

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته
بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة
دراسة ميدانية بقسم علم النفس بجامعة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

تخصص: علم النفس العيادي

تحت اشراف الدكتورة:

د. بوجلال سهيلة

من اعداد الطالبتين:

■ هالة شقلوفة

■ أمينة عزوز

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر و تقدير :

الحمد لله عز وجل الذي وفقنا بإتمام هذا البحث العلمي

فالحمد لله حمدا كثيرا

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأساتذة الدكتوروة

المشرفة "بوجلال سميلة" على كل ما قدمته لنا من

توجيهات و معلومات قيمة ساهمت فيما ثراء موضوع

دراستنا في جوانبها المختلفة .

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة

الموقرة

اهداء

الحمد لله و تقى و الصلاة على الحبيب المصطفى و
أهله و أما بعد الحمد لله الذي وفقنا لتتميم هذه
الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة
المجد و النجاح بفضلته تعالى مهداة إلى الوالدين
القديرين حفظهما الله وأدامهما نورا دري
لكل العائلة الكريمة إلى رفيقات المشوار اللاتي
قاسمنني لحظاتي وعامه الله ووفقهم إلى كل قسم
علم النفس وجميع دفعة 2022

هالة

اهداء

أهدي عملي هذا:

إلى أعمز الناس و أقربهم إلى قلبي أمي و أبي قرة عيني

إلى كل إخوتي و أخواتي خاصة سامية التي فقدتها منذ

سنة سنوات رحمتها الله و أسكنها فسيح جناته

إلى كل أبناء أخواتي عمار ، رتلج ، ياسمين ، سامية و

البرغوم فارس إيات

إلى كل صديقاتي أميرة ، نسرين ، سهيلة.

أمينة

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

اهداء

..... ملخص الدراسة

..... فهرس المحتويات

قائمة الجداول

مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1/ إشكالية الدراسة : 3

2/ فرضيات الدراسة : 4

3/ أهمية الدراسة : 5

4/ أهداف الدراسة : 5

5/ التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة : 5

6/ الدراسات السابقة:..... 6

7/ التعقيب على الدراسات السابقة:..... 9

الفصل الثاني : الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد 11

1/ نشأة مواقع التواصل الاجتماعي : 12

- 12 /2 مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي :
- 13 /3 خصائص مواقع التواصل الاجتماعي :
- 16 /4 وظائف مواقع التواصل الاجتماعي:
- 17 /5 أشهر مواقع التواصل الاجتماعي :
- 22 /6 دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي :
- 24 /7 مزايا مواقع التواصل الاجتماعي :
- 25 /8 عيوب مواقع التواصل الاجتماعي :
- 26..... /7 الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.....
- 28..... خلاصة:

الفصل الثالث : الصحة النفسية

- 30 تمهيد:
- 31 /1 تعريف الصحة النفسية :
- 33 /2 المفاهيم المقاربة للصحة النفسية :
- 34..... /3 أهمية الصحة النفسية:
- 36 /4 معايير الصحة النفسية :
- 38 /5 مظاهر الصحة النفسية :
- 40 /6 أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية :
- 43 خلاصة :

الجانب التطبيقي :

الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية

- تمهيد : 46
- 1/ الدراسة الاستطلاعية : 47
- 2/ منهج الدراسة : 48
- 3/ مجتمع وعينة الدراسة 48
- 4/: أدوات الدراسة 49
- 1/4 مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي 49
- 2/4 مقياس الصحة النفسية: 50
- 5/ مجالات الدراسة 52
- 6/ الأساليب الإحصائية 52

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد: 54
- 1/ عرض وتحليل ومناقشة النتائج: 55
- 1/1/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى 55
- 2/1/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية 56
- 3/1/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة 57
- الاستنتاج العام 58
- خاتمة 59
- مقترحات الدراسة 60

61	قائمة المراجع:
65	الملاحق

قائمة الجداول

48	الجدول رقم 1: يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس
49	الجدول رقم 2: يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
50	الجدول رقم 3: يوضح نتائج ثبات مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
51	الجدول رقم 4: يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصحة النفسية
51	الجدول رقم 5: يوضح ثبات مقياس الصحة النفسية
55	الجدول رقم 6: يوضح ثبات مقياس الصحة النفسية
56	الجدول رقم 7: يوضح مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة
57	الجدول رقم 8: يوضح قيمة معامل الارتباط بين الإدمان والصحة النفسية

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة المسيلة قسم علم النفس ، التي تجسدت في صفحات هذه الدراسة إلى الإجابة على السؤال الرئيسي و التساؤلات الفرعية ولتحقيق هذه الأهداف اعتمدنا المنهج الوصفي و استخدام الاستبانة لجمع المعلومات الخاصة بأفراد مجتمع الدراسة وللحصول على النتائج تم معالجة هذه البيانات بالأساليب الاحصائية معامل الارتباط بيرسون ،معادلة التصحيح سبيرمان برون، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحزمة الاحصائية Spss ومن أهم النتائج المتحصل عليها وجود مستوى متوسط من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية.

مقدمة

مقدمة:

أصبحت تكنولوجيا للإعلام و الاتصال اليوم البرهان الحقيقي على رقى التطور التكنولوجي اللامتناهي ومن نتائج هذا التطور هو الانترنت، التي تمثل تقنية حديثة فهي شبكة نظم الملايين من نظم الكمبيوتر وشبكات المنتشرة حول العالم و المتصلة ببعضها البعض ، لتشكيل شبكة عملاقة ، مما يسمح بتقديم خدمات في شتى المجالات كالتعليم وتبادل المعلومات ، التسويق التجارة وغير ذلك، بل أصبحت أهم منافذه التواصل مع الآخرين في كل أنحاء العالم ، ويقدر ما تقدمه هذه الشبكة من المعلومات وخدمات على مستوى شخصي والمهني. بقدر ما يثير الفضول في الشخص ويجعله يبقى أمامها لساعات طويلة وبشكل مفرط، وهذا ما قد يؤدي إلى ما يسمى بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

تعد الصحة النفسية عملية معقدة متشابكة، أي أنها تتغير بحسب أحوال الفرد الداخلية و الخارجية ، ومع تزايد متطلبات الحياة الحديثة ، وما يتم به العصر الذي تعيشه الآن من صراعات و مشكلات في شتى المجالات فإنه يستلزم على مؤسسات المجتمع أن تولى اهتمامها وعناية كبيرة بموضوع الصحة النفسية وخاصة في جامعة وذلك الدور المهم الذي تؤدي في تهيئته العرض لشباب الجامعة للاكتساب الخبرة و المعلومات.

وساهمت مواقع التواصل الاجتماعي في إضافة الكثير من النضج على تعاملات وتصرفات مستخدميها وعلى الرغم من استخدام تلك مواقع في البداية الدردشة واقامة الصداقات وتفريغ الشحنات العاطفية، الا أنه مع مرور الوقت تطورت العلاقة بين المستخدمين ومواقع التواصل الاجتماعي، فبدأوا يستخدمونها في تبادل وجهات النظر، وكما نجحت في نقل الأحداث لحظة بلحظة ويمكن تبادل المعلومات ومشاركتها مع دائرة المعارف داخل مواقع التواصل الاجتماعي، وساعدت تلك مواقع الكثير عانون من مشكلات النفسية من التعامل مع الآخرين على التغلب على هذا إذا استخدمت هذه المواقع بأسلوب

إيجابي ومعتدل، إلا أنه قد يأخذ منحى آخر، غير ذلك إذا زاد استخدامهم بأسلوب سلبي مبالغ فيه ولغير الامراض التي أنشئ من أجلها ونا يتحول استخدام شبكات التواصل الاجتماعي إلى سلوك مرضى وتكون بصدد ظاهرة سلبية خطيرة على حياة الإنسان واتزانة وصحته النفسية، فمع سهولة التواصل عبر هذه المواقع فإن ذلك سيقفل من زمن التفاعل الاجتماعي على الصعيد الشخصي الذي يقود إلى مشكلات نفسية حيث تكسب مستخدميها فرصة للهروب من مجتمعهم والعيش في العالم الاحلام.

ويؤثر التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي على مستخدميه نفسه وليس مجتمعه فقط، وتجعلهم في محاولة دائمة للظهور بصورة مثالية وتقديم أنفسهم للعالم الافتراضي بصورة مغايرة الواقع عن طريق نشر صورهم واخبارهم وما يحدث بحياتهم من أحداث هامة وينتظرون الحكم عليها من قبل أصدقائهم وهو ما يؤدي إلى تزايد القلق والترقب الدائم الحكم الذي يحكمه الاصدقاء على ما هو منشور على صفحة الشخصية لمستخدميه وهو ما يشعر بالأمان والاهمية.

ولقد تناولت العديد من الدراسات العربية منها واجنبية شبكات التواصل الاجتماعي وربطها بمتغيرات اخرى متعددة ومنها دراسة فانسون 2010 التي تناولت أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية وغيرها من الدراسات التي ركزت على شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمتغيراتها المختلفة ولكن لم يتطرق احد من الدراسات السابقة إلى الى العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و الصحة النفسية اذا فإن الباحثين ارتأوا إلى تسليط الضوء على هذا الموضوع ودراسة مختلف جوانبه.

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار

العام للدراسة

1/ إشكالية الدراسة :

يمثل الشباب الجامعي قوة بشرية تعكس مستقبل أي بلد وقدراته ، لذا يتم بذل جهود جبارة لتهيئة البيئة المناسبة من أجل ضمان نجاحهم. وتعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يعيشها الفرد في حياته، إذ تساعده على اكتساب المهارات الاجتماعية و المعرفة نتيجة ما تقدمه من أنشطة طلابية مختلفة، لذا فإن الاهتمام بصحة الطلبة الجامعيين ينعكس على تحقيق أهداف التنمية التي تهدف إليها الجامعة (شارن ، 2018)

فالصحة النفسية للطلاب الجامعي تعتبر ركيزة أساسية في تحقيق الطموح في الحياة ، وميدان الصحة النفسية من أكثر ميادين علم النفس اهتماما، ولعل من أهم أسباب هذا الاهتمام هو رغبة الناس عامة و المختصين بصفة خاصة في معرفة معنى الصحة النفسية أو بتعبير آخر ماهية المظاهر التي ينبغي أن يتمتع بها الإنسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة، و مفهوم للصحة النفسية مفهوم ثقافي نسبي غير ثابت، و يتأثر بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد .

لقد أدى التطور التكنولوجي إلى العديد من التأثيرات على حياتنا اليومية، ومن هذه التأثيرات ظهور مواقع التواصل الاجتماعي على شبكات الانترنت، فأتاحت عصر جديد من التواصل التفاعلية بين الأفراد، منذ بدأ العمل بها وكثير منهم أدمجوا هذه المواقع في ممارستهم اليومية (قدورة، 2 ، 2018).

وان كثرة استخدام هذه المواقع يؤدي إلى نوع من أنواع الإدمان الذي يقود إلى المشكلات النفسية، حيث تكسب مستخدميها فرصة الهروب من مجتمعهم، والعيش في عالم الأحلام (عيد، 2 ، 2017) ، ونظرا لأهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي، والتي تحدد من خلال العلاقة التي تحدثها مواقع التواصل الاجتماعي من خلال نقل الأفكار و المعارف، واستطاعت أن تجعل الشباب عامة، وطلاب الجامعة بصفة خاصة يتعلقون بشكل كبير

بهاته المواقع الاجتماعية، نظرا للخدمات المتعددة التي أتاحتها، والتي تتعلق بالدرجة الأولى باهتماماتهم وتطلعاتهم، وعبرت عن تطور تكنولوجي لافت ساهمت بشكل كبير في ربط العلاقات، وغيرت أنماط تفاعلاتهم الاجتماعية، إلا أن هذه الشبكات الاجتماعية نجم عنها تواصل سلبي للفرد في المجتمع؛ الأمر الذي قد يؤدي إلى انعكاسات سلبية على الصحة النفسية و التوافق النفسي و الاجتماعي.

وبناء على ما سبق؛ فقد برزت مشكلة الدراسة الحالية الرامية إلى تسليط الضوء على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، حيث لم نجد دراسة سابقة جمعت بين المتغيرين- في حدود المعرفة الحالية- و لتحديد إشكالية الدراسة و ضبطها فقد تم اقتراح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

2- فرضيات الدراسة:

- مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة متوسط.
- مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصايا بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟

3/ أهمية الدراسة :

تستقى هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع نفسه ، فمواقع التواصل الاجتماعي مفتاح الطالب في تحقيق أهدافه ، وأهمية الدراسة كونها تعالج موضوع حديث يتناول الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي خاصة ما تقدم له من معارف و معلومات و منه ما يتعلق بحياته في الجامعة ، و التعرف على الصحة النفسية للطالب الجامعي ، كذلك تساعد الطالب الجامعي على رفع مستوى صحته النفسية و تحسين حالته النفسية .

4/ أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .

5/ التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

1- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

هو إفراط الشديد في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و عدم الشعور بهدر الوقت أو عدم القدرة عن الاستغناء في التصفح عبر هذه المواقع ، وتقاس بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي عند استجابته على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي المعد من طرف حسين عيد يونس (2016) المطبق في الدراسة الحالية .

2- الصحة النفسية :

هي تمتع الفرد بخصائص إيجابية تساعده على حسن التوافق مع نفسه و مجتمعه و تحرره من الصفات السلبية و الأعراض المرضية التي تعيق توافقه، والمعبر عنها

بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الصحة النفسية المعد من طرف عبد الأمير، ونغم هادي حسيين (2009) المطبق في الدراسة الحالية .

6/ الدراسات السابقة:

1/6/ الدراسات التي تناولت الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي :

* دراسة رولا الحمصي (2009) :

إدمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من الطلاب جامعة دمشق ، هدفت هذه الدراسة على إلقاء الضوء على ظاهرة إدمان وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي ، استخدمت الباحث مقياس إدمان الانترنت من إعداد " يونغ " ومقياس العلاقات الاجتماعية إعداد الحاج على العينة بلغت (150) طالب وطالبة ، اعتمدت منهج البحث الوصفي التحليلي ، وتوصلت إلى النتائج التالية :

- توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت و التواصل الاجتماعي لدى العينة تبعا لمتغير الوضع الاقتصادي .

- لا توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى عينة تبعا لمتغير الوضع الاقتصادي .

- لا توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى عينة تبعا لمتغير التخصص العلمي .

* دراسة حافظ (2011) :

وعنوانها تواصل الشباب الجامعي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الدوافع الحقيقية للتواصل بين الشباب الجامعي من خلال المواقع الاجتماعية ، وأكدت الدراسة أن تواصل الشباب الجامعي من خلال هذه المواقع يعد ظاهرة اجتماعية أكثر منها ضرورة أحدثتها التكنولوجيا الحديثة.

وأظهرت النتائج أن إدمان الفئة الشبابية على الاستخدام المفرط للمواقع الاجتماعية أدى إلى فقدان المهارات المطلوبة لإقامة العلاقات الاجتماعية في البيئة المجتمعية الواقعية ، وتراجع الاتصال الشخصي في مقابل التواصل عبر المواقع الاجتماعية ، الأمر الذي يؤدي إلى جنوح الشباب نحو الاغتراب الاجتماعي .

* دراسة سعودي (2014) :

هدفت الدراسة إلى معرفة كيف يؤثر إدمان الفيسبوك على التوافق الأسري للطلاب الجامعي ، وذلك من خلال تطبيق أداتين هما مقياس إدمان الفيسبوك من إعداد الباحث و مقياس التوافق الأسري من إعداد محمد عبد الحميد (1986) على عينة الدراسة من (619) طالبا وطالبة من جامعة بشار. وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان الفيسبوك و التوافق الأسري لدى الطال الجامعي، كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق كبيرة بين الذكور و الإناث فيما يخص إدمان الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الأسري .

6/2/ الدراسات التي تناولت الصحة النفسية:

* دراسة (خضر، 2009):

حول الآثار النفسية و الاجتماعية لاستخدام الشباب المصري لمواقع التواصل الاجتماعي ، دراسة على مستخدمين الفيس بوك والتي سعت إلى التعرف على الدوافع استخدام الشباب المصري لمواقع الفيس بوك و الكشف عن طبيعة العلاقات الاجتماعية و الصداقات التي يكونها الشباب المصري و أولوية تفضيلهم لها عند التعامل مع أصحابها و التعرف على دوافع استخدام المصري لموقع الفيس بوك.

3/6/ الدراسات المشابهة في العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و الصحة النفسية :

* دراسة شناوي (2014) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطلبة ، شملت عينة الدراسة 466 طالبا و طالبة من القرى التابعة لسهل بوطوف في الجليل ممن مواقع التواصل الاجتماعي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث طبق عليهم مقياس مطور من قبل الباحثين بأربعة مجالات الشخصي الاجتماعي . الأسري و الأكاديمي ، ولقد ظهرت النتائج أن الفترة الزمنية التي يقتضيها الطلبة في استخدام الفيسبوك هي الفترة الأقل من الساعتين حيث حصلت على أعلى تكرار ، وان مستو التوافق النفسي لدى الطلبة الذين يستخدمون الفيسبوك جاءت مرتفعة ، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ومستوى التوافق النفسي كما اشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا تعزى لأثر الجنسي على فترة استخدام الفيسبوك لدى الطلبة ، ووجود التوافق الشخصي ، بينها كانت لصالح الاناث في مجال التوافق الأسري و التوافق الاجتماعي والتوافق الاكاديمي و في درجة مقياس الكلية .

* دراسة يونس (2016) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بالاضطرابات النفسية و أبعادها لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ، تكونت عينة الدراسة من 619 طالبا وطالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية طبق عليهم مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من الإعداد الباحثة وقائمة الاضطرابات النفسية من إعداد ليونارديروجيتش و أخذن ترجمة البحيري (1984) وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبين الدرجة

الكلية للاضطرابات النفسية ، كما توصلت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الإدمان على الشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لنوع الجنس (ذكور ، إناث) ونوع التخصص (أدبي علمي) .

7/ تعقيب على الدراسات السابقة:

• أوجه التشابه :

• تتراوح أعمار عينات الدراسات السابقة من 20 إلى 40 سنة اقتصرت الدراسات السابقة على فئة الطلبة استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي تنوعت الأدوات الدراسة في الدراسات السابقة منها اختبار الإدمان على الانترنت و مقياس التوافق الاجتماعي النفسي.

• أوجه الاختلاف :

• اختلفت الدراسات السابقة في حجم العينة و كذلك اختلاف المجتمع الذي طبقت عليه الدراسة.

• حدود الاستفادة من الدراسات السابقة:

ما من شك ان الدراسات السابقة لها دور كبير في إثراء البحث العلمي من خلال الإسهامات العلمية و النتائج المهمة التي تقدمها لذا وجب الوقوف عندها لإعطاء البحث بعده التأصيلي النظري ، ومن خلال استعراض الدراسات السابقة سجلنا الملاحظات التالية :

- تم الاستفادة من تلك الدراسات من حيث بعض النقاط التي تتقاطع و تتشابه فيها الدراسة الحالية خصوصا في جانبها المنهجي من حيث تحديد المنهج و أدوات جمع البيانات وكذا جانبها النظري.

الفصل الثاني :

الإدمان على مواقع

التواصل الاجتماعي

تمهيد :

شهدت مواقع التواصل الاجتماعي عدة تطورات في فترات زمنية متقاربة على مستوى كل موقع و أصبحت تعتبر كفضاء واسع لتناقل المعلومات و الأخبار المختلفة بين مختلف شرائح المجتمع من خلال الخدمات العديدة التي تتيحها لأي شخص حتى يتمكن من التواصل مع الغير و متابعة الأحداث الجارية أول بأول ، إلا أننا لا يمكننا إنكار أنها أثرت و لا تزال تؤثر على مجتمعنا إلى يومنا هذا تأثيرا إيجابيا و سلبيا فتأثير هذه المواقع كبير و واسع و مما يدل على ذلك أن الشباب اليوم أصبح يقضي كمعظم وقته على هذه المواقع التي ربما ضررها أكثر من نفعها إذ لم استخدامها بشكل الصحيح و في هذه الدراسة سوف نتصرف على هذه المواقع و أهم خصائصها و وظائفها و أبرز مزاياها و عيوبها.

1/ نشأة مواقع التواصل الاجتماعي :

بدأت مجموعة من مواقع التواصل الاجتماعي في الظهور في أواخر التسعينات مثل كلاس ميتس عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة ، و موقع سكس (دجريزس) عام 1997 حيث ركز الموقع على الروابط المباشرة بين الأشخاص و كانت تقوم فكرته أساسا على فكرة بسيطة يطلق عليها (الدرجات ليست للانفصال) و ظهرت في تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين و خدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء ، و ظهر أيضا عدة مواقع أخرى مثل لايف جورنال و موقع كايدورلد الذي أنشئ في كوريا سنة 1999 ، و كان أبرز ما ركزت عليه مواقع التواصل الاجتماعي في بدايتها خدمة الرسائل القصيرة و الخاصة الأصدقاء (حجازي إبراهيم ، 2017 ، 71) ، و في السنوات اللاحقة ظهرت بعض المحاولات الأخرى ، لكن الميلاد الفعلي للشبكات الاجتماعية كما نعرفها اليوم كان سنة 2002 انطلق مواقع التواصل الاجتماعي الذي حقق نجاحا دفع (Google) إلى محاولة شرائها سنة 2002 لكن لم يتم التوافق على شروط الاستحواذ و قد تم تصميمه ليكون وسيلة للتعرف و الصداقات المعتمدة بين مختلف فئات المجتمع العالمي ، و قد نال هذا الموقع شهرة كبيرة في تلك الفترة في النصف الثاني من نفس العام ظهر في فرنسا موقع (Skyrock.com) كمنصة للتدوين (مجاهد ، 2010 ، 56)

2/ مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي :

مواقع التواصل الاجتماعي عبارة عن منظومة من الشبكات الإلكترونية تسمح للمشارك فيها بإنشاء مواقع خاصة به ، و من ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات و الهوايات نفسها ، أو مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية (راضي 2003) مشار إليه في (عوض ، 2014 ، 19) ، و تعرفها بن جديد ي (2014) على أنها مواقع تحتوي على مزايا و تطبيقات تمكن مستخدميها من أن يكونوا قادرين على التواصل مع أشخاص آخرين سواء كانت تربطهم علاقات حقيقية في العالم

الواقعي ، أو علاقات على المستوى الافتراضي ، فتعمل هذه المواقع على تقريب المسافات وإزالة الحواجز ، كما تسمح لهم بعرض أنفسهم بالشكل الذي يحبونه وإضافة صور و فيديوهات ليشاركوا بها أصدقائهم ، وبهذا تلبي هذه المواقع العديد من الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد ، كالقدرة على التواصل و التفاعل و الشعور بالانتماء و التحدث عن مشاكله مع الآخر للتخلص من الضغوطات التي يعيشها ، أما ياسرة (2016) فتعرفها على أنها مواقع اجتماعية تهتم بالتواصل بين الأشخاص ، كما تعتبر مواقع ذات طبيعة افتراضية عبر شبكة الأنترنت بحث تتيح لمستخدميها تبادل الآراء و الصور و الفيديوهات و المحادثات .

و تقوم الفكرة الرئيسية للشبكات الاجتماعية على جمع بيانات الأعضاء المشتركين في الموقع و يتم نشر هذه البيانات بشكل علني حتى يتجمع الأعضاء ذوي المصالح المشتركة و الذين يبحثون عن ملفات أو صور ... الخ ، أي أنها مواقع فعالة تعمل على تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف و الأصدقاء (العيساني، 2000، 186)

3/ خصائص مواقع التواصل الاجتماعي :

تتشارك المواقع الاجتماعية في خصائص أساسية أبرزها :

1/3 /الملفات الشخصية أو الصفحات الشخصية (profile page):

و من خلال الملفات الشخصية يمكن التعرف على اسم الشخص ، و معرفة المعلومات الأساسية عنه كالجنس ، و تاريخ الميلاد ، و الاهتمامات و الصور الشخصية ، بالإضافة إلى غيرها من المعلومات ، و يعد الملف الشخصي بوابة الدخول لعام الشخص ، فمن خلال الصفحة الرئيسية للملف الشخصي يمكن مشاهدة نشاط الشخص مؤخرا ، و

معرفة من أهم أصدقاؤه و ما هي صور الجديدة التي وضعها إلى غير ذلك النشاطات
(جرار ، 2012 ، 37)

2/3 / المشاركة :

وسائل المواقع الاجتماعية تشجع المساهمات ردود الفعل من الأشخاص حيث أنها
تطمس الخط الفاصل بين وسائل الإعلام و الجمهور (المقدادي ، 2013 ، 27)

3/3 / الانفتاح (Openness) :

معظم وسائل الإعلام عبر مواقع التواصل الاجتماعي تقدم خدمات مفتوحة لردود
الفعل و المشاركة أو الإنشاء و التعديل على الصفحات حيث أنها تشجع التصويب و
التعليقات و تبادل المعلومات ، بل نادرا ما توجد أية حواجز أمام الوصول و الاستفادة من
المحتوى (المقدادي ، 2013 ، 26-27)

4/3 / المحادثة (Conversation) :

حيث تتميز مواقع التواصل الاجتماعي و وسائل الإعلام الاجتماعي عن التقليدية من
خلال إتاحتها المحادثة في اتجاهين ، أي المشاركة و التفاعل عن الحدث أو الخبر أو
المعلومة المعروضة (المقدادي ، 2013 ، 26-27)

5/3 / الأصدقاء / العلاقات (Friends/Connections) :

و هي بمثابة الأشخاص الذين يتعرف عليهم الشخص لغرض معين حيث تطلق
المواقع الاجتماعية مسمى (صديق) على الشخص المضاف لقائمة الأصدقاء بينما تطلق
بعض المواقع الاجتماعية الخاصة بالمحترفين مسمى اتصال أو علاقة على الشخص
المضاف للقائمة (جرار ، 2012 ، 41-42)

6/3/ الألبومات و الصور :

تتيح الشبكات الاجتماعية لمستخدميها إنشاء عدد لا نهائي من الألبومات و رفع مئات الصور عليها ، و إتاحة مشاركة هذه الصور مع الأصدقاء للإطلاع و التعليق عليها (جرار ، 2012 ، 42)

7/3/ إرسال الرسائل :

تتيح هذه الخاصية إمكانية إرسال رسائل مباشرة للشخص سواء كان في قائمة الأصدقاء أم لم يكن (جرار ، 2012 ، 42)

8/3/ المجموعات (Groups) :

تتيح الكثير من المواقع الاجتماعية خاصية إنشاء مجموعة اهتمام ، حيث يمكن إنشاء مجموعة بسمى معين و أهداف محددة ، و يوفر الموقع الاجتماعي لمالك المجموعة و المنظمين إليها من ساحة أشبه ما تكون بمنتهى حوار صغير و ألبوم صور مصغر ، كما تتيح خاصية تنسيق الاجتماعات أو الأحداث و دعوة أعضاء تلك المجموعة له و تحديد عدد الحاضرين و الغائبين (جرار ، 2012 ، 42)

9/3/ الصفحات (Pages) :

ابتداع هذه الفكرة موقع الفيس بوك ، و استخدمها تجاريا بطريقة فعالة ، حيث يعمل حاليا على إنشاء حملات إعلامية موجهة تتيح لأصحاب المنتجات التجارية أو الفعاليات توجيه صفحاتهم و إظهارها لفئة يحددها من المستخدمين ، و يقوم الفيس بوك باستقطاع مبلغ عن كل نقرة يتم الوصول لها من قبل أي مستخدم قام بالنقر على الإعلان ، إذ تقوم فكرة الصفحات على إنشاء صفحة يتم فيها وضع معلومات عن المنتج أو الشخصية أو الحدث ، و يقوم المستخدمون بعد ذلك بتصفح تلك الصفحات عن طريق تقسيمات محددة ،

ثم إن وجدوا اهتماما بتلك الصفحة يقومون بإضافتها إلى ملفهم الشخصي (جرار ، 2012 ،
(42

10/3 / الترابط (Connectedness) :

تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع البعض ، و ذلك عبر الوصلات و الروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع و التي تربط بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي أيضا مثل خبر ما على مدونة فيعبك فترسل إلى معارفك على الفيس بوك و هكذا مما يسهل و يسرع من عملية انتقال المعلومات (المقدادي ، 2013 ، 27)

4 / وظائف مواقع التواصل الاجتماعي:

إن لمواقع التواصل الاجتماعي العديد من الاستخدامات حيث يتم توظيفها في مجالات كثيرة من الحياة (عبد الرحمان بن إبراهيم ، 2015 ، 68-69)

1/4 / الاستخدامات الاتصالية الشخصية :

و هو استخدام الأكثر شيوعا ، و لعل الفكرة الأولى للشبكات الاجتماعية اليوم كانت بهدف التواصل الشخصي بين الأصدقاء في منطقة معينة أو مجتمع معين و هذا الهدف موجود حتى الآن برغم تطور الشبكات الاجتماعية على مستوى الخدمات ، و على مستوى التقنيات و البرمجيات ، و يمكن من خلال الفيديو ، كما أنها مجال رحب للتعارف و الصداقة ، و خلق جو مجتمع يتميز بجودة أفكار و رغبات ، غالبا إن اختلفت أعمارهم و أماكنهم و مستوياتهم العلمية .

2/4 / الاستخدامات العلمية :

تلعب الشبكات الاجتماعية دورا في تعزيز العملية العلمية من خلال تطوير التعليم الإلكتروني حيث تعلق على إضافة الجانب الاجتماعي و المشاركة من كل الأطراف في منظومة التعليم لمدير المدرسة و المعلم و أولياء الأمور و الطلاب و عدم الاقتصار على التركيز على تقديم المقرر .

3/4 / الاستخدامات الإخبارية :

أتاحت الشبكات الاجتماعية الفرصة للتواصل و الدعوة مع الآخرين ، و أنشأ الكثير من الدعاة صفحاتهم الخاصة و مواقعهم الثرية ، و هو انتقال إيجابي للتواصل الاجتماعي في ظل أنظمة تعوق التواصل المباشر و تتميز الدعوة عن طريق الشبكات الاجتماعية بالسهولة في الاستخدام و التواصل ، و التوفير في الجهد و التكاليف .

5 / أشهر مواقع التواصل الاجتماعي :

تتعدد أنواع مواقع التواصل الاجتماعي و لكل مواقع خصوصية تتميز بها على خلاف موقع آخر و لا يمكن التوقف عندها جميعا ، و لكن يمكن التوقف عند أهم مواقع و أشهرها و التي تتمثل فيما يلي :

أ/ الفيس بوك Face book :

* تعريف الفيس بوك :

الفيس بوك هو موقع إلكتروني للتواصل الاجتماعي ، أي أنه يتيح عبه للأشخاص العاديين و الاعتباريين (كالشركات) أن يبرز نفسه و أن يعزز مكانته عبر أدوات مواقع

التواصل مع أشخاص آخرين ضمن نطاق ذلك الموقع عبر مواقع التواصل الاجتماعي أخرى، و إنشاء روابط تواصل مع الآخرين (علي حجازي إبراهيم ، 2017 ، 73).

و يعتبر الفيس بوك أحد شبكات التواصل الاجتماعي التي رغم أن عمرها لا يزيد عن عشر سنوات إلا أن مواقعها أصبحت الأشهر و الأكثر استخداما وتأثيرا على مستوى العالم (عبد السلام ، 123)

* نشأة الفيس بوك :

بدأت الشبكات الاجتماعية في الظهور في أواخر التسعينات 1995 للربط بين زملاء الدراسة لتوفر هذه الشبكات مجموعة من الخدمات و استمرت موجة هذه الشبكات في الظهور على مدى السنوات 1999 ، 2002 ، 2005 في هذا العالم و هو طالب في جامعة هارفارد حيث تم افتتاح الموقع على يد " مارك زوكير " و قد كان هدفه إقامة شبكة تضم طلبة جامعيين في موقع واحد ، نفذ الفكرة مع المجموعة من زملائه في قسم علوم الحاسوب من فكرة موقع فيس ماش التابع لجامعة هارفارد سنة 2003 و استخدم هذا الموقع صور بعض الطلبة و اتهم بهذا كمتقن للخصوصية ، و لكن بعد أسبوعين فقط قام مارك بافتتاح الموقع (حسنين شفيق ، 2014 ، 92)

* خصائص الفيس بوك :

يتضمن الفيس بوك عدد من سيمات التي تتيح للمستخدمين التواصل مع بعضهم البعض و أهمها :

- خاصية " wall " أو لوحة الحائط : و هي عبارة عن مساحة متخصصة في صفحة الملف الشخصي لأي مستخدم بحيث تتيح للأصدقاء إرسال الرسائل إلى هذا المستخدم أو الكتابة على حائط المستخدم .

- خاصية " pokes " أو نكزة غمزة : تتيح إرسال نكزة افتراضية لإثارة الانتباه إلى بعضهم البعض و هي عبارة عن إشهار يخطر المستخدم بأن أحد الأصدقاء يقوم بالترحيب به .
- خاصية " photos " أو الصور : التي تمكن المستخدمين من تحميل الألبومات و الصور إلى الموقع .
- خاصية " status " أو الحالة : تتيح إمكانية إبلاغ أصدقائهم بأماكنهم و ما يقومون به من أعمال في الوقت الحالي .
- خاصية " notes " أو التعليقات : و هي سيمة متعلقة بالتدوين تسمح بإضافة العلامات و الصور يمكن تضمينها ، و قد تمكن المستخدمون من جلب أو ربط المدونات .
- خاصية الأحداث الهامة " vents " : و تتيح للمستخدمين إمكانية الإعلان عن أحداث هامة و كذا عن حدث ما جاري حدوثه و إخبار الأصدقاء و الأعضاء به و يتم من خلاله سؤالهم عن رغبتهم بالحضور أو الرضى (سيدريان ، 2018 ، 53)

ب/ التويتير Twitter :

* تعريف التويتير :

هو إحدى شبكات التواصل الاجتماعي التي انتشرت في السنوات الأخيرة و لعبت دورا كبيرا في الأحداث السياسية في العديد من البلدان و خاصة في منطقة الشرق الأوسط ، و أخذ " تويتير " اسمه من مصطلح " تويتير " الذي يعني " التغريد " و اتخذ من العصفور رمز له ، و هو خدمة مصغرة تسمح للمغردين إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى (140) حرفا للرسالة الواحدة ، و يجوز للمرء أن يسميها نصا موجزا مكثفا لتفاصيل كثيرة (عبد الله القميري ، 2012 ، 376)

*** نشأة التويتر :**

لقد كانت بدايات ميلاد هذه الخدمة المصغرة " تويتر " أوائل عام (2006) ، عندما أقدمت شركة (Obvious) الأمريكية على إجراء بحث تطويري لخدمة التدوين المصغرة ، ثم أتاحت الشركة المعنية ذاتها استخدام هذه الخدمة لعامة الناس في أكتوبر من نفس العام ، و من ثم أخذ هذا الموقع الانتشار باعتباره خدمة حديثة في مجال التدوين المصغرة ، بعد ذلك أقدمت الشركة ذاتها بفضل هذه الخدمة المصغرة عن الشركة الأم ، و استحدثت لها اسما يطلق عليه " تويتر " وذلك في افريل عام (2007) (عبد الله لقميزي ، 2012 ، (276) .

*** خصائص التويتر:**

للتدوين عبر موقع التويتر مميزات مفيدة أهمها : (حجازي إبراهيم ، ص 77)

- سهل وسريع : فبمجرد إدخالك لبريد الإلكتروني تصبح مشتركا من الموقع وتستطيع أن تبدأ بتدوين و إرسال الرسائل القصيرة ، كما يتيح لك الموقع إرفاق صورة شخصية مع كل تدوين قصيرة .

محمول ومتحرك : فموقع التويتر من المواقع التواصل الاجتماعي المحمولة ، أي من المواقع التي تدعم وتتيح أدوات للتدوين ، و إرسال الرسائل و الصور القصيرة عبر الهواتف المحمولة ومن أي مكان في العالم .

ج/ اليوتيوب You tube :

*** تعريف اليوتيوب :**

هو أحد المواقع الاجتماعية الشهيرة ، و الذي استطاع بفترة زمنية قصيرة الحصول على مكانة متقدمة ضمن مواقع التواصل الاجتماعي وخصوصا في دورة المتميزة في

الأحداث الأخيرة التي جرت ووقعت في أنحاء مختلفة من العالم منها الكوارث الطبيعية و التحركات و الإنتفاضات الجماهيرية و الثورات الشعبية (الدليمي ، 2015 ، 471)

*** نشأة اليوتيوب :**

تأسس اليوتيوب كموقع مستقل في 14 فيفري 2005 بواسطة ثلاثة موظفين هم الأمريكي " تشاد هيرلي " و " التيواني " تشين و " البرتغالي " " جاود كريم " الذين يعملون في شركة " poypol " المتخصصة في التجارة الإلكترونية ، وما يبدو أن " جاود كريم " ترك رفقاءه للحصول على درجة علمية من كلية " تستانفورد " ليصبح الفصل الحقيقي في ظهور اليوتيوب الذي نراه اليوم للثنائي الآخر ، اللذان نجحا في تكوين أحد أكبر الكيانات في العالم الويب في الوقت الحالي (محمد الدهيمي ، 2010 ، 194)

والفكرة الأساسية له هي أنه يسمح لمستخدمين بتحميل مقاطع الفيديو إلى الموقع وفي الوقت نفسه المشاهدة و التعليق على ما يرونه (عبد الله ، علي محمد ، 2012 ، 20)

*** طبيعة عمل اليوتيوب :**

يعمل اليوتيوب وفق المنظومة التالية (إبراهيم إسماعيل ، 2014 ، ص 185 ، 186)

- يستطيع المستخدمون تحميل وتبادل مقاطع الفيديو وتسميتها في جميع أنحاء العالم ، وتصفح ملايين المقاطع الأصلية التي قام المستخدمون الأعضاء بتحميلها .

- العثور على جماعات فيديو و الالتحاق بها . وتسهيل الاتصال مع من لديهم نفس الاهتمامات ، و الإشتراك في خدمة تبادل مقاطع الفيديو المقصورة على الأعضاء وحفظ المقاطع المفضلة ووضع قوائم تشغيل المقاطع .

- دمج مقاطع الفيديو الخاصة ب اليوتيوب مع مواقع الشبكة التي تستخدم تقنيات حديثة (أي بي آي) وأيضا جعل مقاطع الفيديو عامة وخاصة .
- يستطيع المستخدمين اختيار عنصر مقاطعهم أو مشاركة أصدقائهم وعائلاتهم فيها بصورة خاصة عند التحميل .
- يحتوي الموقع على المقاطع و الأحداث ، و الحاصلة على أعلى تقييم ، والتي تحظى بأكبر قدر من النقاش و الأكثر اتصالا بمواقع أخرى .
- تصنيف مقاطع الفيديو أيضا إلى أبواب مختلفة من الكوميديا و الفنو الرسوم المتحركة إلى العلوم والتكنولوجيا .

د/ الأنستغرام Instagram :

يعزز الاتصالات السريعة عبر الصور و التعليقات عليها أو التسجيل الإعجاب ، وهو من المواقع التي أكسبت شعبية على المستوى الفردي و المؤسسي ، والإنستغرام تطبيق متاح لتبادل الصور إضافة إلى أنها شبكة اجتماعية .

وكانت البداية الانستغرام عام 2000م حينما توصل إلى تطبيق يعمل على النقاط الصور و إضافة فلتر رقمي إليها و إرسالها عبر خدمات الشبكات الاجتماعية (شاعر (66

6/ دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي :

توجد عدة دوافع تجعل الفرد ينتقل من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي وينشأ حسابا واحدا على الأقل في إحدى مواقع التواصل الاجتماعي ، من أهم الدوافع التي تدفع الأفراد وخصوصا الشباب لاستخدام هذه المواقع ما يلي :

أ/ الفراغ :

يعد الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أو أحسن استغلاله بالشكل السليم الذي يجعل الفرد لا يحسن بقيمته و يبحث عن سبيل يشغل هذا الوقت من بينها مواقع التواصل الاجتماعي حيث أن عدد التطبيقات اللامتناهية الذي نتجه شبكة الفيس بوك مثلا لمستخدميها ومشاركة كل مجموعة أصدقاء بالصور و الملفات الصوتية يجعل الفيس بوك خاصة وشبكات التواصل الاجتماعي عامة أحد الوسائل ملاء الفراغ وبالتالي يصبح كوسيلة للتسلية وتضييع الوقت عند البعض منهم (مرسي ، 2018 ، 157)

ب/الفضول :

تشكل مواقع التواصل الاجتماعي عالما افتراضيا مليئا بالأفكار والتقنيات المتجددة التي تستهوي الفرد لتجربتها واستعمالها سواء في حياته العلمية أو العملية أو الشخصية فمواقع التواصل الاجتماعي على فكرة الجذب وإذا ما توفرت ثنائية الجذب و الفضول تحقق الأمر (الطيب ، 2013)

ج/ التعارف وتكوين الصداقات :

سهلت مواقع التواصل الاجتماعي تكوين الصداقات حيث هذه الشبكات بين الصداقات الواقعية و الصداقات الافتراضية فهي توفر فرصة لربط علاقات مع أفراد من نفس المجتمع أو من مجتمعات أخرى مختلفة بين الجنسين أو بين أفراد الجنس الواحد (الطيب ، 2013).

د/ المشاكل الأسرية :

تشكل الأسرة الدرع الواقي للفرد حيث توفر له الأمن و الحماية و الاستقرار و المرجعية ولكن في حالة افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب

الاجتماعي الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي قد يظهر مثلا في غياب
الولدين أو أحدهم بسبب مشاكل الحياة أ، التفكك الأسري (مرسى ، 2012 ، 157)

هـ/البطالة:

تعتبر عن عملية الانقطاع وعدم الاندماج المهني الذي يؤدي لدعم الاندماج
الاجتماعي و النفسي ومنه إلى الإقصاء الاجتماعي الذي هو نتيجة تراكم العوائق و
الإنقطاع التدريجي للعلاقات الاجتماعية وهي من أهم المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها
الفرد والتي تدفعه لخلق حلول للخروج من هذه الوضعية التي يعيشها حتى وإن كانت هذه
الحلول افتراضية ، فهناك من تجعل منه البطالة وإستمراريتها شخصا ناقما على المجتمع
الذي يعيش فيه باعتباره لم يوفر له فرصة للعمل و التعبير عن قدراته وأيد يولو حياته كربط
علاقات مع أشخاص افتراضيين من أجل الاحتيال و التعب .

7/ مزايا وعيوب مواقع التواصل الاجتماعي :

1/7/ مزايا مواقع التواصل الاجتماعي :

أضافت تكنولوجيا مواقع التواصل الاجتماعي بعدا إيجابيا جديدا على حياة الملايين من
البشر من إحداثها لتغيرات ثقافية و اجتماعية وسياسية واقتصادية في حياة المجتمعات
بأكملها ومن أهم مزاياها نذكر : (زعدود بلقاسم مرجع سابق ، 66)

- وسيلة عامة للنشر أدت إلى زيادة دور الويب باعتبارها وسيلة للتعبير والتواصل أكثر من
أي وقت مضى .

- وسيلة للنشر و الدعاية و الترويج للمشروعات و الحملات المختلفة .

- وسيلة مهمة حاجز التوقع و الرقابة في النشر المعلومة و بالتالي فهناك نوع من
ديمقراطية المعلومات على الصعيد العالمي .

كما أنه لموقع التواصل الاجتماعي العديد من المزايا ومنها نذكر (الشمناس ، 2005 ،
(268)

- أكثر انتفتاحا على الآخر : إن التواصل مع الغير سواء أكان ذلك الغير مختلف عنك في الدين و العقيدة و الثقافة و العادات و التقاليد ، و اللون و المظهر و الميول . فاذك قد اكتسبت صديقا ذا هوية مختلفة عنك وقد يكون بالغرفة التي بجانبك أو على الاميال في قارة اخرى .

- فرصة لتعزيز الذات : فمن لا يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع يعبر عن ذاته فإنه عند التسجيل بمواقع التواصل الاجتماعي وتعبئة البيانات الشخصية ، ويصبح ذلك كيان مستقل على الصعيد العالمي .

منبر للرأي و الرأي الآخر : أهم خصائص مواقع التواصل الاجتماعي سهولة التعديل على صفاتها وكذلك حرية إضافة المحتوى الذي يعبر عن فكرك ومعتقداتك ، والتي قد تتعارض مع الغير .

2/7/ عيوب مواقع التواصل الاجتماعي :

ومن الناحية أخرى يظهر الوجه الآخر لهذه المواقع حيث أنها عززت بعض السلوكيات السلبية على مستوى الأفراد بشكل متعلق إلى حد ما ، ومنه نلخص الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي فيما يلي (بشير نور علي ، 2017 ، 10)

- انعدام الخصوصية : حيث تصبح ملفات المشتركين الشخصية عرضة للجميع ، بما فيها من بياناتهم وصورهم الخاصة ، وهذا يمهد الطريق إلى التجسس و المراقبة لكل تحركات و أقوال و أفعال المستخدمين و هو ما ينعكس سلبا على حياته العامة .

- **قتل الوقت** : يضيع بعض المستخدمين الكثير من الوقت الذي هو رأس مال عمر الإنسان في الجلوس أمام هذه المواقع ، مم يؤثر على علاقته مع أهله و أصدقائه داخل محيط الأسرة .

- **ضعف الثقة** : لا يستطيع المشترك أن يشعر بالانتماء إلى جماعة, مجتمع لا يثق بأحد من أفرادها لا يشعر بالأمان فيه ، من هنا تبقى العلاقات في الشبكات .

- **العزلة الاجتماعية على العالم الواقعي** : أهمية القيم المادية و انشغال الجميع بتأمين متطلبات الحياة لجأ العديد من الأفراد المجتمع إلى شبكات التواصل الاجتماعي هشة ما لم تتأسس على علاقات سابقة في العالم الواقعي الاجتماعي لإشباع حاجات التواصل مع الآخرين ونتج عن ذلك حضور في العالم الافتراضي وغياب شبه تام عن العالم الحقيقي و إذا كان من أهداف شبكات التواصل الاجتماعي تخليص البشر من عزلتهم ، فإن تحقق ذلك الهدف انتهى بالبشر بعزلة جديدة عن عالمهم الحقيقي (2015 ، ص 88- 89) .

8/ الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي هو إدمان وسائل التواصل الاجتماعي سواء كان الاستخدام لوسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع الأصدقاء والأحباء، أو مشاهدة مقاطع الفيديو، أو ببساطة لتميرير الوقت، فقد زادت شعبية هذه التسلية بشكل كبير خلال العقد الماضي، هذا هو الحال بشكل خاص بين الأطفال والمراهقين، وكذلك البالغين في منتصف العمر. لكن كيف تحوّلت الهواية التي تبدو غير ضارة إلى إدمان؟ مثل الأنواع الأخرى من الإدمان السلوكي، يؤثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على العقل بطرق ضارة، ذلك أنّه يُمكن استخدامها بشكل قهري ومفرط بحيث يصبح المستخدم معتاداً جداً على التميرير عبر المنشورات والصور ومقاطع الفيديو التي تتداخل مع مجالات أخرى يومياً.

يُقدّر بعض الخبراء أن ما يصل إلى 10 في المائة من الناس في الولايات المتحدة لديهم إدمان على تطبيقات التواصل الاجتماعي. ومع ذلك، نظرًا لمدى شيوع استخدامها، فقد يكون عدد الأشخاص الذين يعانون من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أعلى بكثير .

(دنكر، 2021، نقلا عن : [/https://www.alaraby.co.uk](https://www.alaraby.co.uk))

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في الفصل النظري يمكن القول أن مواقع التواصل الاجتماعي فتحت مجالا واسعا أمام الشباب للتعبير عن أنفسهم و مشاركتهم مشاعرهم و أفكارهم مع الآخرين ، بفضل الخدمات التي تتيحها هذه المواقع حيث تسمح لهم بنقل أفكارهم و مناقشتها متجاوزون في ذلك حدود الطبيعية إلى فضاءات جديدة لا رقيب لها ، إلا أنه رغم مما تمثله هذه الشبكات من متنفس حقيقي للشباب للتعبير عن آرائه و معتقداته و فكره بحرية تامة .

كما أن القيم الاجتماعية دور فعال و رئيسي في ترسيخ كل العادات و التقاليد و الأعراف الخاصة في المجتمع في نفسية الشباب ، هذا الأخير الذي يتميز بمرحلة الجذوري الكمي و النوعي السريع في شخصية الشاب ، كما أنها عملية غير بسيطة و إنما تتميز بدرجة عالية من العقيد و التشابك تتداخل فيها عدة عوامل منها النفسية الاجتماعية ، و بالرغم ما تقدمه هذه المواقع من خدمات إيجابية يستفيد منها الشاب الجامعي إلا أنه لا يمكن إنكار ما قد يؤدي الاستخدام غير المخطط و غير المنظم إلى تغيرات في القيم الاجتماعية ، و ظهور مجتمعات متعددة الثقافات .

الفصل الثالث :

الصحة النفسية

تمهيد:

تعتبر الصحة النفسية بمعناها الواسع توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشاكلهم حتى ينطبوعوا لأن يحيوا و أن يحقوا رسالتهم كالفرد متوافقين مع المجتمع.

ونظرا لما تمثله الصحة النفسية كمجال للدراسة تناولها كل عام حسب إطاره النظري وتخصصه، لذلك تعدد المفاهيم و التعاريف من عالم آخر في مجال علم النفس وفي هذا الفصل نستطرف إلى العناصر التالية التعريف والمفاهيم الصحة النفسية .

1/ تعريف الصحة النفسية :

أ/ لغة:

الصحة هي خلاف المرض، وفي الحديث الشريف: نعمتان مغبون فيها الكثير من الناس ، الصحة والفراغ، والصحة في الشيء : سلامته مما يفسده ويبطله. (بن هادية وآخرون، 1991، 550)

ب/ اصطلاحاً :

من أهم و أشمل التعاريف للصحة اصطلاحاً نجد تعريف المنظمة العالمية للصحة على أنها: هي حالة الرفاهة أو السعادة الجسمية والنفسية و الاجتماعية التامة ، وليس مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف يصح هكذا (عبد الخالق، 2003، 28- 29)

ج/ تعريف الصحة النفسية:

لقد شاع استعمال بعض المصطلحات علم النفس في العصر الحالي سواء لدى العارفين بها أو لدى العامة من الناس حتى وإن لم تتفق في الكثير من الأحيان مع معناها العلمي ، ومن بين هذه المصطلحات موضوع دراستنا الصحة النفسية ، ولقد حاولنا فيها يلي توضيح المعنى الحقيقي في حصرنا لأهم التعريف لدى علماء النفس.

و أول من استهل مصطلح الصحة النفسية العالم أدولف ماير (A. Mayer) وقد استخدم هذا المصطلح ليشير إلى نمو السلوك الشخصي و الاجتماعي نحو السوية و على الوقاية من الاضطرابات النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا ، كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة (الدهري ، 2005 ، 25) .

و عرفها شوبن (Choben) بأنها " قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس ، و يختار حاجاته و أهدافه دون أن يثير سخطهم عليه ، و يشبعها بسلوكات تتفق مع معايير و ثقافة مجتمعه (قطيشات ، 2009 ، 15) .

كما عرفها دانا فارتسورت (DanavarTsourt) بأنها قدرة الفرد على التكيف الذي يؤدي إلى أقصى حد من السعادة و قدرته على القيام بواجباته المنوطة به في المجتمع.(قطيشات ، 2009 ، 15)

أما لدى العلماء العرب فيعرفها العويصي : بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة و الكفاية .

و معنى التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة هو خلو المرء من النزاع الداخلي أي أن يكون قادرا على الحسم في مشكلاته بناء على فكرة معينة (محمد عبد الغني، 2001 ، 21) .

و يعرفها حامد عبد السلام زهران بأنها : حالة دائما نسبيا ، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ، شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا أي مع نفسه و مع بيئته ، و يشعر فيها بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين ، و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكانياته إلى حد أقصى ممكن قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، و تكون شخصيته متكاملة سوية ، و يكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة و سلام .(زهران ، 1977 ، 9)

أما عبد السلام عبد الغفار فيرى بأن الصحة النفسية هي الحالة النفسية العامة ، و الصحة النفسية السليمة هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة ، بما يؤدي تحقيق وجوده أي تحقيق إنسانيته .(القريطي ، 1998 ، 27)

أما المنظمة الصحة العالمية فتشير في تعريفها إلى أن الصحة النفسية هي توافق الأفراد مع أنفسهم و مع العالم عموما و مع حد أقصى من النجاح و الرضا ، و الانشراح و السلوك الاجتماعي السليم و القدرة على مواجهة حقائق الحياة و قبولها . (أشرف محمد عبد الغني ، 2001 ، 23)

2/ المفاهيم المقاربة للصحة النفسية :

أ/ الصحة النفسية و الصحة الجسمية :

هناك مماثلة بين الصحة النفسية و الصحة الجسمية ، و الحقيقة أن الصحة الجسمية مفهوم أقرب إلى الفهم و التصور و أكثر تجسيدا، فهو يشير إلى البرء من الأعراض ، و يقصد به توافر علامات إيجابية في حالة الصحة النفسية ، كما أن الصحة الجسمية هي حالة من السعادة الجسمية و النفسية و الاجتماعية (عبد الخالق ، 2003 ، 62)

ب/ الصحة النفسية و التوافق :

يرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق و يعتمد التوافق على مصطلح التكيف بوصفه مفهوما بيولوجيا في حين يشير التوافق في علم النفس إلى حالة الانسجام و التواءم بين الفرد و نفسه ، و بين الفرد و بيئته ، فالتوافق الداخلي نفسي أو خارجي اجتماعي و عليه التوافق علامة من علامات الصحة النفسية (عبد الخالق ، 2003 ، 63)

ج/ الإحباط :

يعتبر الإحباط في مجال الصحة النفسية هو مواجهة الفرد كما يمنعه أو يعيقه في تحقيق أهدافه و إتباع دوافعه ، و هو أيضا انفعالية و دافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانياته لتحقيق ذاته أو غاياته .

د/ الصراع النفسي :

هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار معيناً و يترتب عليه الشعور بالضيق و عدم الارتياح و كذلك القلق ، و هذا ناتج عن صعوبة اختياره ، أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه (أديب محمد الخالدي ، 2009 ، 99)

هـ/ القلق :

نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد و يكونه خلال المواقف التي يصادفها ، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط ...) كما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد ، و أخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح .

3/ أهمية الصحة النفسية :

إن السعي في البحث و الدراسة في مجال الصحة النفسية يحمل في حياته العديد من الفوائد بالنسبة للفرد و تطور المجتمع فيدور تحقيق الصحة النفسية للأفراد و الجماعات تختلط الأدوار و تعاق الأداءات و بذلك تظهر أهمية الصحة النفسية للفرد و المجتمع .

أ/ الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة المشكلات :

فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية السليمة تجعله يسعى إلى البحث وراء الحلول لإشباع دوافعه حتى لا يكون عرضة للإنهيار ، كما يسعى أيضا للتقليل من صراعاته الداخلية و الخارجية و القلق الذي ينشأ عن عدم تحقيق دوافعه (عبد الحميد محمد شاذلي ، 1999 ، 27)

ب/ الصحة النفسية تمكن الفرد من النمو الاجتماعي السليم :

إن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية السليمة و الهدوء في تصرفاته مع الآخرين مما يؤدي إلى تقبلهم له ، كما يكون قادرا على تكوين العلاقات الاجتماعية و التفاعل الجاد مع الآخرين سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه (شاذلي ، 1999 ، 27)

ج/ الصحة النفسية تمكن الفرد من التعليم الجيد :

إن من شروط التعليم الجيد التركيز و الاتزان الانفعالي و الخلو من الاضطرابات النفسية و الشخصية ، مثل هذه الخصائص لا تتوفر إلا لدى الأشخاص الأسوياء المتمتعين بصحة نفسية جيدة ، فهم أقدر من غيرهم على اكتساب الخبرات و التعلم ، أما المضطرب نفسيا حتى و لو كان على درجة عالية من الذكاء فإن قدرته على التحصيل تقل بسبب هذه الاضطرابات (شاذلي ، 1998 ، 28)

د/ الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية :

إن الصحة النفسية و الاستقرار النفسي يساعدان الفرد على تدعيم صحته البدنية و الصحية ، فهناك علاقة وثيقة بين الصحة البدنية ، فالكثير من الاضطرابات النفسية تظهر على هيئة أعراض مرخية جسدية كما أن الاضطراب النفسي و الانفعالي قد يؤدي إلى ظهور أشكال مختلفة من الأمراض الجسدية كضغط الدم ، مرض السكر ، قرحة المعدة و غيرها من الاضطرابات التي تؤثر على حالة الفرد الصحية و البدنية (شاذلي ، 1999 ، 28)

هـ/ الصحة النفسية تساعد الفرد على تحقيق إنتاجيته و زيادة كفايته :

لا شك أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يرى في نجاحه و زيادة إنتاجه تحقيق لذلك فيشعر بكينونته في المجتمع ، في حين تؤثر الاضطراب النفسي و الانفعالي على

إنتاجية الفرد و تقلل من مستوى أدائه ، و تخفض روحه المعنوية (نازك التل ، 2009 ،
(23

4/ معايير الصحة النفسية :

تحدد معايير الصحة النفسية بنمط ما يدور في واقع الأفراد و يواجههم من
ضغوطات و تحديد بمدى غياب عناصر الشعور بالأمن المادي و الاقتصادي و الاجتماعي
، فالصحة النفسية نمط إنساني اجتماعي يرتبط بوجود الإنسان و واقعه و من معايير قياس
الصحة النفسية ما يلي :

أ/ المعيار الإحصائي :

أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائيا تتوزع وفقا للتوزيع الإعتدالي ، بمعنى أن
الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان
متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) ، و بهذا المعنى تصبح السوية هي
المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف إلى طرفي المنحى إلى اللاسوية ،
فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الاعتدالي .

و من المأخذ على هذا المعيار أنه قد يصلح عن الحديث عن الناس العاديين من
حيث الصفات الجسمية مثل الطول و الوزن ، بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة قياس
النفسى لأن القياس النفسى يقوم على أسس معينة إن يتم مراعاتها يصبح الرقم الذي نخرجه
رقما مظلا و لا معنى له ، لأن القياس النفسى هو قياس نسبي غير مباشر ، فمثلا عند
قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء و لكنه بشكل واقعي غير ملموس ، و لكن نستبدل
عليه من صفات الفرد (عبد الغفار ، 2001 ، 58-61)

ب/ المعيار الاجتماعي :

تحدد السوية في ضوء العادات و التقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مثابرة السلوك المعترف به اجتماعيا ، و يعني ذلك أن الحكم على السوية أو اللاسوية لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد ، و يخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعيار المسايرة ، أي باعتبار الأشخاص المساييرين للجماعة ثم الأسوياء في حين يعتبر غير المساييرين هم الأبعد عن السوية (ربيع ، 2000 ، 90)

ج/ المعيار الذاتي الظاهري :

السوية تحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها ، فهي كل ما يشعر به الفرد و يراها من خلال نفسه ، فالسوية هنا إحساس داخلي و خبرة ذاتية ، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق و عدم الرضا عن الذات فإنه يعد رفقا لهذا المعيار غير سوي ، فمن الأصعب الاعتماد على هذا المعيار كليا لأن معظم الأفراد الأسوياء تمر بخبرتهم حالات من الضيق و القلق (غريب ، 1999، 137-138)

د/ المعيار الباطني :

هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ، و يعمل على تجاوز مثالها (مخيمر ، 1979 ، 32) فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الإحصائية ، كما أنه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي ، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فاعلة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمة من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة عن خبراته الشعورية و اللاشعورية أيضا (فوزي ، 2001 ، 22)

5/ مظاهر الصحة النفسية :

تعد الصحة النفسية مفهوما افتراضيا لا يمكن الاستدلال على وجوده إلا من خلال بعض الأنماط السلوكية التي تصدر عن الفرد فهي تمكننا من تحديد مظاهر هذه الحالة النفسية و معرفة درجاتها و مدى التمتع بها ، و فيما يلي سنتناول أهم مظاهر الصحة النفسية :

أ/ التكامل النفسي :

و يقصد بالتكامل النفسي أن تنظيم الأداءات الوظيفية لمختلف جوانب الشخصية و طاقاتها الجسمية ، العقلية و المعرفية ... ، في كل موحد و اتجاه واحد ، بمعنى أن تعمل في تناسق و تآزر حيث يكمل كل جانب منها بقية الجوانب و لا يطغى عليها أو يتعارض معها ، منى ثم يتحقق التوازن بين القوى النفسية للفرد و الانسجام فيما بينها فيسعى الفرد بكامل طاقاته لإشباع دوافعه و تحقيق حاجاته المختلفة البيولوجية و الاجتماعية دون شعور بالتضارب أو الاحتلال أو النقص ... لهذا فالشخص المتمتع بالصحة النفسية السليمة هو شخص متكامل نفسيا أي أنه يستخدم كامل طاقاته ، فتعمل اتجاهاته و أفكاره لتحقيق وظائفها من جانب و أهداف من جانب آخر (عبد المطلب أمين القريطي ، عام 1998 ، 62) .

ب/ التوافق النفسي :

يقودنا مفهوم التكامل النفسي إلى مظهر آخر من مظاهر الصحة النفسية و هو يتضمن شقين هما : اتزان الفرد مع نفسه بمعنى مقدرته على مواجهة و حسم ما ينشأ داخله من صراعات و يتعرض له من إحباطات ، و مدى تحرره من التوتر و القلق الناجع عنها ، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية و الاجتماعية عموما بما فيها من أشخاص آخرين

و علاقات و عناصر ، و مجالات و موضوعات و أحداث و مشكلات (القريطي ، 1998 ، 63) .

و يعد التوافق في نظر الكثير من الدارسين و الباحثين في علم النفس عماد الصحة النفسية و محورها ، فحسن توافق الفرد دليل على الصحة النفسية و سوء توافقه يعد مؤشر على اختلالها .

و عليه فإن التوافق عملية دينامية و مستمرة لأن الحياة طبيعتها دائما التغير مما يفرض على المرء مشكلات جديدة كما أن الفرد ذاته يمر خلال نموه بمراحل مختلفة كل منها تغيراتها ، بحيث يتوجب عليه محاولة التعديل من سلوكه لإشباع تلك الاحتياجات و مواجهة المشكلات و المواقف بذكاء و مرونة و حسن التصرف (القريطي ، 1998 ، 64)

ج/ الاتزان الانفعالي :

تعني تلك الحالة الشعورية السوية التي يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية مناسبة لطبيعة الموقف أو المثير الذي يستدعي هذه الانفعالات سواء من حيث نوعية الاستجابة أو شدتها أو ثباتها بالنسبة للمواقف الواحدة و المثيرات المتشابهة ، و من مظاهر الاتزان الانفعال ، الاعتماد على النفس و الثقة بها (القريطي ، 1998 ، 65-66)

د/ ضبط النفس و التحكم في الذات :

يعني مقدرة الفرد على ضبط أو كف أو قمع اندفاعية و التحكم في مشاعره و انفعالاته و تصرفاته و كبح جماح أهوانه بإرادته الذاتية (القريطي ، 1998 ، 66) .

كما يعني شعور الفرد بالسيطرة الانفعالية في مواجهة مشكلات الحياة اليومية و المواقف الإحباطية و العصبية و الظروف الضاغطة ، و في إدارة الأزمات و الشدائد التي قد يتحتم عليها حلها و التغلب عليها ، مثل هذا الشخص يستمد قدراته على ضبط ذاته و

التحكم في سلوكه من تقديره للأمور تقديرا قائما على موازنة الناتج ، و كلما زادت القدرة على ضبط الذات كلما قلت الحاجة إلى الضبط الصادر من سلطة أخرى خارجة على الذات.
(القريطي ، 1998 ، 67)

6/ أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية :

أ/ التحليل النفسي و الصحة النفسية :

يرى فرويد (Freud) بأن القدرة على الحب و الحياة هما معيار الصحة النفسية ، فلاإنسان الذي يمتلك (الأنا) لديه القدرة الكاملة على التنظيم و الإنجاز ، و يمتلك مدخلا لجميع أجزاء (الهو) و يستطيع ممارسة تأثيره عليه ، و لا يوجد هناك عداء طبيعي بين (الأنا) و (الهو) ، بل هما ينتميان لبعضهما البعض و لا يمكن فصلهما في حالة الصحة، و يمثل (الأنا) الأجزاء الواعية و العقلانية من الشخص ، في حين الدوافع و الغرائز اللاشعورية في (الهو) حيث تتمرد و تتشق في حالة العصاب (الاضطراب النفسي) و تكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة ، كما إن هذا النموذج يضم (الأنا الأعلى) و هنا يفترض فرويد في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية و مبهجة ، في حين تكون في حالة العصاب مثارة و متهيجة من خلال تصورات أخلاقية جامدة و مرهقة .

و بناء على ذلك يظهر أن التحليل النفسي يأخذ القيم بعين الاعتبار ، فهو يحدد قيما معينة ، تعد من وجهة نظر التحليل النفسي من ضمن الكفاءات النفسية التي يفترض أن يسعى الإنسان إلى تحقيقها ، فمن الشائع أن فرويد قد لاحظ وجود نقص في الإنجاز أو الكفاءة عند المضطربين بحيث يكون هؤلاء منهمكين أو مستنزفين في الكبت و الإسقاط و الأحكام المسبقة التي درجة تقل معها فرضتهم في الحياة الفعالة و بهذا المعنى يكون العصاب الوسيط بين الصحة و المرض (سامر جميل رضوان ، 2009 ، 35)

كما أشارت نظرية فرويد (Freud) الكلاسيكية إلى وجود فروق بين الجنسين في الصحة النفسية و رجحت ذلك لصالح الذكور على اعتبارهم أكثر سلامة نفسيا و لقد ساد هذا الرأي و فتح مجالا واسعا للبحوث و الدراسات (TresaSheid-Tony n.brown : N.D)

ب/ علم النفس الفردي و الصحة النفسية :

يختلف علم النفس الفردي و الذي يمثله أدلر (Adler) على التحليل النفسي التقليدي حول معيار الصحة النفسية ، فقد اعتبر أدلر العصاب شكلا خاطئا من أسلوب الحياة و الشذوذ الاجتماعي و انطلاقا من الاستنتاج الذي توصل إليه أدلر أن المجتمع يشكل بنية أساسية للمخلوق الإنساني لا يمكن إلغاؤها أو إبطالها ، فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح (الشعور الجماعي) معيار للصحة النفسية و للتفريق بين العصاب (الاضطراب النفسي) و السواء ، و استنادا إلى ذلك يعد السلوك النافع للمجتمع سلوكا صحيا ، و توجد ثلاثة مجالات حياتية تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها و هي الثقافات التالية (الحب ، الشراكة ، العمل ، المهنة ، المجتمع ، و الصداقة) .

و يشير البعدان الأول و الثاني إلى معيار فرويد في الصحة النفسية و المتمثل في أن الإنسان السليم هو القادر على الحب و العمل ، حيث أن القدرة على الإنجاز في كل من هذين البعدين تلعب دورا هاما ، و يذكرنا البعد الثالث بالمسلمة القائلة أن الإنسان عبارة عن مخلوق اجتماعي بالدرجة الأولى ، و من خلال الإجابة عن المهمات الحياتية الثلاثة المذكورة أعلاه يتجلى (الشعور الجماعي) و حسب أدلر لا يمكن اعتبار الإنسان سليما نفسيا إلا عندما يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع و يلتزم أخلاقيا بتحقيق عالم أكثر إنسانية (سامر جميل رضوان ، 2009 ، 37-38)

ج/ الإنسانية و الصحة النفسية :

يرى أصحاب هذا المذهب أن الإنسان في نشاط مستمر و هادف أي أن ما يدفعه إلى نشاط رغبته في تحقيق أهداف معينة ، و قد ظهرت عدة مصطلحات جديدة تعبر عن هذه الأهداف مثل : تحقيق الذات ، الوجود ، التلقائية ، النمو ... الخ ، و كلها تحمل معنى التطور و تحقيق الإمكانيات التي زود بها الإنسان ، و عليه يقوم هذا المنحى على أساس تختلف عن تلك التي يقوم عليها النظريات التقليدية ، و يقدم نظرة متفائلة عن الإنسان و حياته و مستقبله ، و يرى أن الإنسان كائن حي خير بطبيعته ، فالفرد في نظرهم حر يختار من حياة الأسلوب الذي يتناسب معه و الذي ينفرد به من غيره ، و هو في سعي دائم المعرفة معنى حياته و معنى وجوده ، و قد يكون هذا المعنى في صورة هدف يسعى إليه أو قيم يلتزم بها (زهران ، 2007 ، 46-47) .

حيث لها دور كبير و تحتل مرتبة أساسية في التنظيم الدافعي له و الفرد أن يشعر بمعنى الحياة إذا لم يكون قادرا على تحقيق أهدافه أو حرا في اختيار القيم التي تتناسب معه و التي يلتزم بها فيما بعد ، لذلك الصحة النفسية لدى أصحاب هذا المنحى تعني حالة النفسية لمن استطاع أن يصل في حياته إلى مستوى متكامل من الإنسانية ، حيث هناك عدد من المؤشرات و الدلائل التي تحدد معنى الإنسانية الكاملة منها : حرية الفرد ، القدرة على التعاطف مع الآخرين ، حبه لهم ، الالتزام بالقيم العليا كالحق ، الخير ، الجمال و كل هذا يعد تعبيراً عن الصحة النفسية السليمة (زهران ، 2007 ، 48-49)

من خلال النظريات المفسرة للصحة النفسية يتضح بأن كلها تتمحور حول الفرد و إمكانياته و قدراته في تحقيقها ، فمدرسة التحليل النفسي ركزت على قدرة الشخص على منح الحب و العمل المنتج و الفعال ، و السلوكيين أجمعوا على قدرة الإنسان على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد و تتطلبها هذه البيئة ، أما أصحاب الاتجاه الإنساني فأسندوا الصحة النفسية في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً .

خلاصة :

حاولنا في هذا الفصل ضبط مفهوم الصحة النفسية من منظور علماء النفس خاصة، و تعرضنا لبعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الصحة النفسية من أجل رفع اللبس و الغموض حولها ، و اقتصرنا هذه المفاهيم حول (تعريف الصحة ، الصحة النفسية و التوافق ، الإحباط ، الصراع النفسي ، القلق) و من أجل تجسيد ماهية الصحة النفسية تطرقنا لمظاهرها و أهميتها لنبين ضرورة دراسة الصحة النفسية للفرد و الجماعة ، و بصفتها فرع من فروع علم النفس ، و من أجل إبراز أهمية الصحة النفسية قمنا بتفسيرها وفقا لما جاءت به أبرز نظريات علم النفس و إنا كانت هذه التفسيرات متداخلة و متكاملة .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

الميدانية

تمهيد :

يتضمن هذا الفصل وصف الإجراءات المنهجية التي المستخدمة لتحقيق هدف الدراسة و التحقق من فرضياتها بداية بالدراسة الاستطلاعية و تحديد المنهج المناسب للدراسة و حدودها الزمانية و المكانية و البشرية ، و تحديد مجتمع و عينة الدراسة الاستطلاعية و الأساسية و أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية و تحديد الأساليب الإحصائية .

1/ الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية البوابة التي ينطلق منها الباحث في تحديد ما يتطلبه البحث نظريا و ميدانيا .

1/1/ أهداف الدراسة الاستطلاعية :

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى :

- استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصفة عامة .
- التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة العينة المستهدفة بالدراسة (الطلبة الجامعيين المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي)
- الوقوف على مدى فهم عينة الدراسة على عبارات المقاييس (مقياس الصحة النفسية ، مقياس الإدمان) و إجراء بعض التعديلات اللازمة لتطبيقها في الدراسة الأساسية .
- تحديد أهم الصعوبات التي ممكن أن تعترض سبيل الباحث لتفاديها في الدراسة الأساسية
- التأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة .

و قد قامت الباحثتين بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر فيفري 2022 على عينة من طلبة قسم علم النفس بهدف التأكد من مدى فهم المفحوصين لعبارات المقاييس ، و كذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، حيث قامت الباحثتين بتطبيق أداتي الدراسة بصورتها النهائية على عينة حجمها (30) طالبا من قسم علم النفس بجامعة المسيلة .

2/ منهج الدراسة :

إن لكل بحث ما يلائمه من منهج مستخدم لغرض التوصل إلى المعرفة الدقيقة بذلك البحث، فالمنهج العلمي للبحث هو الطريق الذي يعتمد على التفكير الاستقرائي و الاستنتاجي تستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض التجريبية لحل مشكلة تعليمية (محبوب، 2011 ، 140)، وللوصول الى نتائج استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لأنه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة المشكلة و أهداف البحث الذي قامتا بوضعه.

3- مجتمع وعينة الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة البالغ عددهم (1352) طالبا وطالبة خلال الموسم الجامعي (2022/2021) . أما عينة الدراسة الأساسية فقد تكونت من (105) طالبا و طالبة اختيروا بطريقة العينة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة.

والجدول الموالي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيري الجنس و المستوى الدراسي:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة المئوية	المجموع	اناث	ذكور	
25.71	27	27	0	ليسانس
69.52	78	73	05	ماستر
////	105	100	05	المجموع

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن عدد الذكور قليل جدا مقارنة بفئة الإناث

4- أدوات الدراسة:

لتحقيق اهداف الدراسة تم تطبيق مقياسين هما:

4-1- مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي :

مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة " بسمة حسين عيد يونس " يتكون المقياس من 30 فقرة لها تعبير عن مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي من قبل طلبة جامعة الأزهر بغزة ، ويتم وضع إشارة (×) أمام الخيارات للإجابة المكونة من مقياس ثلاثي ، حيث لا توجد عبارة خاطئة في هذا المقياس وهذه الفقرات تقيس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

4-2- الخصائص السيكومترية للمقياس :

للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تم حساب مايلي:

- الصدق:

استخدمنا لقياس الصدق طريقة المقارنة الطرفية وذلك بقياس دلالة الفروق بين طرفي الخاصية (الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي) للمجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (02):

الجدول رقم (02) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الإدمان على مواقع التواصل

الاجتماعي

الأساليب الإحصائية المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الفئة العليا	10	47.80	4.80	09	16.17	0.00	دالة
الفئة الدنيا	10	20.90	8.65				

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة اختبار "ت" المقدر بـ (16.17) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة و درجة الحرية (09)، وعليه فإن المقياس له قدرة تمييزية و يقيس ما وضع لقياسه.

-الثبات:

استخدمنا لحساب الثبات كل من معامل ألفا كرونباخ، معادلة جوتمان و التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان بوان كما هو مبين في الجدول رقم(03):

الجدول رقم (03) يوضح نتائج ثبات مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الأساليب الإحصائية	ألفا كرونباخ	جوتمان	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
النتائج	0.74	0.74	0.96

يظهر لنا من الجدول رقم (03) أن قيم الثبات مقياس الإدمان باستخدام كل من طريقة معامل ألفا كرونباخ- معادلة جوتمان، وطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون كلها مرتفعة و دالة إحصائياً، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.74) ومعامل جوتمان قدر بـ (0.74) وبلغت قيمة معامل الارتباط باستخدام طريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون (0.96)، وهذا ما يدل على أن المقياس ثابت و قابل للتطبيق في إجراءات الدراسة الميدانية الحالية.

4-2- مقياس الصحة النفسية:

إعداد الباحثين عماد عبد أمير /نغم هادي حسين يتكون من 27فقرة لها تعبير على صحة النفسية طبق على قسم علم النفس كلية الآداب جامعة القادسية ويتم وضع إشارة (+) أمام الخيارات الإجابة المكونة من مقياس خماسي.

وبعد تطبيق المقياس على العينة استطلاعية تم التحقق من الخصائص السيكومترية وكانت النتائج كالتالي:.

4-2-1- الخصائص السيكومترية للمقياس

- الصدق:

استخدمنا لقياس الصدق طريقة المقارنة الطرفية وذلك بقياس دلالة الفروق بين طرفي (الخاصية الصحة النفسية) للمجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا ، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (04):

الجدول رقم (04) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصحة النفسية

الأساليب الإحصائية المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الفئة العليا	10	112.40	4.85	09	13.13	0.00	دالة
الفئة الدنيا	10	82	9.89				

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة "ت" المقدره بـ (13.13) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة و درجة الحرية (09)، وعليه فإن مقياس الصحة النفسية له القدرة على التمييز بين مجموعتين المتطرفتين وبالتالي هو صادق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية.

- الثبات:

استخدمنا لحساب الثبات كل من معامل ألفا كرونباخ، معادلة جوتمان والتجزئة النصفية كما هو مبين في الجدول رقم(05):

الجدول رقم (05) يوضح ثبات مقياس الصحة النفسية

الأساليب الإحصائية	ألفا كرونباخ	جوتمان	التجزئة النصفية (سبيرمان برون)
النتائج	0.73	0.73	0.94

يظهر لنا من الجدول رقم (05) أن قيم الثبات مقياس الصحة النفسية " باستخدام كل من طريقة معامل ألفا كرونباخ- معادلة جوتمان، وطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح

بمعادلة سبيرمان براون كانت كلها قوية، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.73) أما معامل جوتمان فبلغ (0.73)، كما بلغت قيمة معامل الارتباط باستخدام طريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون (0.94) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد على النتائج و الوثوق بها

5- مجالات الدراسة :

تحددت الدراسة الحالية في المجالات التالية :

- **المجال البشري :** المعنيون بالدراسة هم عينة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وعددهم (105) طالبا و طالبة .
- **المجال الزمني :** تم إجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من فيفري إلى - 2022 إلى غاية أبريل 2022 .
- **المجال المكاني :** طبقت الدراسة في قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف المسيلة .

6- الأساليب الإحصائية:

- بعد جمع البيانات و تفرغها تمت معالجتها الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) و باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:
- اختبار دلالة الفروق : استخدم للتحقق من صدق أدوات الدراسة.
 - ألفا كرونباخ استخدم للتحقق من ثبات المقياس.
 - المتوسطات الحسابية و المتوسطات النظرية : استخدمت للكشف عن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
 - معامل الارتباط بيرسون: استخدم للتحقق من دلالة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

الفصل الخامس

معرض و تحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد ما قمنا بجمع المعلومات النظرية والمعرفية حول الإدمان ومواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية والتي طبقناها في الميدان وذلك على مجموعة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة وذلك من أجل معرفة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية ، وذلك انطلاقا من الإجراءات الميدانية وتحليل وعرض البيانات وصولا إلى استخلاص النتائج و الإجابة على أسئلة الدراسة.

1/ عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

-1-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود مستوى متوسط للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. وللتحقق من الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

المتغير	الأساليب الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
إدمان الانترنت		105	30.87	30	12.63	104	0.71	0.47	غير دالة

نستنتج من خلال الجدول رقم (06) أن قيمة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي قد بلغت (30.87)، أما قيمة المتوسط النظري فبلغت (30) كما جاءت قيمة اختبار دلالة الفروق "ت" المقدرة ب (0.71)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وبما أن الفرق بين المتوسطين لصالح المتوسط الحسابي، فإن مستوى إدمان الطلبة على مواقع التواصل الاجتماعي جاء متوسطاً، ومنه فإن الفرضية الأولى تحققت .

وهذه النتيجة تعود حسب وجهة نظر الباحثين في هذه الدراسة و حسب إطلاعهم في الدراسات السابقة لأسباب كثيرة أهمها : أن عينة الدراسة كانت من طلبة الجامعة و هم فئة من نخبة المجتمع و بالتالي فهم يدركون الآثار السلبية للإدمان على هذه المواقع، وبالتالي فهم يستخدمونها بعقلانية وفيما ينفعهم من بحوث وغيرها .

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة بورحلة سليمان 2008 المعنونة بأثر استخدام الانترنت على اتجاهات الطلبة الجامعيين وسلوكيات التي أكدت أن استخدام الانترنت من قبل الطلبة لا يكسبهم بضرورة السلوكات السلبية أي انعدام العلاقة بين السلوكات المكتسبة وأنماط الاستخدام .

وهي تختلف عن نتائج دراسة " مريم نريمان نومار " 2012 حول استخدام مواقع الشبكات إلا جامعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية التي أظهرت أن نسبة أكبر من المبحوثين تستخدم هذا المواقع بدرجة مرتفعة دون تأثير على سلوكياتهم و انفعالاتهم.

1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على وجود مستوى متوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وللتحقق من الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في مقياس الصحة النفسية، ثم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

الأساليب الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الصحة النفسية	105	94.80	81	13.39	104	10.56	0.00	دالة

من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية قد بلغت (94.80) ، أما قيمة المتوسط النظري فبلغت (81)، كما جاءت قيمة اختبار دلالة الفروق "ت" المقدر ب (10.56) دالة إحصائياً عند (0.01) و كانت الفروق لصالح المتوسط الحسابي، وعليه فإن مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة جاء

مرتفعاً، نستدل من هذه النتائج على عدم تحقق الفرضية الثانية التي تنص على وجود مستوى متوسط للصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .

يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى تمتع الطلبة عينة الدراسة بالوعي و القدرة على حل الأزمات والمشكلات التي من شأنها أن تحول بينهم و بين صحتهم النفسية .

وهذه النتيجة تتسجم مع نتائج دراسة " سامية يوسف أحمد " 2008 التي أشارت إلى أهمية موقع " الفيس بوك " في حياة المبحوثين وتأثيره عليهم، حيث أصبح يشكل أهمية قصوى في جميع مجالات الحياة لديهم .

وهي تختلف عن نتائج دراسة " ساعد هماش " 2012 بعنوان الشبكات الاجتماعية وأثرها على الفرد والمجتمع والتي تمحورت حول إبراز السلبيات والايجابيات لهذا الشبكات على الفرد في حد ذاته، والمجتمع بصفة عامة أي تأثر الفرد على مستوى توافقه النفسي والاجتماعي ومحيطيه العام ما يؤكد وجود عملية التأثير فعلا.

1-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين لدى عينة الدراسة و النتائج كما يوضحها الجدول الموالي:

جدول رقم (08) يوضح قيمة معامل الارتباط بين الإدمان والصحة النفسية

المتغيرات	الأساليب الإحصائية	قيمة معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي		0.057	0.56	غير دالة
الصحة النفسية				

من خلال بيانات الجدول رقم (08) نلاحظ قيمة معامل الارتباط بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و الصحة النفسية قد بلغت قيمته (0.057) و هي قيمة ضعيفة وغير دالة إحصائياً، وهذه النتيجة تؤكد عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإدمان

على مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة عينة الدراسة، و منه فإن الفرضية الثالثة لم تتحقق.

و هذه النتيجة يمكن تفسيرها بأن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة عينة الدراسة الذي جاء بمستوى متوسط ليس له علاقة بصحتهم النفسية التي كانت بمستوى مرتفع، و يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء معرفة الطلبة لمجالات استخدام مواقع التواصل واستغلالها في المجالات المعرفية و الاجتماعية التي تخدمهم، و هذا ما نلاحظه عبر منصة المواقع من خلال صناع المحتوى الذين أصبحوا يؤثرون إيجابيا على الأفراد، من خلال استخدام هذه المواقع كوسيلة لتفريغ انفعالاتهم، وهذا بدوره ينعكس ايجابيا على صحتهم النفسية .

• الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة الوصفية التي تم القيام بها، وبعد التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للبحوث الاجتماعية (Spss) فإننا نستنتج ما يلي:

- 1- وجود مستوى متوسط من الإدمان على مواقع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
- 2- وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- 3- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و الصحة النفسية.

خاتمة

خاتمة

من خلال هذه الدراسة استطاعت الباحثتين علاقة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية للطلبة، رغم محاولتنا في دراستنا هذه السيطرة على المتغيرات إلا أن النتائج المتوصل إليها نسبية في حدود عينة الدراسة نظرا لحجم العينة والأدوات المستعملة حيث لم توفقنا الإمكانيات والوقت الاعتماد على عينة أوسع ومع ذلك حاولنا قدر الإمكان ان نصل إلى نتائج ذات مصداقية يمكن الاعتماد عليها في دراسات أخرى.

ولعل هذه الدراسة تفتح باب جديد للبحث من زاوية الأخرى للاستكمال بعض الجوانب الناقصة وللفهم أفضل تأثير الواقع الافتراضي على حياة الانسان، اذ يمكن التركيز على دراسة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على تراجع العلاقات الاتصالية داخل الأسرة، أو دراسة تأثير مواقع الفيسبوك على سلوك الفتاه كما يمكن دراسة أحد نماذج من تطبيقات وشبكات التواصل الاجتماعية.

وبناء على نتائج الدراسة نقدم المقترحات الآتية:

- اجراء دراسات مماثلة تتناول متغيرات أخرى.
- اجراء دراسة مماثلة تمس شرائح اجتماعية مختلفة.
- وضع حدود وقائية وضع مدة زمنية لتصفح والاطلاع على هذه المواقع.
- استخدام هاته المواقع للضرورة " كالدراسة، العمل...، لعدم الوقوع في دوامة الإدمان لأن 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:

1. إبراهيم، سامية.(2015). إدمان الانترنت و علاقته بالفرلة الاجتماعية ، مجلة الإنسان و المجتمع ، عدد 15، الجزائر.
2. احمد بن عبد الله القميري.(2012). تقنيات التعليم و مهارات الاتصال، ط 2 ، دار روابط و الشقري للنشر ، دون بلد.
3. أشرف محمد عبد الغني. (2001). المدخل إلى الصحة النفسية ، ط1، المكتب الجامعي الحديث ، مصر .
4. جزار، ليلي أحمد.(2011). الفيس بوك و الشباب العربي ، مكتبة الفلاح ، عمان .
5. حامد عبد السلام زهران. (1977). الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط 2، عالم الكتب للنشر و التوزيع ، ، مصر.
6. حسين شفيق. (2014). موقع التواصل الاجتماعي أدوات و مصادر للتغطية الإعلامية، دار الفكر و فن للنشر و التوزيع - مدينة السادس من أكتوبر .
7. حسين محمود هتيمي. (2015). العلاقات العامة و شبكات التواصل الاجتماعي ، دار أسامة للنشر و التوزيع. عمان،
8. الداھري، صالح حسن.(2005). مبادئ الصحة النفسية ،ط1، دار وائل للنشر و التوزيع ، الأردن.
9. درويش، نور علي سعد .(2016). قيم و خصائص مدمني الأنترنت ، دار الوفاء ، الإسكندرية.
10. سامر رضوان جميل.(2009). الصحة النفسية ، ط1، دار وائل للنشر و التوزيع، الأردن.
11. عبد الحميد شانلي (1999) الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، ط 1 ، الأردن .

12. عبد الخالق، أحمد محمد. (2003). أصول الصحة النفسية ، دار المعرفة ، ط 2 الجامعية، مصر .
13. عبد الرحمان بن إبراهيم الشاعر (2015) مواقع التواصل الاجتماعي و السلوك الإنساني ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، عمان .
14. عبد الرزاق محمد الديلمي. (2017). من التعليم إلى العمل تدريب تربوية إسلامية ، دار وائل للنشر و التوزيع - عمان.
15. عبد المطلب أمين القريطي. (1998). في الصحة النفسية ، ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة .
16. عبد المطلب أمين القريطي. (1998). في الصحة النفسية ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
17. علي حجازي إبراهيم(2017) التكامل بين الإعلام التقليدي و الجديد ، دار المعترف للنشر و التوزيع ، دون بلد.
18. عوض، رشا أديب محمد. (2014) . أثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طو لكرم من وجهة نظر ربات البيوت ، رسالة ماجستير ، جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين .
19. قدورة سوسن حسن علي. (2018). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بالصحة النفسية و بعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، اطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراة في علم النفس التطبيقي، جامعة السودان .
20. محمود عبد السلام علي (دون سنة نشر) الحملات الإعلامية ، دار المعترف للنشر و التوزيع، دون بلد.
21. مرسي ، مشري. (2012). شبكات التواصل الاجتماعي الرقمية نظرة الوظائف ، مجلة المستقبل العربي ، العدد 395 ، لبنان

22. المقدادى، مؤيد . (2013). دور شبكات الاجتماعي في حقل سلوكيات وممارسات الأفراد المجتمع ، مداخلة مقدمة للملتقى الدولي حول شبكات التواصل الاجتماعي ، بسكرة. 6 / إبراهيم، إسماعيل.(2014). الإعلام المعاصر (ورسائله ، مهراته، تأثيراته ، أطلاقاته وزارة الثقافة و الفنون و التراث للنشر ، الدوحة (قطر).
23. نازك عبد الحليم ، أمل يوسف النل.(2009). قضايا في الصحة النفسية، ط 1 ، دار الكنوز العلمية للنشر و التوزيع ، لبنان .
24. وجيه محجوب .(2011).أصول البحث العلمي ومنهجه، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع .
25. ياسرة أبو هدرس محمد . (2016). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي " الفيس بوك " لدى عينة من المراهقات، مجلة الزرقاء للبحوث و الدراسات الإنسانية ، المجلد 16 ، العدد 3 .

* المراجع بالفرنسية :

- 27/ Chem & Huang J; 2018, Internet addition: association with however alth-related quality of life mong college students in Taiwan, and in what aspects ?computer a in human behavior .
- 28/ Teresa Sheid, Tony N, Brown, n.d hand book for the study of mental health , 2 edition , combridge .

* المواقع :

/29 دنكر.(2021). موقع : [/https://www.alaraby.co.uk](https://www.alaraby.co.uk)

الملاحق

الملحق 1

مقياس : الإدمان....

التعليمة :

أخي الطالب / أختي الطالبة :

تأتي هذه الاستبيانات في إطار الدراسة حول " إدمان شبكات التواصل الاجتماعي و علاقتها بالصحة النفسية " لدى طلبة جامعة المسيلة و بأمل التكرم و الإجابة على أسئلة هذه الاستبيانات بوضع (X) أمام الإجابة التي تتوافق معكم علما أن جميع المعلومات الواردة فيهم مخصصة للبحث العلمي فقط .

و لكم مننا جزيل الشكر و الاحترام على حسن تعاونكم

أولا : البيانات العامة :

- المستوى الدراسي ليسانس () ماستر ()
 - الجنس : ذكر () أنثى ()
 - هل لديك كمبيوتر / لاب توب : نعم () لا ()
 - هل لديك حساب على إحدى شبكات التواصل الاجتماعي : نعم () لا ()
- إذا كانت الإجابة بنعم ، ما هي شبكات التواصل الاجتماعي التي تمتلك بها حساب شخصي:

- الفيس بوك () التويتر () الانستغرام () جوجل () اليوتيوب ()
- الواتس أب ()

- كم ساعة تقضيها أمام مواقع التواصل الاجتماعي :

3-1 () 6-4 () أكثر ()

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
01	أهمل دراستي بسبب اهتمامي الزائد بشبكات التواصل الاجتماعي .			
02	شغلتنى صدقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتي الاجتماعية المباشرة .			
03	عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي لا أشعر بمضي الوقت .			
04	أتناول طعامي و أنا أمام شاشة الجوال لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي .			
05	يفاجئني من حولي بتبنيهم إلي أنني أمضيت وقتاً طويلاً أمام الانترنت			
06	يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالجوال لفترات طويلة بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي .			
07	افتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى إلا من يرسلونني عبر مواقع التواصل الاجتماعي .			
08	حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي .			
09	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لتهنئة أصدقائي بجميع المناسبات العامة و خاصة.			
10	أحاول الإقلال من فترات بقائي أمام مواقع التواصل الاجتماعي ولكن دون جدوى .			
11	استثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالباً في التواصل مع الأصدقاء .			
12	أتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل			

			الاجتماعي .	
13			إن انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثرا إيجابيا على أنشطة حياتي .	
14			أتمنى أن يتم تحول التعليم من الجامعات إلى شبكات التواصل الاجتماعي .	
15			أفضل قضاء أوقات فراغي على شبكات التواصل الاجتماعي على أفراد أسرتي .	
16			أشعر بالضيق والكآبة و الملل عندما أحرم نفسي من الاستمتاع بالجلوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي .	
17			أشعر بأنني أصبحت أسير لشبكات التواصل الاجتماعي .	
18			المرض وحده هو الذي يمنعني من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي .	
19			بدأت حاسة البصر لدي تضعف نظرا للجلوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي .	
20			عندما يروني بعض أصدقائي في البيت اشعر بأنني حرنت ملن متعتي الوحيدة وهي التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي .	
21			أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون حتى بقنواته الفضائية .	
22			أنسى الجوع والعطش حينما أجلس ساعات طويلة أمام مواقع التواصل الاجتماعي .	
23			منذ أن بدأ انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي لم تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل .	
24			أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الكمبيوتر لمتابعة مواقع	

			التواصل الاجتماعي .	
			أغفل عن حاجتي إلى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي .	25
			أجد نفسي مجبرا بأن أجلس بضع ساعات أخرى على مواقع التواصل الاجتماعي .	26
			شبكات التواصل الاجتماعي تسهل علي كل المهام التي أقوم بها .	27
			لو أصبحت الكهرباء متواجدة دائما لما توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ليلا أو نهارا .	28
			أستثمر كل لحظة من حياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي .	29
			بعد انقضاء دراستي اتجه مباشرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي .	30

رقم	الفقرة	تطبق علي بدرجة كبيرة 5 جدا	تطبق علي بدرجة كبيرة 4 كبيرة	تطبق علي بدرجة 3 متوسطة	تطبق علي بدرجة 2 قليلة	لا تطبق علي إطلاقا 1
01	أجد نفسي قادرا على تركيز انتباهي في الأعمال التي أقوم بها . 5					
02	أشعر بالقيام بدور مهم لي و للآخرين . 5					
03	أجد نفسي قادرا على مواجهة مشاكلي الدراسية . 5					
04	أشعر بأنني فاقد الثقة بالنفس . 5					

				أني قادر على إشغال وقتي بما هو مفيد .5	05
				أشعر با لرضى عن الطريقة التي أنجز بها مهامي 4	06
				أحسن بالمودة لمن حولي من الأفراد . 5	07
				أشعر بالتفاؤل نحو مستقبلي . 5	08
				لدي القدرة على الاستمتاع بالنشاطات اليومية . 5	09
				اشعر بالتعب بدون أن أعرف السبب . 1	10
				اشعر بأنني في كامل صحتي . 3	11
				اعتمد على نفسي في أداء واجباتي .5	12
				انفعل واغضب بسهولة . 1	13
				احلم أحلاما مزعجة . 3	14
				انهض من النوم غير مرتاح . 2	15
				اشعر أنني محبوب من أصدقائي ومن أساتذتي . 5	16
				اشعر بفقدان قدرتي على الإستلعب .3	17
				أستطيع التذكر بسهولة . 4	18
				أنا راض عن أداء واجباتي	19

					الدينية . 4	
					أميل إلى مشاركة أصدقائي في مناسباتهم .5	20
					اشعر بأن علاقتي مع أسرتي جيدة .5	21
					لي القدرة على تحمل المسؤولية . 5	22
					أجد صعوبة في مسايرة العادات الاجتماعية . 1	23
					اشعر بفقدان الشهية للطعام . 2	24
					أتعرق بغزارة .4	25
					لدي القدرة على اتخاذ القرارات المالية . 5	26
					اشعر بأن الحياة مقبلة على الكوارث مختلفة . 2	27

وثيقة ابداع مذكرة ماستر

الموضوع:

الإدماج على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالفرحة
الذاتية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بـ قسم علم النفس
بجامعة المسيلة

إعداد الطلبة:

- 1- تسقوفة هالة رقم التسجيل: 171735080424
2- غرور زوينية رقم التسجيل: 17173308718
القسم: علم النفس الشعبة: التخصص: علم النفس العملي
إشراف: د. بوجلال مسهدية الرتبة: أستاذ محاضر

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2021-2022 وأسمح
بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وإمضاء الاستاذة (ة) المشرفة (ة):

الموافقة
رئيس القسم

لتحميل الوثيقة يرجى نسخ الرمز



تعهد والتزام

انا

الممضي ادناه:

الطالب(ة): عزيزة
المولود(ة) في: 1996/4/29 ب: البويرة - السور الغزلان
المسجل بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس
تخصص: علم النفس العملي تحت رقم التسجيل: 171733087189
والمكلف بإنجاز مذكرة التخرج عنوانها: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمرحلة
النفسية لدى طلبة الجامعة - دراسة ميدانية بقسم
علم النفس جامعة المسيلة
تحت إشراف الأستاذ (ة): دو جلال بدهيس
أصرح وأتعهد بالتزام الإجراءات المعمول بها لضمان السير الحسن لمناقشة مذكرة الماستر ولتمثلة في:

- احترام النظام الداخلي لجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
 - احترام تعليمات اعوان الامن على مستوى المداخل الرئيسية للجامعة وكذا مسؤولي الاجنحة البيداغوجية
 - عدم اصطحاب اشخاص غرباء عن الجامعة.
 - عدم ادخال الحلويات والمشروبات وكل ما من شأنه ان يخل بالنظام العام داخل الحرم الجامعي.
 - احترام الإجراءات الوقائية والتباعد الاجتماعي واخذ كل احتياطات السلامة (ارتداء الكمامات+ تجنب المصافحة قبل وبعد المناقشة).
 - المحافظة على نظافة وترتيب قاعة المناقشة
- امضاء الطالب(ة) المعني(ة):.....

المسيلة في: 02 جوان 2022
المصادقة:



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ