وهى الظروف التي تحقق الصحة النفسية. وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الامكان ثم محاولة تقليل أثر إعاقته إزمان المرض. وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الخاصة بالنمو الجسمي السوي ونمو المهارات الأساسية والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة، والإجراءات الوقائية الإجتماعية الخاصة بالدراسات والبحوث العلمية والتقييم والمتابعة، والتخطيط العلمي لإجراءات الوقائية ويطلق البعض عليها المنهج إسم "التحصين النفسي".

ج- المنهج العلاجي **Remedial**:

ويتضمن هذا المنهج علاج المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية.
(زهران، ٢٠٠٥، ١٢).

٦/ مقومات الصحة النفسية:

وتقدم محاولة سوين (١٩٧٠): مخططاً لمقومات الصحة النفسية يتقاطع مع ما

قدمته يهودا ويتممه من خلال التأكيد على الخصائص.

وتعني الصحة النفسية من وجهة نظره توفر المقومات التالية:

***الفاعلية:** وهي تغلب على المشكلات أو القدرة على حلها بأساليب إيجابية.

***الكفاءة:** حسن الاستغلال الطاقات والإمكانات باتجاه الحصول على أفضل مردود مقابل

الجهد المبذول في توظيف الطاقات (على عكس المرضى الذي يبددون طاقاتهم).

***الموائمة:** التلاؤم مع الواقع وتقدير الواقع (وهي عكس المرضى الذين تضطرب وظيفة

الواقع لديهم ويعجزون عن التعامل الإيجابي معه).

***المرونة:** وتعتبر المرونة من مؤشرات الصحة النفسية وذلك على عكس المرضى الذين

يتصفون بالتصلب والمنظمة الأحادية. وكذلك ذات قيمة تكيفية كبرى سواء في التعامل

مع الحاجات النفسية وإشباعها، أم في التفاعلات مع الآخرين.

***التكيف:** وعلى العموم إحتمل مفهوم التكيف مكانة هامة في نقاشات مقومات الصحة

النفسية سواء في التكيف للبيئة الطبيعية أم البيئة الاجتماعية. ويؤكد الموقف الراهن على

التكيف النشط، وليس مجرد التأقلم والتلاؤم.

***فاعلية التفاعل الاجتماعي:** مرونة الأدوار والمشاركة الوجدانية والقدرة على حسن

الاختيار العلاقات وإدارة التفاعلات. وهو عكس النكوص والتصلب والعجز المرضى.

***الشعور بالأطمئنان النفسي:** ويشكل هذا الأساس الصحة النفسية والقاعدة التي تبني

عليها عمارة المشروع الوجودي النامي والمحقق للذات وكما تشكل أساس الوفاق معالم

والانغراس فيه التعامل الإيجابي البناء معه. (حجازي، ٢٠٠٤، ٣٦-٣٧)

٧/معايير الصحة النفسية:

تعتمد الصحة النفسية على ما نسميه بالسلوك السوي ولقد اختلفت الآراء ووجهات النظر

فيما يتعلق بتحديد السواء وللأسوء ويطلق على هذه الآراء إسم معايير الحكم علي

السلوك بالسواء أو اللاسواء أو معايير الصحة النفسية نذكر منها ما يلي:

١-المعيار الإحصائي:

وفقاً لهذا المعيار يتخذ المتوسط أو المنوال أو الشائع معياراً يمثل السوية وتكون اللأسوية

هي الإنحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص. ويقوم على اعتبار أن السواء هو

الحالة المتوسطة بناء للتوزيع الاعتدالي وكما هو معروف يفترض هذا المفهوم الإحصائي

بأن الناس في أي مجموعة بشرية يتوزعون إحصائياً تبعاً للشكل الجرسى في مختلف الصفات والخصائص، ومنها السواء. يقع (٦٨%) من السكان في الوسط. ويتوزع ال (٣٢%) الباقون إلى قسمين متساويين : **القسم الأول في المنحنى**: هو الأدنى الذي يشمل الحالات المرضية الصريحة، وحالات التخلف، بينما يشمل **القسم الثاني** العناصر التي تفوق المتوسط وتدخل في فئة التميز في الخصائص. وتزداد حدة المرض، أو التميز ويقل العدد كلما تحركنا إلى طرفي المنحنى. وعليه تكون الفئة الوسطى الشائعة هي المعبرة عن السواء بالمعنى الإعتيادي حيث يتشابه الناس في خصائصهم ومستوى نشاطهم الوظيفي. إنتشار السلوك وتكرار حدوثه عند غالبية الناس في المجتمع لا يعني حسنه وقبوله إجتماعياً، فالمعيار الإحصائي يهمل طبيعة الأفعال وأهدافها عند الحكم على سوائها أو عدم سوائها، كما إن الإنحراف بالمعنى الإحصائي ليس دائماً غير صحي فمثلاً التفوق والذكاء والإبداع وقول الصدق دائماً من الصفات الصحية المرغوب فيها ومع هذا تعد من الناحية الإحصائية صفات منحرفة لأنها غير شائعة، كذلك صعوبة تحديد الوسط، فلكي نحصل على متوسط صفة ما مثلاً، علينا قياس النسبة عند عدد كبير من الناس في اعمار مختلفة، ومناطق كثيرة وطبقات اجتماعية عديدة، وهذا يستغرق كثيراً من الجهد والوقت والمال، يضاف إلى ذلك عدم وجود خطوط فاصلة واضحة بين ما يعد متوسطاً وما يعد بعيداً عن المتوسط.

٢/ المعيار الذاتي:

يتخذ الفرد من ذاته إطاراً مرجعياً يرجع إليه في الحكم على السلوك بالسوية واللاسوية. ويذهب أصحاب هذا المعيار إلى أن حكم الشخص على سلوكه بالسواء أو حكمه في اللأسواء ليس حكماً ذاتياً خالصاً، بل فيه كثير من الموضوعية، لأن كل فرد يستخدم مع تتفق على السلوك أحكاماً تعلمها من مجتمعه، وقيماً أكتسبها من ثقافته، وهذا يجعل أحكامه أحكام غيره من أفراد مجتمعه، لأن مرجعيتهم واحدة وهي قيم المجتمع ومعاييرهم. إلا أن السلوك الذي يشعر شخصاً بالارتياح والكفاءة قد لا يشعر غيره بذلك، والسلوك الذي يحل الصراع ويخفف التوتر والقلق عند شخص قد لا يكون له القدرة عند شخص آخر، وكذلك ووفقاً لهذا المعيار نلاحظ إهمال الفروق الفردية في نمو الضمير، وفي تمثل قيم ومعايير المجتمع وما يترتب عليها من فروق في الحكم على السلوك، وكذلك إغفال

دور الأهواء الشخصية والتميز والتعصب والتطرف في تشويه أحكام الفرد على السلوك وجعلها أحكاماً مغرضة ومنحرفة، تعد السلوك السوي غير سوي، وتعد السلوك الاسوي سويًا، أيضا نجد أن الفرد ليس معصوماً من الخطأ، فقد تتعرض أحكامه للتحريف والتزييف المقصود وغير المقصود.

٣- المعيار الاجتماعي (الثقافي):

تبعاً لهذا المعيار يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساساً للحكم على السلوك أو اللاسوية. فالسوية صفة لكل سلوك يتفق مع معايير المجتمع وقيمه وأحكامه، وللأسواء صفة لكل سلوك فيه خروج عليه، وتسمى هذه المقبولية الاجتماعية. ويعد علماء الصحة النفسية المعيار الاجتماعي محكماً جيداً في تحديد السلوك السوي واللاسوي، لأن هدف المعايير الاجتماعية تحقيق مصلحة مجموع الأفراد في المجتمع. إلا أن الأحكام الاجتماعية على السلوك نسبية وذلك لاختلاف المعايير الاجتماعية من مجتمع لآخر كما أن تقبل الناس للسلوك ورضاهم عنه، وإقبالهم عليه، لا يكون دليلاً على سوائه وحسنه. إذن يكون المقصود بهذا المحك المعايير داخل المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

٤- المعيار المثالي:

يقصد بالمعيار المثالي حالة من الكمال، أو مجموعة من الشروط الواجبة، المستقلة عن الواقع والزمان، يعتبر الوصول إليها والسعي نحو تحقيقها أمراً جديراً بالطموح. حيث يعتبر السوية هي المثالية أو الكمال أو ما يقرب منه، و اللاسوية هي الانحراف عن المثل الأعلى أو الكمال. والملاحظ أنه يتم النظر إلى الصحة النفسية من خلال هذا المعيار على أساس أنها هدف مثالي يسعى الجميع إلى تحقيقه. حيث إتخذ أصحاب هذا المعيار المنحى المثالي من تمام العقل والخير والجمال والحكمة معياراً لسوائه وعدوا ما دون ذلك انحرافاً، غير أن هذه النظرية نظرية مثالية خيالية لا تصلح للحكم على السلوك الذي هو النفس البشرية، والتي من طبيعتها أن تحب وتكره، وترضى وتغضب، وتعفو وتتقم، وتصيب وتخطيء، ولا يوجد إنسان خال من الصراع والتوتر.

الكمال المطلق أو التكيف المطلق غير موجود، وذلك لوجود كثير من الضغوط الاجتماعية

والمادية التي تؤثر في الفرد وفي تكيفه، وبالنظر لهذا المعيار نجد أن معظم الناس يكونوا شواذاً، والقليل منهم يوصف بالسواء.

٥- المعيار الطبيعي:

إن سلوك الكائنات الحية يخضع لقانون يهدف إلى المحافظة على بقاء الكائنات الحية وتناسلها ومنها الإنسان، فالسلوك الذي لا يتفق مع أسس الحفاظ على بقائه يكون غير سوي، مثل الإضراب عن الطعام، والانتحار، وعدم الزواج.

٦- المعيار الطبي العقلي (الصحي):

السواء يحدد هنا من خلال غياب الاصابة، أكثر مما يتحدد بخصائص إيجابية، وبالتالي كل غياب للإضطراب القابل للتشخيص الطبي العقلي على إختلاف مناهجه ومذاهبه هو حالة سواء، والصحة هي مجرد غياب أي من الأمراض المعروفة الداخلة في الفئات المرضية. وعلي فالسواء هو حالة النشاط الوظيفي المعقول ومجمل القول إن الإتجاه الحديث ينظر إلى السواء وللأسوء باعتبارهما يتدرجان بانتظام على مدرج يتراوح ما بين أقصى درجات المرض (تفكك الشخصية والانفصال عن الواقع) وأقصى درجات الصحة النمائية، وكل شخص على هذا الصعيد يتميز بدرجات من الصحة والاضطرابات والسواء وللأسوء. (قدورة ، ٢٠١٧ ، ٥٦، ٥٥، ٥٧).

٨- أهداف الصحة النفسية:

- إن من أهم أهداف الصحة النفسية بناء الشخصية المتكاملة وإعداد الانسان الصحيح نفسياً في أي قطاع من قطاعات المجتمع وأياً كان دوره الإجتماعي بحيث يقبل على المسؤولية الإجتماعية ويعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلاً طاقاته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن.

- ولكي يتحقق هذا يجب تحقيق مطالب النمو الاجتماعي للفرد مثل النمو الإجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع، وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية وتقبل الواقع وتكوين إتجاهات وقيم اجتماعية سليمة، والمشاركة الإجتماعية، وتوسيع دائرة الميول والاهتمامات، وتنمية المهارات الإجتماعية التي تحقق التوافق الإجتماعي السوي وتحقيق النمو الديني والإخلاقي القويم.

-الصحة النفسية تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية الوثيقة الصلة بتكوين ونمو شخصية الفرد والعوامل المحددة لها مثل مشكلات الضعف العقلي...الخ، وهذا من أهم ما يمكن بالنسبة للمجتمع.

-كذلك فإن الصحة النفسية تساعد في ضبط سلوك الفرد وتوجيهه وتقويمه في الحاضر بهدف تحقيق أفضل مستوى من التوافق النفسي كمواطن صالح في المجتمع. والصحة النفسية للمجتمع نفسه في غاية الأهمية. إن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين أجهزته ونظمه ومؤسساته وهيئاته مجتمع مريض. والمجتمع الذي تسود فيه ثقافة مريضة مليئة بعوامل الهدم والإحباط والصراع والتعقيد مجتمع مريض. إن مثل هذا المجتمع يحتاج إلى جهود جبارة للقضاء على كل هذه الأمراض الإجتماعية.

-إن الصحة النفسية تهدف إلى التكيف السليم مع الذات ومع البيئة.
(منور،ديدي، ٢٠١٨ ، ٣٨ - ٣٧).

-تسعى الصحة النفسية جاهدة إلى الوصول بالفرد للرضا والانسجام النفسي والاجتماعي والروحي لتحقيق مستويات عالية من العلم والمعرفة، وبالتالي لا يمكن للعلم أن يحقق أهدافه بعيدا عن الصحة النفسية، ولا يمكن أن تتحقق أهداف الصحة النفسية بعيدا عن العلم والمعرفة.

يوجز زهران أهداف الصحة النفسية في الآتي:

- الدراسة العلمية للصحة النفسية والتكيف النفسي وبحث عواملها وشروطها.
- دعم الصحة النفسية عن طريق البرامج التوعوية الصحية والنفسية والتربوية.
- الوقاية من الاضطرابات النفسية والمشكلات الانفعالية والسلوكية.
- علاج الاضطرابات والمشكلات عند قوعها باتباع تقنيات العلاج النفسي المتنوعة. (قدورة، ٢٠١٧، ٤٧ - ٤٨).

٩- أهمية الصحة النفسية:

أ- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد.

إن الصحة النفسية مهمة جدا للفرد وذلك لعدة امور نجملها فيما يلي:

١- فهم الذات: فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها واهدافها .

٢- التوافق: ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله .

٣- الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والإضطراب والصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.

٤- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا تجاه الشدائد والأزمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل متناسق .

٥- الصحة النفسية تجعل الافراد قادرين على التحكم بعواطفهم وإنفعالاتهم وبالتالي تجعلهم يسلكون السلوك السوي ويتعدون عن السلوك الخاطئ .

٦- إن الهدف النهائي للصحة النفسية هو إيجاد أكبر عدد من الأفراد الأسوياء .
(موسى أحمد، ٢٠١٠، ٢٣).

- كذلك تكمن أهمية الصحة النفسية

بالنسبة للفرد:

* تمكنه من مواجهة مشكلات الحياة المختلفة.

* تمكنه من التعلم الجيد واكتساب الخبرات.

* تمكنه من التطور الاجتماعي السليم.

* تساعد على النجاح في عمله.

* تساعد على أن يكون في صحة جسدية جيدة.

* تؤدي إلى الشعور بالسعادة والطمأنينة.

* تحقق زيادة كفاءة الفرد وترفع إنتاجيته.

(قدرة، ٢٠١٨، ٤٦).

ب- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع.

أ- زيادة الإنتاجية.

ب- تماسك المجتمع.

ج- تقلل من المنحرفين والخارجين على القانون ونظام المجتمع.

د- تؤدي إلى تخفيف الظواهر المرضية في المجتمع.

هـ- تؤدي إلى زيادة التعاون والتكافل بين أفراد المجتمع

(قدورة، ٤٧، ٢٠١٨).

١٠- انعكاسات استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى

طلاب الجامعات:

لم تكن الصحة النفسية ومكانتها ضرورية للتعامل مع الفرد والمجتمع والعلاقات الإنسانية بقدر ما أصبحت في عصر العولمة وفيما يحمله المستقبل من تحولات وقضايا وتحديات. ويتضح لنا من خلال الاطلاع على أدبيات الدراسة إن تفاعل الطالب مع مواقع و صحته التواصل الاجتماعي يترك أبعاداً متعددة الاتجاهات تتعكس سواء بالإيجاب أو السلب على النفسية كما يلي:

يعتقد الكثير من الشباب أن الأنترنت بما يحويه من خدمات ومواقع، وبما تشعبه من حاجات معرفية ووجدانية وإندماجية هي وسيلة ايجابية إلى حد كبير، وأكثر الشباب كما أشارت الكثير من الدراسات يحملون اتجاهات متوافقة ومؤيدة للأنترنت. ويميل الشباب إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، لأنها تحقق لهم حاجات ورغبات لا يستطيعون إشبعها بوسائل أخرى، وبالقياس على تويتر يوفر هذا الموقع الإمكانيات اللازمة لتلبية حاجات الشباب المعرفية، بما يشبع إلى حد معين لديهم حب الإستطلاع والإكتشاف كما يدعم احتياجات الشباب العاطفية والتعبير عن مشاعرهم من خلال حسابات المواقع المتخصصة في الجماليات والروائع والفنون، بالإضافة لإتاحته فرص التواصل بينهم وتكوين الصداقات واستخدامه كمنصة للتعبير عن الذات وتبادل وجهات النظر بين الأفراد. ومن الاحتياجات التي يمكن إشباعها للشباب فهي تلك المرتبطة بتقوية شخصياتهم من حيث الثقة بالنفس وتحقيق الذات والشهرة بوجود فرص متاحة للكتابة والإنتقاد والمصارحة والشفافية والطرح الجريء عن القضايا والأحداث الداخلية والخارجية

كما يشجع على تفاعل الشباب مع بيئتهم الإجتماعية، وتقوية الإرتباط بين الأصدقاء وأهل الإهتمام، وتواصلهم مع الشخصيات المشهورة، وهي حاجات تتبع من رغبة الفرد في الانتماء إلى الجماعة بمدلولها الوطني أو الاجتماعي أو المهني أو التخصصي أو الترفيهي بالرغم من أن مواقع التواصل الاجتماعي ساعدت على انتشار العلاقات بين الشباب بعضهم ببعض، وانتشار الثقافات المختلفة وانتشار اللغات، إلا أنه كان لمواقع التواصل الاجتماعي آثار سلبية تقع على أخلاق الشباب منها الإدمان والعزلة فمثلاً صفحة الفيس بوك من أبرز مواقع التواصل الاجتماعي فهي مغرية وتجذب الشباب بشكل خطير جداً وينتهي بها الأمر الإدمان الذي يؤدي إلى العزلة عن المجتمع مما يؤدي إلى هدر في الطاقات، ويبدو الوقت بلا قيمة ولا لعجز معنى وخصوصاً لدى الشباب الذي ترك يواجه الفراغ والبطالة والإحباط، وفقدان الأمل في مستقبله، فيبحث عن تسلية وقته في حجات الدردشة التي تتحول مع الوقت إلى إدمان أشبه بإدمان المخدرات لا يمكن الخلاص منه فيظل الفرد (الطالب) مرابطاً أمام هذه الشبكة بالساعات المتواصلة التي تزيد أحياناً عن العشر ساعات في اليوم الواحد. أيضاً ظهور لغة جديدة بين الشباب تتميز هذه اللغة بأنها مصطلحات خاصة لا يعرفها إلا من يتواصل معهم باستمرار، حيث يستخدم الشباب العربي في محادثاتهم عبر الإنترنت مصطلحات تهدد مصير اللغة العربية، حيث تحولت بعض الحروف إلى رموز وأرقام مثل الحاء "٧" والهمزة "٢" وحرف العين "... ٣" إلخ إلى أين شبابنا سيوصلون باللغة العربية. كما لا يخفى علينا بأن مواقع التواصل الاجتماعي خاصة موقع "فيس بوك" قد ضرب بتقاليدنا عرض الحائط، حيث سمح بالتعارف بين الجنسين من العالم العربي وأصبح "فيس بوك" اليوم أشبه بموقع تعارف، بدون رقابة. كما إن مستخدمي هذه المواقع يهدرون وقتاً كثيراً في عالم غير واقعي ويتحدثون ساعات طويلة مع أصدقاء وهميين دون فائدة ترجى من هذه الأحاديث وما يزيد في ذلك تعقيداً أن البعض لا يرى أي إيجابيات في المحادثات التي تجرى على الأنترنت، بل يرى العكس بأنها تعزل الأفراد عن أسرهم، وتتمى عندهم حالة الانفصال عن الواقع، والشعور الدائم بالوحدة، وتجعلهم يعيشون ويندمجون في عالم لا يمت بأي صلة للواقع، وقد يتعلم المراهقون من الجنسين أساليب العنف والجريمة وينزويون في زاوية يكتنفها الغموض والتساؤل، ويطلق البعض تسمية (مدمني الأنترنت) على مستخدمي مثل

هذه المواقع. حيث لا تعد شبكة التواصل الإجتماعي مجرد شبكة اتصالات فقط بل ظاهرة حقيقية تعادل العناصر الرئيسية في النسيج الاجتماعي، والتفاعل مع الانترنت يسعى إلى تخريب الروابط الاجتماعية لأنه يغير في طبيعة العلاقات الإنسانية بتشجيعها بشكل من الاتصال دون الاحتكاك. كما أن المشكلات الاجتماعية والنفسية التي نجمت عن استخدام شبكات التواصل الإجتماعي كثيرة منها ما يتعلق بالأسرة، ومنها ما يتصل بعلاقة الفرد مع مجتمعه ومنها: المشكلات الأسرية، إخفاء الشخصية، الإدمان والعزلة الاجتماعية.

ويؤكد الطيار (٢٠١٣): بأن الشباب اليوم نشأ في عصر تعرضت فيه المجتمعات المحافظة للتغيرات العالمية في ظل الحضارة المعاصرة والتقدم العلمي والتكنولوجي الذي يميز أنماط الحياة ووسائلها ومتطلباتها، فوقع الشباب فريسة الانفصام في الشخصية والصراع بين القيم الموروثة والتقاليد المستوردة، ما أصابهم بالحيرة والقلق والتيه كما إن مظاهر فقدان الصحة النفسية من قبيل القلق والاكتئاب أو العزلة الاجتماعية ناشئة عن الأفرط في استخدام الانترنت ومن ثم هي نتاج سوء الإستخدام الذي يولد الإعتماد على الإنترنت نفسياً، أي أنه من إدمان العادة، وهو ذلك النوع من الإدمان الذي يجعل الفرد مدمناً للسلوك أو الشعور الذي يؤدي إلى الإحساس بالسعادة المؤقتة والتي تصبح بدورها جاذبة للتكرار والإعادة. (قدرة، ٢٠١٧، ٦٠، ٦١).

خلاصة الفصل:

ما يمكن إستخلاصه أن المشكلات والاضطرابات التي تسود الواقع النفسي أحدثت التغيرات في شتى مجالات الحياة التي تحيط بالفرد مما زادت من معاناة الإنسان فضلا عن الضغوطات العديدة التي لا حصر لها والتي تلقي بالإنسان إلى خضم مشاكل تترك أثارها السلبية على النفس والجسم والعقل، فلهذا الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الحاجة للصحة البدنية والعقلية ذلك لأنها ركن في تحقيق سعادة الفرد ونجاحه وتحقيق التوازن من الجانب الروحي والمادي وسبب في تحقيق الشخصية السوية التي هي أحد مقومات الصحة النفسية من خلال ما أشرنا إليه أن الصحة النفسية علم يستطيع أن يقدم الكثير نحو تحقيق شخصيات إيجابية متكيفة مع الفرد ومع مجتمعه قادرة على تجنب كل ما يعصف بحياتهم ويسبب لهم الأضطراب والقلق، كما أنها تعني بمساعدة الأفراد على تأدية أدوارهم في الحياة في أحسن صورة مما يجعلهم في حالة من الرضا والسعادة والثقة بالنفس.

الجانب الميداني.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

تمهيد

١- الدراسة الإستطلاعية

١- أهمية وأهداف الدراسة الإستطلاعية

١-٢ وصف عينة الدراسة الإستطلاعية

١-٣ وصف أداة القياس المستخدمة

١-٤ الخصائص السيكو مترية لأداة القياس

٢ الدراسة الأساسية

٢-١ المنهج

٢-٢ حدود الدراسة

٢-٣ وصف عينة الدراسة الأساسية

٢-٤ أداة جمع البيانات

٢-٥ الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد.

سيتم في هذ الفصل عرض خطوات الدراسة الإستطلاعية وذلك لأهميتها وأهدافها بحيث تساعد في التعامل مع افراد العينة والصعوبات التي نواجهها خلال قيامنا بالدراسة الميدانية ووصف عينة الدراسة الأساسية ومن ثم وصف أداة القياس المستخدمة في الدراسة والتي بواسطتها يمكننا قياس الظاهرة، ثم تقدير خصائصها السيكومترية.

١- الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية مرحلة من مراحل الأساسية للبحث، حيث تهدف إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تساعد على بناء التساؤل وتوضيح مسار البحث.

١-١- أهمية وأهداف الدراسة الإستطلاعية.

- التدريب على إستخدام أداة جمع البيانات.

- التأكد من سلامة الأداة ومدى ملاءمتها لموضوع الدراسة.

- محاولة الكشف عن أهم الصعوبات التي يمكن أن تصادف إجراءات الدراسة الأساسية.

- تثبيت معلومات الأداة وتجهيزها للتطبيق في الدراسة الأساسية.

١-٢ وصف عينة الدراسة الإستطلاعية:

تعد العينة ضرورية في إجراء البحوث الميدانية وذلك لتمثيل المجتمع الأصلي بكل صفاته وخصائصه. وفيها يتم إختيار أفراد العينة بطريق عشوائية بحيث يعطي لكل عنصر من عناصر مجتمعه الدراسة فرصة الظهور في عينة مع عدم الضرورة بأن تكون فرصة الظهور متساوية لكل عنصر، إلا أن فرصة الظهور لكل عنصر معروفة ومحددة مسبقا. (عبيدات وآخرون، ١٩٩٩، ٨٧).

- تم إجراء الدراسة الإستطلاعية لدراسة الحالية على عينة قوامها ٣٠ طالب وطالبة يدرسون في مرحلة التعليم الجامعي.

١-٣ وصف أداة القياس المستخدمة:

عند إجراء الباحث قياس ظاهرة لموضوع معين، يحتاج إلى أدوات معينة لجمع البيانات وقد إشتمل الإستبيان المستخدم في الدراسة الحالية على المتغيرات التالية منها: الجنس الحالة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، إذ يعتبر الإستبيان من أهم الأدوات التي يمكن التوصل بواسطته إلى موضوع الدراسة.

يعرف الإستبيان بمفهومه العام: هو قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة معدة بدقة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع الذين يكونون العينة الخاصة بالبحث. (كرم، ٢٠٠٠، ١٦٥).

١-٤ الخصائص السيكومترية لأداة القياس .

أ: الثبات:

يعد الثبات: أحد الخصائص السيكومترية الإختبار وهو يعني أن الفرد يحافظ على الموقع نفسه تقريبا لمجموعته، عند تكرار الإختبار، ويبقى على حاله تقريبا بالقدر الذي يتمثل فيه القيمة صغيرة الخطأ المعياري في القياس، أو بمعامل الثبات مرتفع.

ويعرف الثبات أيضا: بأنه مدى تطابق درجات أفراد مجموعة معينة على إختبار معين في كل مرة يعاد اختبارهم بنفس الزائر. (عباس، ١٩٩٦، ٢٢).

ولتحقق من معامل الثبات المقياس قمنا بحساب الثبات بطريقتين.

طريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا- كرو نباخ.

وسوف نعرض بالتفاصيل كالتالي:

١- معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس الكلي إلى نصفين، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس، حيث بلغ معامل إرتباط درجات المقياس إلى ٠,٨٥، بعد استخدام معادلة سبيرمان- براون ومعامل الثبات جيثمان والذي بلغ ٠,٨٥ وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

٢- معامل الثبات بطريقة ألفا كرو نباخ.

تم تطبيق مقياس إدمان مواقع التواصل الإجتماعي على عينة إستطلاعية قوامها ٣٠ طالبا وطالبة من جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، وبعد تطبيق المقياس تم إحتساب معامل ألفا كرو نباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة معامل ألفا كرو نباخ للمقياس الكلي بلغت ٠,٨٢، وهذا دليل على أن مقياس ادمان مواقع التواصل الإجتماعي يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

جدول(١): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية، ألفا كرو نباخ لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

معامل ارتباط ألفا كرو نباخ	طريقة التجزئة النصفية		عدد الفقرات	مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
	معامل ارتباط جيثمان	معامل ارتباط سبيرمان		
٠,٨٢	٠,٨٥	٠,٨٥	٣٠	

ثانيا: مقياس الصحة النفسية.

١- معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات بإستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس الكلي إلى نصفين، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس، حيث بلغ معامل ارتباط درجات المقياس إلى ٠,٨٦، بعد إستخدام معادلة سبيرمان- براون ومعامل الثبات جيثمان والذي بلغ ٠,٨٦ وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

معامل الثبات بطريقة ألفا كرو نباخ.

تم تطبيق مقياس الصحة النفسية كذلك على عينة إستطلاعية قوامها ٣٠ طالبا وطالبة من جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، وبعد تطبيق المقياس تم إحتساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة معامل ألفا كرو نباخ للمقياس الكلي بلغت ٠,٧٩، وهذا دليل على أن مقياس الصحة النفسية يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

جدول (٢): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية والفا كرو نباخ لمقياس الصحة النفسية.

معامل ألفا كرو نباخ	طريقة التجزئة النصفية		عدد الفقرات	مقياس الصحة النفسية
٠,٧٩	معامل ارتباط جيثمان	معامل ارتباط بيرسون	٦٠	
	٠,٨٦	٠,٨٦		

ب- الصدق:

ويعرف الصدق : مدى قياس الإختبار لما وضع لقياسه. (سعد،النجاتي،١٩٩٨، ٥٢).
يعتبر الصدق أهم شروط المقياس وغياب هذا الشرط يعني عدم صلاحية وعدم اعتماد نتائجه، حيث يحتاجه الباحث في دراسته لتأكد من مقياسه.
معامل الصدق لمقياس إيمان مواقع التواصل الإجتماعي.
لتتحقق من معامل الصدق المقياس قمنا بحساب صدق الإتساق الداخلي.

صدق الاتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية والتي تكونت ٣٠ طالبا وطالبة وقد تم حساب معامل ارتباط الطلبة على كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ولتحقق من صدق الإتساق الداخلي تما حساب معامل الإرتباط بالدرجة الكلية للمقياس وذلك لمعرفة مدى إرتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (٣): معامل إرتباط بين درجة كل عبارة للمقياس إيمان مواقع التواصل الإجتماعي بالدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠).

	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس. Corrected Item Total Correlation	معامل ثبات الفا كرو نباخ بعد استبعاد الفقرة. Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	,533	,533
i2	,398	,398
i3	,566	,566
i4	,496	,496
i5	,540	,540
i6	,427	,427
i7	,282	,282
i8	,572	,572
i9	,351	,351
i10	,681	,681
i11	,082	,082
i12	-,033	-,033
i13	-,229	-,229
i14	,263	,263
i15	,303	,303
i16	,572	,572
i17	,670	,670
i18	,316	,316
i19	,475	,475
i20	,699	,699
i21	,438	,438
i22	,555	,555
i23	,595	,595
i24	,447	,447
i25	,306	,306
i26	,528	,528
i27	-,426	-,426
i28	,200	,200
i29	-,491	-,491

معامل الصدق لمقياس الصحة النفسية:

لتحقق من معامل الصدق المقياس قمنا بحساب صدق الإتساق الداخلي.

صدق الاتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية والتي تكونت ٣٠ طالبا وطالبة وقد تم حساب معامل إرتباط الطلبة على كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ولتحقق من صدق الإتساق الداخلي تما حساب معامل الإرتباط الفقرة بالدرجة الكلية

للمقياس وذلك لمعرفة مدى إرتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (٤): معامل إرتباط مقياس الصحة النفسية

بالدرجة الكلية للمقياس .

	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس. Corrected Item Total Correlation	معامل ثبات الفا كرو نباخ بعد استبعاد الفقرة. Cronbach's Alpha if Item Deleted
it1	-,156	,794
it2	,089	,791
it3	,162	,788
it4	-,002	,793
it5	,416	,782
it6	,496	,780
it7	,435	,780
it8	,162	,788
it9	,482	,779
it10	,108	,790
it11	,167	,788
it12	,175	,788
it13	,351	,783
it14	,362	,783
it15	,027	,792
it16	,167	,788
it17	,175	,788
it18	,358	,782
it19	,232	,787
it20	,341	,783
it21	,451	,783
it22	,324	,783
it23	,477	,778
it24	,256	,786
it25	,287	,785
it26	,538	,778
it27	,368	,782
it28	-,084	,796
it29	,025	,791
it30	,095	,790
it31	,353	,784
it32	,134	,789
it33	,056	,792
it34	,277	,785
it35	,012	,793
it36	,019	,792
it37	-,035	,795
it38	-,167	,797
it39	,389	,782
it40	,449	,780
it41	,248	,786
it42	,308	,784
it43	,339	,783
it44	-,146	,797
it45	,095	,791
it46	,388	,784

it47	,339	,783
it48	,454	,780
it49	-,010	,794
it50	,305	,784
it51	,467	,779
it52	,125	,789
it53	,264	,786
it54	,229	,788
it55	-,175	,799
it56	,188	,788
it57	,341	,783
it58	,215	,787
it59	,467	,782
it60	,187	,788

٢- الدراسة الأساسية.

١-٢ المنهج:

قصد بالمنهج صفة عامة الطرق التي يتبعها العالم في دراسة الظاهرة وتفسيرها ووصفها والتحكم فيها وتنبؤ بها. كما يتضمن المنهج ما يستخدمه الباحث من الآلات والأدوات ومعدات مختلفة. (العيسوي، د.ن، ١٩).

المنهج السببي المقارن: مفهومه :

عرفه ملحم: بأنه البحث الذي يحاول الباحث فيه التعرف على أسباب التي تقف و وراء الفروق التي تظهر في سلوكيات المجموعات المختلفة من أفراد أوفي الأوضاع القائمة في حالتهم.

وقد عرفه كراينجر: أنه ذلك البحث الذي تكون فيه المتغيرات المستقلة (أسباب) ظاهرة معروفة، ويبدأ الباحث ملاحظة المتغيرات التابعة (النتائج) ومن ثم يقوم بدراسة المتغيرات المستقلة محاولة معرفة علاقاتها وآثرها على المتغيرات التابعة. (العسيري، العتيبي واخرون ، ٢٠١٥، ١٦)

وعليه فقد تما في هذه الدراسة تبني المنهج السببي المقارن المعتمد على المقارنة نستطيع القول أن الهدف من استخدام المنهج السببي المقارن هو الكشف عن سبب أو أسباب وجود ظاهرة معينة أو معرفة تأثير متغير في متغير آخر.

٢-٢ حدود الدراسة:

أجريت الدراسة على طلبة الجامعة خلال الموسم الدراسي: ٢٠١٩/٢٠٢٠، بجامعة الشهيد حمه لخضر الوادي. وتتكون عينة الدراسة من ١٤٩ طالبا وطالبة.

٢-٣ وصف عينة الدراسة:

تم إختيار عينة الدراسة الأساسية من ١٤٩ طالب وطالبة، وأختيرت العينة بطريقة عشوائية.

ويمكن تعريف العينة كالتالي:

هي جزء من مجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث الإجراء دراسته عليه على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا واضحا. (الغزوي، ٢٠٠٨، ١٦١).

جدول (٥): توزيع أفراد العينة حسب جنسهم والنسبة المئوية.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	٤٥	٣٠ %
انثى	١٠٤	٢٩ %
المجموع	١٤٩	١٠٠ %

جدول (٦) توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية والنسبة المئوية.

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
أعزب	١٠٥	٧٠ %
متزوج	٤٤	٢٩ %
المجموع	١٤٩	١٠٠ %

٢-٤- وصف أداة جمع البيانات:

إستخدمت أداة جمع البيانات وهي "الإستبيان" إدمان مواقع التواصل الإجتماعي لدى طلبة الجامعة والذي يحتوي على ٣٠ بندا إيجابية ومنها سلبية.

وبالنسبة لطريقة التصحيح إعتمدنا على طريقة "ليكرت" في إعطاء الدرجات حيث تقابل كل عبارة ثلاث بدائل وهي: نعم/ إلى حد ما / لا.

فإذا كانت العبارة إيجابية تعطى نعم ثلاث درجات، وإذا كانت العبارة إيجابية تعطى إلى حد ما درجتان، وإذا كانت العبارة إيجابية تعطى لا درجة واحدة. أما إذا كانت العبارة سلبية تعطى نعم درجة واحدة، أما إذا كانت سلبية وتعطى إلى حد ما درجتان، وإذا كانت سلبية تعطى لا ثلاث درجات.

جدول (٧) يوضح كيفية إعطي الدرجات حسب كل عبارة للمقياس.

العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
إيجابية	٣	٢	١
سلبية	١	٢	٣

إستبيان يقيس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة والذي يحتوي على ٦٠ عبارة منها عبارات إيجابية وأخرى سلبية، وقد تما تبني مقياس الصحة النفسية من مذكرة ماجستير سوسن حسن علي قدورة لمقياس الصحة النفسية لشباب الذي يحتوي ٨٠ بنداً تما حذف بعض البنود لا تقيس جانب الدراسة أختيرت منهم ٦٠ بنداً تخدم الدراسة الحالية. وبالنسبة لطريقة التصحيح إعتدنا في إعطاء الدرجات كل عبارة بدلين هما: نعم/ لا - فإذا كانت العبارة إيجابية تعطى نعم درجتان، وإذا كانت العبارة إيجابية تعطى لا درجة واحدة. أما إذا كانت العبارة سلبية فتعطى نعم درجة واحدة ، وإذا كانت العبارة سلبية فتعطى لا درجتان.

جدول (٨) يوضح كيفية توزيع الدرجات حسب كل عبارة للمقياس

العبارات	نعم	لا
إيجابية	٢	١
سلبية	١	٢

٥- الأساليب الإحصائية:

قمنا بتفريغ البيانات وتحليل النتائج من خلال برنامج التحليل الإحصائي **Statistical (Package for the Social Sciences (spss)**. وقد استخدمت الأساليب

الإحصائية التالية:

إحصاءات وصفية منها: النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي.

- معامل ألفا كرو نباخ: (Cronach's Alpha): لثبات الفقرات

-معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية. (Split half methods): لقياس الدراسة لديها درجات ثبات مرتفعة.

-معامل سبيرمان - براون: (Spearman Brown).

-معادلة جيثمان: (Guttman).

-معامل ارتباط بيرسون لمقارنة الطرفية: لتحقق من صدق الإتساق، وقياس معاملات. و يستخدم إرتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

-إختبار (ت) (t-test) لبيان دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين والتعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

-تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) لبيان دلالة الفروق بين متوسطات ثلاثة عينات فاكثر.

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الإستطلاعية ثم إجراء الدراسة الأساسية بدءاً من منهج الدراسة، ثم حدودها، وصف عينة الدراسة وكذلك وصف أداة جمع البيانات كما تم عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية وبعد ذلك سيتم في الفصل الموالي تحليل وتفسير النتائج ومناقشتها.

الفصل الخامس

عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية

تمهيد.

١- عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول.

١-١- عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول.

١-٢- عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني

١-٣- عرض وتفسير نتائج التساؤل الثالث

١-٤- عرض وتفسير نتائج التساؤل الرابع

١-٥- عرض و تفسير نتائج التساؤل الخامس

١-٦- عرض و تفسير نتائج التساؤل السادس

٢- إستنتاج العام

٣- اقتراحات الدراسة

تمهيد.

بعد القيام بجمع الإستثمارات التي تم توزيعها على أفراد العينة الأساسية والتي بلغ عددها ١٤٩ إستمارة، وبعد التفريغ النتائج المتحصل عليها من الإستثمارات الموزعة، سيتم عرض وتفسير النتائج على النحو التالي.

١- عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول:

١-١ عرض التساؤل الأول:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إيمان مواقع تواصل

الإجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

توجد علاقة ارتباطية بين إيمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية ولإجابة عن التساؤل تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرين والنتائج كما يلي:

جدول (٩) يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين إيمان مواقع التواصل

الاجتماعي والصحة النفسية.

المقياس	قيمة "ن"	قيمة معامل ارتباط	مستوى الدلالة	إستنتاج
إيمان مواقع التواصل الاجتماعي	١٤٩	-٠,٣٧	٠,٠١	توجد علاقة ارتباطية سالبة
الصحة النفسية				

يلاحظ من الجدول (٩) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون الطرفين بلغت (-٠,٣٧) عند مستوى الدلالة (٠,٠١) وهي قيمة سالبة ودالة إحصائية، وعليه توجد علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ودرجة الصحة النفسية. ومنه نستنتج أن كلما زاد إيمان على مواقع التواصل الاجتماعي إنعكس ذلك على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي. فهي عملية عكسية.

تفسير نتائج التساؤل الأول:

توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ودرجة الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وإنفقت الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة:

مع دراسة **كابلان (٢٠٠٢)**: التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباط بين استخدام التطبيقات الموبايل على شبكة الانترنت، وبين المقاييس الفرعية للوحدة النفسية وبين الخجل وتقدير الذات والتشاؤم.

كما إنفقت مع دراسة **أحمد فوزي (٢٠٠٨)**، التي أشارت إلى أن هناك علاقة بين الإدمان تطبيقات الموبايل على الأنترنت وكل من المتغيرات النفسية الاكتئاب والكذب واضطرابات النوم والقلق. (الفيلكاوي، ٢٠١٧، ١٩٣).

و دراسة **Spraggin (٢٠٠٩)**: إلى أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي يؤثر على الصحة النفسية، و أن الإفراط في استخدامها له تأثير سلبي على صحة جميع الشباب ويؤدي ذلك إلى الكثير من الاضطرابات مثل الوحدة والقلق. (دغيري، ٢٠١٧، ١٠٧).

حيث إنفقت النتائج أيضا مع الدراسة **كيرشنيكف (٢٠١٤)**: هدفت الدراسة للتعرف على تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والقلق لدى طلبة الجامعة وأسفرت النتائج عن وجود تأثير سلبي لإستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية وزيادة القلق لديهم طلبة. (علي قديورة، ٢٠١٨، ٨١).

وإختلفت هذه الدراسة مع دراسة **زيدان (٢٠٠٨)**: التي إستهدفت الكشف عن علاقة إدمان الإنترنت ببعض المتغيرات النفسية: القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين إدمان الإنترنت والثقة بالنفس. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين في كل من

القلق والاكتئاب والوحدة النفسية تتجه نحو المدمنين وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين في الثقة بالنفس تتجه نحو غير المدمنين.
(دغيري، ٢٠١٧، ٩٩).

وكذلك اختلفت مع دراسة سراج (٢٠٠٧): هدفت الدراسة لدراسة سوء استخدام الأنترنت، وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة وكشفت الدراسة عن عدد من النتائج وكان من أبرزها أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإنبساطية وسوء استخدام الأنترنت ، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب الذكور والإناث في إصابتهم بالقلق وفي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لصالح الذكور.

دراسة خلوي (٢٠١٧): هدفت الدراسة إلى رصد العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الإضطرابات النفسية، الاكتئاب، القلق، الانطواء، لدى طلبة الجامعة وأظهرت النتائج أنه يوجد سوء استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين الاكتئاب، القلق، الانطواء لدى طلبة الجامعة، وأنه بالإمكان التنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية الاكتئاب، القلق، الإنطواء في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي ، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب الذكور والإناث في إصابتهم بالقلق وفي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لصالح الذكور.

-من خلال الدراسة الحالية وجدنا أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية وهذا راجع إلى أسباب نذكر:

- أن الطلبة الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل عقلائي هم أقل عرضة إلى ظهور إضطرابات أو مشكلات تمس الجانب النفسي.

- كما أن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة وقدرة على التكيف مع نفسه ومع العوامل المحيطة به فإن ذلك ناتج عن استخدامه المعقول لمواقع التواصل الاجتماعي أي بشكل

متدني بحيث لا يؤدي ذلك إلى حدوث مشكلات تعقه على التكيف وتوافقه مع البيئة والمحيط.

- ويعود السبب هو لا شك أن مواقع التواصل الاجتماعي باتت تلعب دورا كبيرا في روتين الحياة اليومية، بحيث أن لها تأثيرات كبيرة ليس فقط على سلوكيات مستخدميها، بل أيضا على صحتهم النفسية وهذا يعني أن الإدمان بالمواقع التواصل الاجتماعي يآثر سلبا على صحة النفسية للطالب جامعي حيث الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الإكتئاب إلا أن قضاء وقت طويل أمام شاشة الكمبيوتر أو شاشة الهاتف الذكي دون قيام بأي نشاط بدني خصوصا في تحدث إلى الآخرين أو إطلاع على صورهم وتحركاتهم وهذا يزيد في شعور بالاكئاب وإفراز الدماغ الكثيف لهرمونات التوتر وكذلك إلى العزلة وإنطواء والقلق والعصبية والشعور بالوحدة النفسية.

٢-١- عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني.

عرض التساؤل الثاني:

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تبعا لمستويات

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟

لمعرفة الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة تبعا لمستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تما إيجاد إختبار تحليل التباين الأحادي لدراسة والنتائج المتعلقة بهذه التساؤل موضحة من خلال الجدول التالي:

الجدول (١٠) يبين تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة .

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى دلالة
الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي	بين المجموعات	١٠٠٢٢,٧٦	٢	٥٠١١,٣٨	٣٤٩,٠٤	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٢٠٩٦,١٧	١٤٦	١٤,٣٥		
	المجموع	١٢١٨,٩٤	١٤٨			
الصحة النفسية	بين المجموعات	٠٩٦,١٩٠	٢	٥٣٤,٩٥	١١,٨٢	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٦٦٠٣,٦٦	١٤٦	٤٥,٢٣		
	المجموع	٧٦٠٧٣,٥٧	١٤٨			

يلاحظ الجدول رقم (١٠) أن قيمة "ف" المحسوبة (١١,٨٢) بقيمة احتمالية (٠,٠٠٠) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية وهذا راجع لمستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بقيمة ف (٣٤٩,٠٤).

جدول (١١) يمثل المتوسطات الحسابية والإنحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس الصحة النفسية.

المقياس	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوزن النسبي
إدمان المواقع التواصل الاجتماعي	٣٠	١٤٩	٥٠,٩٧	٩,٠٤	%٣٤
الصحة النفسية	٦٠	١٤٩	١٠٠,٩٤	٧,٢٠	%٦٧

أ: مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

يلاحظ من الجدول (١١) أن متوسط الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة قد بلغ ٥٠,٩٧ ودرجة الإنحراف المعياري ٩,٠٤ ودرجة الوزن النسبي ٣٤% وهذا يدل على أن مستوى الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الوادي منخفض بنسبة ٣٤%.

ب: الصحة النفسية.

يلاحظ من الجدول (١١) أن متوسط الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة قد بلغ ١٠٠,٩٣ ودرجة الإنحراف المعياري ٧,٢٠ ودرجة الوزن النسبي ٦٧% وهذا يدل على أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي بإختلاف مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي جاء بدرجة مرتفعة بنسبة ٦٧%.

جدول (١٢) يوضح مستويات طلبة الجامعة لمقياس لصحة النفسية

ومواقع التواصل الاجتماعي.

المقياس	المستوى	العدد	المتوسط	الانحراف
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	منخفض	٧٣	٤٤,٠١	٣,٦١
	متوسط	٥١	٥٣,٢١	٢,٦٩
	مرتفع	٢٥	٦٦,٧٦	٥,٧٥
الصحة النفسية	منخفض	٧٣	١٠٣,٢٤	٦,٦٠
	متوسط	٥١	١٠٠,١٥	٦,٦٠
	مرتفع	٢٥	١٠٠,٩٤	٧,٣١

يلاحظ من خلال الجدول (١٢): أغلب الطلبة المستخدمون لمواقع التواصل الاجتماعي بمستوى متوسط عددهم (٥١) طالب وطالبة بدرجة (٥٣,٢١)، بينما هناك (٢٥) طالب وطالبة مستوى استخدامهم مرتفع بدرجة (٦٦,٧٦)، وهناك (٧٣) طالب وطالبة

إستخدامهم منخفض بدرجة (٤٤,٠١). وهذه النتيجة تدل على أن مستوى إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الوادي جاء بدرجة متوسطة. وأن الطلبة الذين لديهم صحة نفسية بمستوى متوسط عددهم (٥١) طالب وطلبة بدرجة (١٥,١٠٠)، والطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع عددهم (٢٥) درجتهم (٩٣,١٠٠) طالب وطالبة، والطلبة الذين مستوهم منخفض عددهم (٧٣) درجتهم (٢٤,١٠٣). وهذه النتيجة تدل على أن مستوى الصحة النفسية عالية لدى طلبة جامعة الوادي. وتشير نتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية وترجع إلى مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، كما تشير نتائج إلا أن هذه الفروق كانت لصالح منخفضي الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، أي أن الطلاب منخفضي الإدمان على مواقع بمتوسط (٤٤,٠٣) أنهم يتمتعون بدرجة مرتفعة من صحة النفسية بمتوسط (٢٤,١٠٣).

تفسير نتائج التساؤل الثاني :

توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تبعاً مستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. وتتفق النتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة:

مع دراسة الطراونة والفتيح (٢٠١٢): هدفت الدراسة إلى تقصي أثر إستخدام الإنترنت على التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والإكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، وحيث أشارت نتائجها إلى إرتفاع مستوى التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال لمن يستخدمون الإنترنت بشكل معتدل وقليل. (قديورة، ٢٠١٨، ٧٥).

وكذلك مع دراسة سوليفان وبرايس (Sullivan & Paradise 2012) : هدفت الدراسة إلى فهم تقدير الشباب للآثار السلبية على أنفسهم وعلى غيرهم نتيجة لإستخدام الفيسبوك، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ٦٤ % من المشاركين يستخدمون الفيس بوك سبعة أيام في الأسبوع وأن متوسطمات دخول المشتركين إلى الفيس بوك هو (٢,٧٦) مرة يومياً ولمدة (٣٥,٠٦) دقيقة يومياً، وأن أفراد العينة تقريباً لديهم (٣٧,٤٤) شخصاً هم أصدقاء لهم، وأن ٨٤ % يعرفونهم من خلال الحياة الواقعية، و (٢٧,٠٥) هي عبارة

عن طلبات صداقة من الغرباء، كما أشار المشاركون إلى أن الإدمان على استخدام الفيس بوك يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، واستخدامه بطريقة معتدلة يؤدي إلى مستويات جيدة من التوافق النفسي والاجتماعي. (علي قديورة، ٢٠١٨، ٨٠).

اختلفت مع دراسة (بيترى وجون ١٩٩٨): قامت بإقتراح مقياس استخدام الأنترنت والإتجاه نحوه مكون من ١٦ بندا يركز على استخدام الأنترنت والمعتقدات والإتجاه نحوه وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٣٥ كان من ضمنهم ٤٦% مدمني الأنترنت والمستجيبون الذين سجلوا درجات مرتفعة في إدمان الانترنت من المحتمل أن يقضوا وقتا اطول على الشبكة التواصل الاجتماعي، ويكونوا لديهم اتجاهات إيجابية نحو الانترنت. (العصمي، ٢٠١٠، ٨).

النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وجدنا أن هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية وترجع إلى مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة وهذا لأسباب منها:

- تدني مستويات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالب كفيل إلى إرتفع مستوى الصحة النفسية للطلاب الجامعي بشكل عام وهذا راجع إلى استخدام المعقول والمقبول في التصفح عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

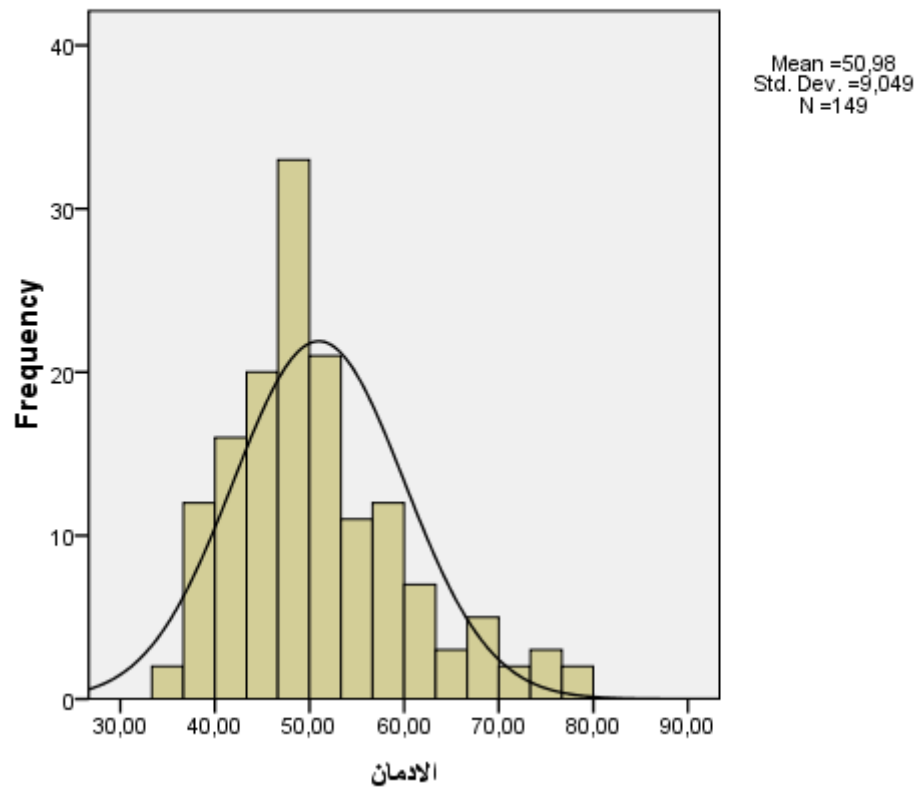
- إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بطريقة منخفضة يؤدي إلى مستويات عالية من التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي ومهارات التواصلية بين طلبة الجامعة لتمتعهم بصحة نفسية جيدة.

- أن نسبة إنخفاض إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وهذا راجع للوعي الطالب في حسن استخدام مواقع تواصل الاجتماعي كان بشكل إيجابي أي أنهم يتمتعون بالصحة النفسية جيدة.

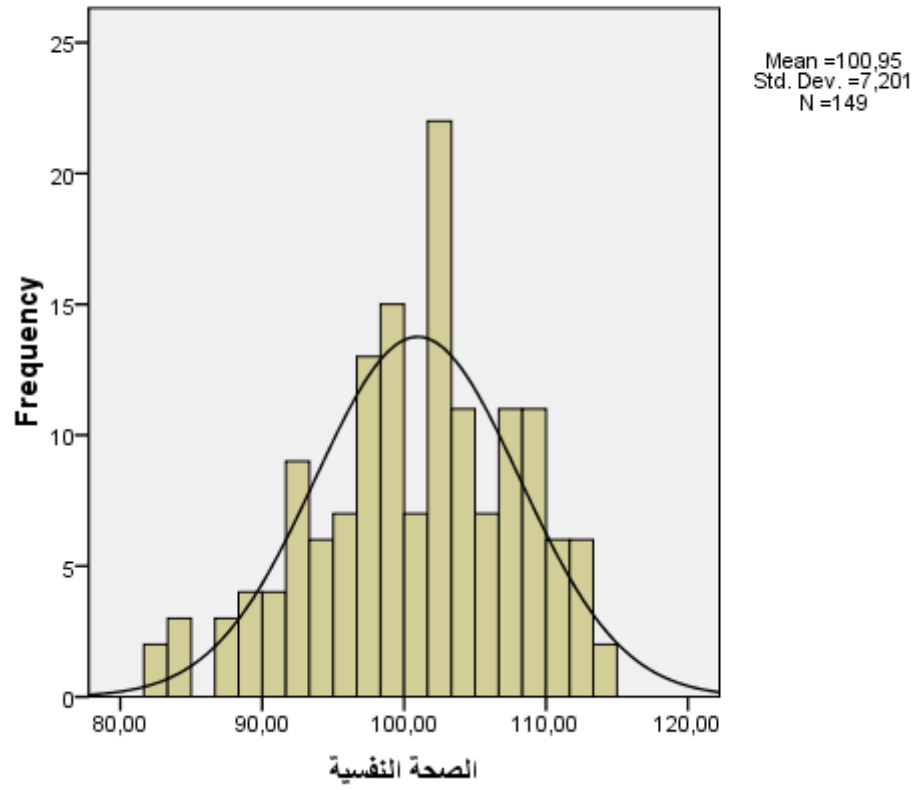
- إن الأشخاص الذين لديهم إرتفاع في إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أنهم يعانون من نوبات متكررة من الإكتئاب وزيادة المشاكل لديهم ومما يسبب في تدهور صحة النفسية وهذا يسبب زيادة الوقت الذي يمضونه في مواقع التواصل الاجتماعي وتفضيلهم لتواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فانهم يبتعدون على أسرهم تدريجيا وأقربائهم يقلل من قدراتهم في تفاعل الاجتماعي والذي ينعكس سلبا على الصحة النفسية وهذا راجع إلى

طبيعة التعليم في الجامعة والتي تعتمد في كثير من الأحيان على أسلوب المحاضرة وتلقي المعلومات دون التركيز على التعلم الذاتي والبحثي، مما يجعل الطالب يعيش في حالة فراغ عقب الفراغ من المحاضرات، كما أن نظام التقويم الذي يعتمد على الحفظ والاستظهار للمعلومات دون المهارات يجعل الطالب يركز في عملية الاستذكار في أوقات الامتحانات فقط، وهذا كانت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من أجل تضيئة الوقت وملء الفراغ زيد من وقت الفراغ لديه مما يدفعه إلى الاستغراق في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. أوقات الفراغ. ومما لا شك فيه أن استغراق الطلاب في التعامل مع مواقع المحادثة والتحاوور أو مواقع الألعاب فهذا يعد استنزاف للجهد والوقت، ويمكن أن يعرض الطالب للاضطرابات النفسية والعزلة الاجتماعية.

الادمان



الصحة النفسية



١-٣- عرض وتفسير التساؤل الثالث.

عرض التساؤل الثالث.

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير الجنس؟

للكشف الفروق بين طلبة لجامعة الوادي تما إيجاد إختبار "ت" لعينتين مستقلتين على مقياس الصحة النفسية يعزى لمتغير الجنس والنتائج المتعلقة بالتساؤل موضحة من خلال الجدول الموالي:

جدول (١٣): يوضح مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير الجنس.

مقياس	طالبات الاناث ن=١٠٢		طلبة الذكور ن=٤٧		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة "ت" المجدولة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الصحة النفسية	١٠٠,٠٣	٧,٢٣	١٠٢,٩١	٦,٧٨	٢,٢٩	١٤٧	١,٠٠٤	٠,٠١

أظهرت النتائج من خلال الجدول (١٣) وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي يعزى لمتغير الجنس.

فمتوسط الحسابي لعينة الذكور بلغت (١٠٢,٩١) أكبر من متوسط عينة الإناث التي بلغت (١٠٠,٠٣)، أما الانحراف المعياري للعينة الأولى بلغت (٦,٧٨) فهو أقل من الانحراف المعياري لعينة الثانية بمقدار (٧,٢٣).

كما يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة (٢,٢٩) أكبر من المجدولة (١,٠٠٤)، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس والفروق كانت لصالح الذكور بمتوسط (١٠٢,٩١).

تفسير نتائج التساؤل الثالث:

توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

وتتفق النتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة منها:

دراسة شواشرة والدقس: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أنماط الشخصية ومستوى الإضطرابات السيكوسوماتية المنتشرة لدى المجتمع السعودي، وبيان العلاقة بين أنماط الشخصية وبين مستوى هذه الاضطرابات وهدفت الدراسة كذلك إلى الكشف عن أثر بعض المتغيرات الديموغرافية: الجنس، والعمر، والحالة الاجتماعية بينت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة دالة إحصائية لأنماط الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الدراسة، وجود فروق دالة إحصائية لمستوى الاضطرابات السيكوسوماتية لدى أفراد العينة يعزى لمتغير الجنس يعاني منها الذكور أكثر من الإناث. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بما يخص متغير حالة الاضطرابات حيث الذكور أكثر من الإناث).

(يونس، ٢٠١٦، ٨٦).

إختلفت مع دراسة غالي (٢٠١٤): إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وهران وفقا لمتغيري (الجنس، والاقامة الجامعية) وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس والفروق كانت لصالح الإناث.

وإختلفت أيضا مع دراسة بالقندوز (٢٠١٧): هدفت دراسة بعنوان واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة عبد الحميد متغير الجنس وقد تم التوصل إلى وجود مستوى عالي من

الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الجميد بن باديس بمستغانم الطالبات يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة من الذكور. (منور،ديدي،٢٠١٨، ٥٢).

وإختلفت الدراسة مع دراسة متولي وعبد الرحمان (٢٠٠٣): هدفت الدراسة الشعور بالوحدة النفسية ببعض المتغير النفسية، حيث أظهرت النتائج عدم وجود الفروق جوهرية بالنسبة المتغير الجنس للشعور بالوحدة النفسية). (أبو شندي، ٢٠١٥، ١٨٤).

النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وجدنا أن نسبة الذكور (١٠٢,٩١) أكبر من نسبة الاناث(١٠٠,٠٣) في مستوى الصحة النفسية وهذا راجع إلى:

- أن الإناث تعدن حبيسات العادات والتقاليد التي تسود المجتمع فهي غير قادرة على تحقيق ذاتها نتيجة التنشئة الأسرية والإجتماعية.

- الإناث أقل تحرر في إبداء الراي وإبراز شخصيتهن إلا في إطار محدود ومحصور فهن يعشن قيود تجعلهن ويعانين من ضغوطات ومشكلات نفسية، مقابل الذكور أكثر حرية في أفكارهم وعلاقاتهم مسموحة بممارسة حياتهم في أطر واسعة المجال لدى فهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة.

١-٤- عرض وتفسير تساؤل الرابع :

عرض تساؤل الرابع.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة يعزى متغير الحالة الاجتماعية؟

تما إيجاد إختبار "ت" لعينتين مستقلتين للكشف الفروق بين طلبة لجامعة الوادي على مقياس الصحة النفسية يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية والنتائج المتعلقة بالتساؤل موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (١٤) يوضح مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

مستوى الدلالة	قيمة ت المجدولة	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	متغير الحالة الاجتماعية				
				طلبة المتزوجين ن=٤٤		طلبة العزاب ن=١٠٥		المقياس
٠,٠١	٠,١٢	١٤٧	-١,١٠	متوسط	متوسط	إنحراف	إنحراف	
				حسابي	حسابي	معياري	معياري	
				٧,٤٣	١٠١,٩٥	٧,٠٩	١٠٠,٥٢	

أظهرت النتائج من خلال الجدول (١٤) وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

فمتوسط الحسابي لعينة المتزوجين بلغت (١٠١,٩٥) أكبر من متوسط عينة العزاب التي بلغت (١٠٠,٥٢)، أما الانحراف المعياري للعينة الأولى بلغت (٧,٤٣) فهو أكبر من إنحراف المعياري لعينة الثانية بمقدار (٧,٠٩). والفروق كانت لصالح المتزوجين بمتوسط (١٠١,٩٥).

ويتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطات العينتين والمقدرة ب (-١,١٠) أقل من المجدولة المقدر ب (٠,١٢) أي أن الفروق في مستوى الصحة النفسية لمتغير الحالة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة غير دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف الحالة الاجتماعية.

. تفسير نتائج التساؤل الرابع.

من خلال النتائج المعروضة في الجدول السابق نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. أي أنه لا توجد فروق في مستوى الصحة النفسية بين العزاب والمتزوجين.

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج إلا أنه لم نجد دراسات تتفق وتتناسب أو دراسات تختلف مع دراساتنا الحالية.

وأن النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وجدنا أنه لا توجد فروق بين العزاب والمتزوجين في مستوى الصحة النفسية هناك أسباب ترجع إلى:

- طبيعة المناخ الجامعي يتسم بالأمن والراحة والتأثير المباشر على مستوى الصحة النفسية لدى الطالبة الجامعة.

- وقد يعود أيضا الأسباب إلى قوة الإدماج الحاصل من خلال العلاقات المتبادلة بين الطلبة.

١-٥- عرض وتفسير تساؤل الخامس.

عرض تساؤل الخامس

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان على مواقع التواصل لدى طلبة الجامعة يعزى متغير الجنس؟

إختبار "ت" لعينتين مستقلتين للكشف الفروق بين طلبة جامعة الوادي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يعزى لمتغير الجنس والنتائج المتعلقة بالتساؤل موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (١٥) يوضح مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

يعزى متغير الجنس.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	متغير الجنس		
				مقياس	طالبات الإناث ن=١٠٢	طلبة الذكور ن=٤٧
٠,٠١	٠,٢٣	١٤٧	٠,٦٤	إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
				٥٠,٦٥	٨,٩٦	٥١,٦٨
				٩,٢		

أظهرت النتائج من خلال الجدول وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الوادي بنسبة لمتغير الجنس.

فمتوسط الحسابي لعينة الذكور بلغت (٥١,٦٨) أكبر من متوسط عينة الإناث التي بلغت (٥٠,٦٥)، أما الانحراف المعياري للعينة الذكور بلغت (٩,٢) فهو أكبر من الانحراف المعياري لعينة الإناث بمقدار (٨,٩٦).

كما يتضح من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة (٠,٦٤) أكبر من الجدولة (٠,٢٣) وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إيمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس والفروق كانت لصالح الذكور بمتوسط (٥١,٦٨).

تفسير نتائج التساؤل الخامس:

توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

وإنقفت الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة:

مع دراسة خليوي (٢٠١٧) وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب الذكور والإناث في إصابتهم بالقلق وفي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لصالح الذكور.

وكذلك مع دراسة سراج (٢٠٠٧): وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الطلاب الذكور والإناث في إصابتهم بالقلق وفي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لصالح الذكور.

أكدت (فور ستون وآخرون ٢٠٠٧) أن ٩٠% من مستخدمي الأنترنت هم الشباب، وأن ما يقارب (٥٠%) منهم يدمنون الأنترنت، بحيث سجلت الجزائر بداية عام ٢٠١٢ نسبة إرتفاع دخول الفاسبوك قدرت نسبته ٨,٢٠ مقارنة بعدد سكان الجزائر ٦٠,٣٢ بنظر لمستخدمي الأنترنت بلغ مستخدمي مليونين و ٨٥٠ ألف مستخدم أشار إلا عدد الذكور يفوق عدد الإناث بنسبة ٦٨ يمثل الشباب من ١٨-٢٤ سنة الأكثر استخداما.

إختلفت مع دراسة الحالية مع دراسة مراكشي (٢٠١٤): والتي هدفت إلا أنه لا توجد فروق في استخدام الفيس بوك و الشعور بالوحدة النفسية بين الجنسين ولكن توجد فروق في متغيرين وفق لمتغير العمر. (قديورة، ٢٠١٨، ٧٧).

كما إختلفت مع دراسة (غريفيت في عام ٢٠١٧): توصل إحدى استطلاعات الرأي في بريطانيا إلى أن أكثر مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي من النساء والعازبين والشباب وخصوصا الأشخاص الأقل تعليما والأقل دخلا والأشخاص الذين لا يوجد لديهم دافع في الحياة وهم أكثر عرضة لإدمان مواقع التواصل وأن المرأة أكثر تفاعلا على مواقع التواصل الاجتماعي من الرجل.

ومن خلال الدراسة الحالية ومن خلال الجدول وجدنا أن نسبة الذكور (٥١,٦٨) أكثر من نسبة الإناث (٥٠,٦٥) وهذا راجع لبعض الأسباب نذكر منها:

- أن الإناث لديهم إنشغالات وواجبات منزلية تشغل من أوقات فراغهم لدى نجدهم أقل استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي من الذكور.

- أن بعض الأسر لا تسمح للإناث استخدامهم لمواقع بشكل مستمر ودائم لدى نجدهم يستخدمنا مواقع تواصل الاجتماعي بشكل مقيد ومحدود أو تحت المراقبة مقارنة بالذكور لديهم نطاق واسع من الحرية في التصفح وإقامة علاقات مع الآخرين.

عرض وتفسير تساؤل السادس.

عرض تساؤل السادس.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان على مواقع التواصل لدى

طلبة الجامعة يعزى متغير الحالة الاجتماعية؟

للكشف الفروق بين طلبة لجامعة الوادي تما إيجاد اختبار "ت" لعينتين مستقلتين على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية والنتائج المتعلقة بالتساؤل موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (١٦) يوضح مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

يعزى متغير الحالة الاجتماعية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	متغير الحالة الاجتماعية				
				طلبة المتزوجين ن=٤٤		طلبة العزاب ن=١٠٥		المقياس
٠,٠١	٠,٢٩	١٤٧	٠,٥٣	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إدمان مواقع التواصل الإجتماعي
				٨,٨٨	٥٠,٣٦	٩,١٤	٥١,٢٣	

أظهرت النتائج من خلال الجدول وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الوادي يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

فمتوسط الحسابي لعينة العزاب بلغت (٥١,٢٣) أكبر من متوسط عينة المتزوجين التي بلغت (٥٠,٣٦)، أما الانحراف المعياري للعينة الأولى بلغت (٩,١٤) فهو أكبر من الانحراف المعياري لعينة الثانية بمقدار (٨,٨٨).

كما يتضح من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة (٠,٥٣) أكبر من الجدولة (٠,٢٩) وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إيمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة باختلاف الحالة الاجتماعية والفروق كانت لصالح العزاب بمتوسط (٥١,٢٣).

تفسير نتائج التساؤل السادس:

توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

بالنسبة لدراسة السابقة لمن نجد دراسات تتفق مع دراستنا الحالية:

ولكن هناك دراسة اختلفت مع دراستنا هي دراسة اليوسف، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الحالة الاجتماعية متزوج ومطلق من جهة، وأعزب ومتزوج من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح متزوج في أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقة بين الزوجين (اليوسف، ٢٠١٧، ١٠٦).

النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وجدنا أن نسبة العزاب (٥١,٢٣) أكبر من نسبة المتزوجين (٥٠,٣٦) في إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وهذا راجع إلى:

- أن العزاب لديهم حب الإستطلاع وإقامة علاقة من الآخرين نظرا لوجود أوقات الفراغ وقلة الإنشغالات لديهم.

-أن المتزوجين لديهم إرتباطات وإنشغالات يومية ومسؤوليات ملاقة على عاتقهم
سوء(مهنية- أسرية- دراسة). لدى نجدهم أقل استخداما وتصفح عبر هذه المواقع

إستنتاج العام:

من خلال ما توصلنا اليه من نتائج الدراسة الحالية:

-إرتقى مستوى إدمان على مواقع التواصل الإجتماعي لمستوى ٣٤% لدى طلبة جامعة الوادي ومستوى الصحة النفسية إلى ٦٧%.

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

- توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تبعا لمستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصحة النفسية بإختلاف لمتغير الجنس.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية بإختلاف لمتغير الحالة الإجتماعية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بإختلاف لمتغير الجنس.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بإختلاف لمتغير الحالة الإجتماعية.

إقتراحات الدراسة:

في ضوء ما توصلنا إليه من نتائج الدراسة الحالية تبين أن طلبة جامعة الوادي يتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم قدرة على التكيف مع أنفسهم والمحيط الخارجي (الجامعي) من خلال إستخدامهم المعقول لمواقع التواصل الاجتماعي. وبناء على النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة الحالية يمكن إقتراح ما يلي:

-الإلتزام بتصفح مواقع التواصل الاجتماعي بصفة معقولة ومعتدلة كون الإفراط في إستخدامها يولد إثار سلبية على الصحة النفسية لدى طالب الجامعي.

-تخصيص أوقات مناسبة وملائمة كأوقات الفراغ لإطلاع على مواقع التواصل الاجتماعي وعدم إستعمالها في أي مكان خصوص في الوسط الجامعي أو أثناء الدراسة للحد من خلق مشكلات نفسية.

وضع حدود وقائية (وضع مدة زمنية لتصفح والإطلاع على هذه المواقع - إستخدام لضرورة لدراسة -للعمل ...) لعدم الوقوع في دوامة الإدمان لإن مواقع التواصل الاجتماعي تلعب دور كبير في جذب المستخدمين والسيطرة عليهم بدرجة كبيرة حيث تقودهم إلى ظهور مشكلات تأثر على الصحة النفسية لديهم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

الكتب:

- البناء بسمة قائد (٢٠١٤): توتير والبناء الإجتماعي والثقافي لدى الشباب، طبعة. ١ دار الفارس للنشر والتوزيع ،البحرين.
- المطيري معصومة سهيل (٢٠٠٥): الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها، طبعة. ١ مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- العزاوي رحيم يونس كرو(٢٠٠٨): منهج البحث العلمي، طبعة. ١، دار الدجلة للنشر والتوزيع، عمان.
- العيساوي عبد الرحمان،(د.س): أصول البحث السيكولوجي، دار الراتب الجامعية بيروت لبنان.
- أبو دلو جمال (٢٠٠٩): الصحة النفسية، طبعة. ١، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- روبي محمد؛ عمور عمر (٢٠١٦): مؤشرات الصحة النفسية، ط.١، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.
- زهرا عبد السلام حامد (٢٠٠٥): الصحة النفسية والعلاج النفسي، طبعة. ٤، عالم الكتب لنشر وتوزيع وطباعة، القاهرة.
- حجازي، مصطفى (٢٠٠٤): الصحة النفسية منظور تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، طبعة. ٧، المركز الثقافي العربي، المغرب.
- كامل أحمد سهير(٢٠٠٣): سيكولوجية الشخصية، طبعة. ١، مركز الإسكندرية للكتاب الإسكندرية، مصر.

-لخويدر نورة؛ غراف نصر الدين (٢٠١٨): إدمان الأنترنت وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلبة، ط ١٠، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

-سعد عبد الرحمان؛ نجاتي محمد عثمان(١٩٩٨): الاختبارات والمقاييس، مؤسسة الأهرام، دار الشروق للنشر ولتوزيع، القاهرة.

-عباس فيصل(١٩٩٦): الإختبارات النفسية تقنياتها وإجراءاتها، طبعة ١، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

-عبد الكافي إسماعيل عبد الفتاح (٢٠١٦): شبكات التواصل الإجتماعي والتأثير على الأمن القومي والاجتماعي، طبعة ١، الناشر المكتب العربي للمعارف، القاهرة، مصر.

-عبيدات محمد وآخرون(١٩٩٩): منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات دار الأوئل، عمان.

المجلات:

-الفيلكاوي حليلة إبراهيم أحمد (٢٠١٧): أثر إدمان الموبايل كوسيلة من وسائل الإتصال على بعض المتغيرات النفسية لدى الطالبات الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب مجلة العلوم التربوية، مجلد ١، العدد ٣، كويت.

-أبو شندي يوسف (٢٠١٥): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، كلية التربية، المجلد ١٣، العدد ٤، جامعة الزرقاء، الاردن.

-دغريبي علي بن حمد بن أحمد (٢٠١٧): إدمان الشبكات التواصل الإجتماعي وعلاقته بالشعور الوحدة النفسية لدى المراهقين، المجلة العربية لعلوم والنشر الأبحاث مجلد ٢، العدد ١، مملكة العربية السعودية.

-كرم إبراهيم محمد (٢٠٢٠): ما مدى إتقان المعلم المواد الإجتماعية بمدرس التعليم بدولة الكويت للكفايات التدريسية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد ٣، العدد ٤ جامعة البحرين.

الرسائل الجامعية:

- الأشهب عبد السلام (٢٠١٧): استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك نموذجاً لعلاقتها بالتنشئة الاجتماعية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، علم الاجتماع التربوية جامعة الوادي.
- العرعير محمد مصباح حسين (٢٠١٠): الصحة النفسية لدى أمهات متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- العصيمي سلطان عائض مفرح (٢٠١٠): إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوي، رسالة لنيل ماجستير، بمدينة الرياض.
- العسيري محمد تهاني؛ العتيبي العلاء زكية وآخرون (٢٠١٦): المنهج الوصفي الحقل السببي المقارن- تحليل محتوى، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية مملكة العربية السعودية.
- الطهراوي إسلام جميل (٢٠١٥): الحاجات النفسية المشبعة لدى مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك من طلبة الجامعات، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الإسلامية، غزة.
- اليوسف أسماء عصام محمد (٢٠١٠): تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية، رسالة لنيل ماجستير، قسم علم الاجتماع، جامعة اليرموك.
- أبو عاذرة أسماء عودة عواد (٢٠١٧): المهارات الاجتماعية والتفكير الايجابي وعلاقتها بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، أطروحة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، جامعة الأزهر، غزة.

-أحميم رميصاء؛ بوقرن فارس (٢٠١٦): القوالب اللغوية المستخدمة في شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها باللغة المتداولة لدى الطلبة الجامعة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر غير منشورة، علم إجتماع اتصال، جامعة الوادي.

-منور نجوى؛ نعيمة ديدي (٢٠١٨): الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، مذكرة لنيل شهادة الليسانس غير منشورة في علوم التربية، جامعة الوادي.

-قدورة سوسن حسن علي (٢٠١٧): إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، رسالة لنيل درجة الدكتوراه، علم النفس التطبيقي، جامعة السودان.

-عيدة يونس بسمة حسين (٢٠١٦): إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالإضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، جامعة غزة.

-كاتب فارس؛ عقون دنيا (٢٠١٦): أثر إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على سلوك الشباب الجزائري، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في الإعلام والاتصال، جامعة أم البواقي.

-مرياح صابرة (٢٠١٦): علاقة إستخدام الطالبة الجامعية لمواقع التواصل الإجتماعي الفيس بوك- بتوافقها النفسي الاجتماعي بجامعة عبد الحميد بن باديس، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر غير منشورة، جامعة مستغانم.

-مولاتي أسماء؛ هبي لؤي (٢٠١٥): أثر تكنولوجيا الاتصال الحديثة على أنماط الإتصال الأسري، مذكرة لنيل شهادة اللسانس غير منشورة علم الإجتماع إتصال، جامعة الوادي.

-موسى أحمد أمنة (٢٠١٠): الصحة النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى النازحين شهادة لنيل ماجستير الآداب في علم النفس ، جامعة الخرطوم.

-يمينة بوعاية (٢٠١٦): مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك نموذجاً وعلاقته بالمشكلات النفسية، مذكرة ماجستير، في العلوم التربوية، جامعة مسيلة.

الملاحق

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الإجتماعية

ملحق رقم ١ : إيمان مواقع التواصل الإجتماعي.

أخي الطالب..... / أختي الطالبة.....

تعلیمة المقياس:

يهدف هذا لإستبيان إلى معرفة درجة إيمان مواقع التواصل الإجتماعي وأثره على صحة النفسية لدى طالبة الجامعة، وتحتوي هذه الأستمارة على مجموعة من العبارات، المطلوب منك أن تقرأ كل عبارة منها بتمعن ثم تحدد الاجابة التي تمثل رأيك الخاص، بالنسبة لكل عبارة، وذلك بوضع العلامة (x) في الخانة المقابلة للإجابة التي تختارها، علما أن المعلومات التي ستدلى بها ستكون سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، لدى يرجى الإجابة بصراحة وصدق ولا تهمل أي عبارة.

مثل توضيحي:

أهمل دراستي بسبب إهتمامي الزائد بمواقع التواصل الاجتماعي.

نعم إلى حد ما لا

يرجى ملء البيانات التالية:

الجنس: ذكر أنثى

الحالة الاجتماعية: أعزب متزوج

الرقم	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
١	أهمل دراستي بسبب إهتمامي الزائد بشبكات التواصل الاجتماعي.			
٢	شغلتنى صداقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتي الاجتماعية المباشرة.			
٣	عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي لا أشعر بمضي الوقت.			
٤	أتناول طعامي أمام شاشة الجوال لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.			
٥	يفاجئني من حولي بتنبيهي إلي أنني أمضيت وقت طويلا أمام الانترنت.			
٦	يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالجوال لفترات طويلة بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي.			
٧	إفتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى إلا من يرسلونني عبر مواقع التواصل الاجتماعي.			
٨	حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي.			
٩	إستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتهنئة أصدقائي بجميع المناسبات العامة والخاصة.			
١٠	أحاول الإقلال من فترات بقائي أمام مواقع التواصل الاجتماعي ولكن دون جدوى.			
١١	إستثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالبا في التواصل مع الأصدقاء.			
١٢	أتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي.			
١٣	إن انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك آثار إيجابي على أنشطة حياتي.			
١٤	أتمنى أن تتحول التعلم من الجامعات إلى مواقع التواصل الاجتماعي.			

			أفضل قضاء أوقات فراغي على مواقع التواصل الاجتماعي على أفراد أسرتي.	١٥
			اشعر بالضيق والكآبة والملل عندما احرم نفسي من الاستمتاع بالجلوس أمام مواقع التواصل الاجتماعي.	١٦
			أشعر بأنني أصبحت أسير مواقع التواصل الاجتماعي.	١٧
			المرض وحده هو الذي يمنعني من استخدام مواقع لتواصل الاجتماعي.	١٨
			بدأت حاسة البصر لدي تضعف نظرا للجلوس أمام مواقع التواصل الاجتماعي.	١٩
			عندما يزورني بعض أصدقائي في بيت اشعر بأنني حرمت من متعتي الوحيدة وهي التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي.	٢٠
			أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون حتى بقنواته الفضائية.	٢١
			أنسى الجوع والعطش حينما اجلس أمام مواقع التواصل الاجتماعي.	٢٢
			منذ أن بدأ انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي لم تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل.	٢٣
			أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الكمبيوتر لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.	٢٤

			أغفل عن حاجتي إلى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي.	٢٥
			أجد نفسي مجبرا بأن أجلس بضع ساعات أخرى على مواقع التواصل الاجتماعي.	٢٦
			شبكات التواصل الاجتماعي تسهل على كل المهام التي أقوم بها.	٢٧
			لو أصبحت الكهرباء متواجدة دائما لما توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ليلا أو نهارا.	٢٨
			أستثمر كل لحظة من حياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي.	٢٩
			بعد انقضاء دراستي بالجامعة اتجه مباشرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	٣٠

ملحق رقم ٢: الصحة النفسية.

أخي طالب / أختي طالبة.

تعليمية:

تهدف هذه الاستبانة إجراء بحث الأكاديمي للحصول على شهادة الماجستير، وتتضمن الاستبانة مجموعة من العبارات، المرجو منك هو أن تقرا كل عبارة يتمعن ثم تحدد الإجابة التي تنطبق مع رأيك، وذلك بوضع العلامة (x) في الخانة المناسبة، علما أن المعلومات التي ستدلي بها ستكون سرية ولن تستخدم إلا للأغراض البحث العلمي، لدى يرجى الإجابة بصراحة وصدق ولا تهمل أي عبارة.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

الحالة الاجتماعية: أعزب متزوج

الرقم	العبـارات	نعم	لا
١	أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي وأصدقائي		
٢	تتغير مشاعري بين حب وكراهية نحو الآخرين بصورة سريعة		
٣	يإمكاني أن أواصل عملا لفترة طويلة حتى ولو واجهتني بعض مشكلات والصعوبات		
٤	أعاني من اهتزاز (رعشة) بعض أجزاء جسمي في كثير من الأحيان.		

		أشعر بأن لا يمكنني التغلب على كثير من المشكلات لو لم يساعدني الآخرون.	٥
		أستمتع بتبادل الأفكار والآراء مع زملائي وأصدقائي.	٦
		تنتابني نوبات من الحزن والفرح دون سبب معقول.	٧
		أعامل الآخرين بالأسلوب الذي أحب أن يعاملونني به.	٨
		أشعر بأن ليس لدي آراء مفيدة أقترحها على الآخرين.	٩
		أغضب وأثور إذا ما ضايقتني أحد ولو بكلمة بسيطة.	١٠
		يسعدني بذل أقصى جهد ممكن في أداء عملي مهما كلفني ذلك من مشقة.	١١
		أعاني من ضيق في التنفس رغم عدم وجود سبب عضوي.	١٢
		ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء.	١٣
		أعتقد أنني لست في مستوى كفاءة ومقدرة معظم زملائي.	١٤
		أحرص على المشاركة في الأنشطة الترويحية مع الآخرين.	١٥
		أقلق إزاء ما قد يحمله لي المستقبل.	١٦
		أحرص على بذل كل ما في وسعي لإتقان العمل الذي أقوم به.	١٧
		تعاودني نوبات الصداع.	١٨
		يجب أن يستمتع الفرد بمعرفة الآخرين بغض النظر عما يحققونه له من منافع.	١٩

٢٠	أنا حساس جداً لما يبديه الآخرون من نقد لتصرفاتي.
٢١	أخلص في العمل الذي أقوم به مهما كان بسيط.
٢٢	تعاونني الأحلام المزعجة أو (الكوابيس) في كثير من الأحيان.
٢٣	أفضل التعامل مع من هم أصغر سناً مني.
٢٤	أحرص على المشاركة في الجماعات الخاصة والخدمات والأنشطة الجماعية.
٢٥	أشعر بتوتر خلف رقبتني.
٢٦	أحاول احترام مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معي في الرأي.
٢٧	أعتقد أن زملائي لا يهتمون كثيراً بما أبدية من آراء وأفكار.
٢٨	تسمح لي علاقاتي الوثيقة ببعض أساتذتي بالتحدث معهم بحرية في مختلف شؤوني خاصة.
٢٩	أشعر بأن مجال دراستي سيفيدني كثيراً في مستقبل حياتي.
٣٠	أشعر بفقدان شهيتي للطعام.
٣١	أشعر بعدم كفاءتي إلى درجة تعوقني عن إنجاز معظم أعمالي.
٣٢	تربطني علاقات وثيقة ببعض الأشخاص بحيث أثق فيهم على أسراري.
٣٣	أتصرف فوراً في المواقف دون تردد أو حساب لما يترتب على ذلك من نتائج.
٣٤	أشعر بالتعب والإجهاد رغم عدم وجود سبب عضوي واضح لذلك.
٣٥	أشعر أنني أفقد لمواهب ومقدرات كثيرة لدرجة تجعلني أخجل من نفسي.

		يسعدني المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.	٣٦
		أدافع عن آرائى بشتى الوسائل دون اعتبار لمشاعر الآخرين.	٣٧
		أواجه مشكلاتي بنفسى دون الاعتماد على الآخرين.	٣٨
		يصعب على تذكر ما سبق لى دراسته أو قراءته ولو منذ فترة قصيرة.	٣٩
		أرى انه من الأفضل أن يسهم الفرد بدور إيجابى فى الأنشطة الاجتماعية ولا يكتفى بمجرد الاستمتاع بها.	٤٠
		أجد صعوبة كبيرة فى تركيز انتباهى أثناء القراءة أو استماعى لمحاضرة ما	٤١
		أعتقد أنه لا يجب إصدار أحكام على الناس دون معرفة كافية بهم.	٤٢
		تشجعنى أسرتى على تبادل الزيارات مع أصدقائى.	٤٣
		لا بد أن يثور الفرد ويثار لكرامته عندما يذكره الآخرون بسوء.	٤٤
		لدى هوايات ممتعة أحرص على ممارستها فى أوقات فراغى مثل القراءة.	٤٥
		أعتقد أن الإنسان لا بد أن يتسم بالخلق الحسن فالعلم وحده لا يكفى.	٤٦
		يصعب على إبداء رأي فى مواجهة جماعة من الناس حتى لو كان هذا الرأى فى موضوع أعرفه جيدا.	٤٧
		تربطنى علاقات طيبة ببعض الأسر حيث أشعر معها كما لو كنت بين أهلى.	٤٨
		يصعب على نسيان ما قد يوجهه الآخرون لى من إساءات.	٤٩
		أفكر فى أهمية ما أقوم به من أعمال ومدى فائدتها للمجتمع قبل أن أقدم عليها.	٥٠

٥١	ينتابني شعور دائم أن فكرة الناس عني أقل مما يجب.
٥٢	يصعب علي الدخول في منافسات مع الآخرين حتى لو كانوا في مثل سني.
٥٣	يصعب على التخلص من بعض العادات مثل قضم الأظافر أو وضع أصبعي فمي.
٥٤	أبادل أفراد أسرتي الثقة والاحترام.
٥٥	أنا لا أعامل الآخرين بالمثل حتى لو كانوا غير عادلين.
٥٦	أعتقد أنه من الأفضل عدم مواجهة الناس بأخطائهم بصورة مباشرة.
٥٧	أهرب من بعض المشكلات والمصاعب لعدم مقدرتي على مواجهتها
٥٨	أستغرق في الخيال طويلاً حتى لو كنت بين أصدقائي.
٥٩	أحرص على تحمل مسئولياتي وأداء واجباتي قبل أن أطلب بحقوقتي.
٦٠	أعاني من الأرق بحيث لا أستطيع الاستغراق في النوم بدرجة كافية