

فرع: علوم التربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية
لدى الطلبة الجامعيين - فيسبوك نموذجاً -
- دراسة ميدانية بجامعة المسيلة -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر الاكاديمي

اشراف الأستاذة:

إعداد الطالبة:

- زناتي صليحة

- حداد شهيرة

لجنة المناقشة:

رئيسا	كتفي عزوز	01
مشرفا ومقررا	زناتي صليحة	02
مناقشا	شريقي شعبان	03

فرع: علوم التربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية
لدى الطلبة الجامعيين - فيسبوك نموذجاً -
- دراسة ميدانية بجامعة المسيلة -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر الاكاديمي

اشراف الأستاذة:

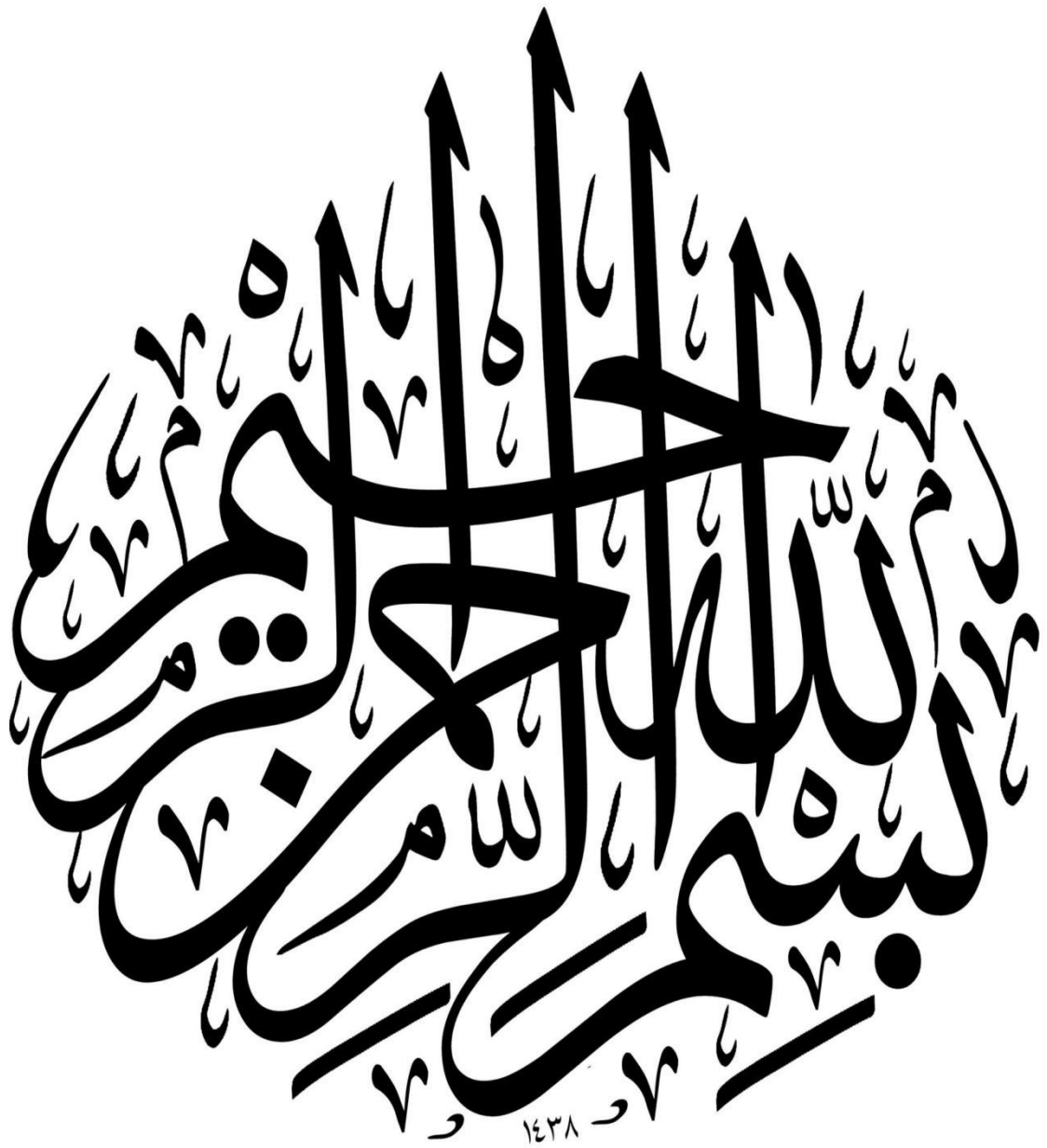
إعداد الطالبة:

- زناتي صليحة

- حداد شهيرة

لجنة المناقشة:

رئيسا	كتفي عزوز	01
مشرفا ومقررا	زناتي صليحة	02
مناقشا	شريفى شعبان	03



شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمد لله الذي نورنا بنور العقل وهدانا إلى طريق المعرفة، وذلّل لنا الصعوبات ووفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع، فله الحمد حتى يرضى وله الحمد والشكر بعد الرضى، والصلاة والسلام على خير الورى محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم.

أتقدم بحزب الشكر والامتنان للأستاذة المشرفة

زناتي صليحة

التي لم تبخل عليا بتوجيهاتها ونصائحها ومعلوماتها القيمة وأعطتني من وقتها الكثير

فكانت تشجعني على الصواب وتصوب لي الخطأ.

كما أتقدم بالشكر إلى كل أساتذة وإداري قسم علم النفس.

وإلى كل من مد لي يد العون من قريب أو من بعيد.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى الإدمان والصحة النفسية حسب متغير الجنس.

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة تكونت من 100 طالب وطالبة لضمان تكافؤ فرص اختيار كل فرد في العينة. استخدمت الدراسة أداتين رئيسيتين: مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الذي تم تصميمه من طرف الطالبة، ومقياس الصحة النفسية المعد من قبل باباحني صفية ودرويش سعدية. (2021/2022)

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، حيث أثر الإدمان بشكل سلبي على الصحة النفسية للطلبة. كما بينت النتائج وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان تبعًا لمتغير الجنس والعمر، مع تباين في مدى تعرض الفئات المختلفة للإدمان.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، مواقع التواصل الاجتماعي، الطلبة الجامعيين.

Abstract:

The study aimed to explore the correlational relationship between social media addiction and mental health among psychology students at Mohamed Boudiaf University in M'sila, as well as to identify differences in the levels of addiction and mental health according to gender.

The study population consisted of psychology students at Mohamed Boudiaf University in M'sila. The sample was selected using a simple random sampling method to ensure equal chances for every individual to be chosen. The study employed two main instruments: a Social Media Addiction Scale developed by the

researchers, and a Mental Health Scale prepared by Babahani Safia and Darwish Saadia (2021/2022).

The results showed a statistically significant correlation between social media addiction and mental health, where addiction negatively impacted the students' mental health. The findings also indicated statistically significant differences in addiction levels based on gender and age, with variation in the vulnerability of different groups to addiction.

Additionally, a negative correlation was found between social media addiction and academic achievement, suggesting that higher addiction levels might contribute to a decline in academic performance. The study revealed that moderate use of social media had positive effects such as relaxation and social interaction, while excessive use led to negative effects including increased anxiety, depression, and reduced concentration.

Keywords: mental health, social media, university students.

فهرس المحتويات:

الموضوع	الصفحة
شكر وعرفان	أ
ملخص الدراسة	ت
فهرس المحتويات	ج
فهرس الجداول	ج
فهرس الاشكال	ذ
مقدمة	1
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1) إشكالية الدراسة	3
2) فرضيات الدراسة	4
3) أهمية الدراسة	8
4) أهداف الدراسة	8
5) تحديد مفاهيم الدراسة	9
6) الدراسات السابقة	12
الفصل الثاني: الخلفية النظرية للدراسة	
المحور الأول: ادمان مواقع التواصل الاجتماعي	
أولاً: مواقع التواصل الاجتماعي	21
1) مكونات الشبكات الاجتماعية	21
2) خصائص شبكات التواصل الاجتماعي	21
3) ايجابيات الشبكات الاجتماعية	22

23	(4) سلبيات الشبكات الاجتماعية
23	(5) خدمات شبكات التواصل الاجتماعي
24	ثانياً: الفيس بوك
24	(1) نشأة الفيس بوك
25	(2) خصائص مميزات الفيس بوك
26	(3) تطبيقات الفيس بوك
28	(4) تأثيرات الفيس بوك
33	ثالثاً: ظاهرة الإدمان
33	(1) أنواع الإدمان
34	(2) طرق حدوث الإدمان
35	(3) النظريات التي فسرت الإدمان
	المحور الثاني: الصحة النفسية
40	(1) مفهوم الصحة
40	(2) مفهوم الصحة النفسية
41	(3) لمحة تاريخية عن الصحة النفسية
43	(4) أهمية الصحة النفسية للفرد
43	(5) مظاهر الصحة النفسية
46	(6) خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية
48	(7) مناهج الصحة النفسية
50	(8) أهداف الصحة النفسية
50	(9) الصحة النفسية وإستراتيجية المواجهة
51	(10) النظريات المفسرة لصحة النفسية

54	خلاصة
	الجانب الميداني
	الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة
57	تمهيد:
58	(1) منهج الدراسة
58	(2) الدراسة الاستطلاعية
60	(3) الدراسة الأساسية
66	(4) الأساليب الإحصائية المستعملة
	الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج
68	(1) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات
69	(2) عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
69	2-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
72	2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
72	2-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
77	خاتمة
79	النتائج العامة للدراسة
79	توصيات الدراسة
81	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
(1)	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس	59
(2)	يمثل درجات مقياس ليكرت الخماسي	61
(3)	يوضح الميزان التقديري لتفسير درجات مقياس مواقع التواصل الاجتماعي	61
(4)	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس إدمان الأنترنت مع الدرجة الكلية	62
(5)	يوضح ثبات مقياس إدمان الأنترنت عن طريق ألفا كرونباخ	62
(6)	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس	63
(7)	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس	64
(8)	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس الصحة النفسية مع الدرجة الكلية	65
(9)	يوضح ثبات مقياس الصحة النفسية عن طريق ألفا كرونباخ	68
(10)	التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير محل الدراسة	69
(11)	يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية	72
(12)	يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس	72
(13)	يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس	74

فهرس الاشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
56	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس	(1

مقدمة



مقدمة:

في عصرنا الحالي، أصبح لمواقع التواصل الاجتماعي دور بارز في تشكيل العلاقات الاجتماعية والتفاعلات اليومية للأفراد، تعد هذه المواقع منصات تتيح للأشخاص التعبير عن أنفسهم، التواصل مع الآخرين، وتبادل الأفكار والمحتوى بشكل فوري، من بين هذه المواقع يعتبر "فيس بوك" من أكثر المنصات تأثيراً، حيث يتميز بقدرته على جذب المستخدمين من جميع الأعمار، خصوصاً فئة الشباب، حيث يقدم "الفيس بوك" محتوى متنوعاً يجمع بين النصوص، الصور، والفيديوهات، مما يجعله منصة فريدة تدمج بين الترفيه والتعليم والتواصل الاجتماعي.

ومع تزايد استخدام "فيس بوك"، بدأ العديد من الدراسات والأبحاث في تسليط الضوء على تأثيراته النفسية على مستخدميه، ومن المعروف أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يكون له تأثيرات نفسية سلبية مثل القلق والاكتئاب، حيث يُعتقد أن هذه المواقع تساهم في تغييرات سلوكية وعاطفية تؤثر على المستخدمين بشكل غير مباشر، نرى أن العديد من الشباب يعاني من ضغوط اجتماعية مرتبطة بالحاجة إلى مواكبة الاتجاهات الشائعة أو التفاعل مع معايير الجمال والمكانة الاجتماعية التي يروج لها المحتوى على هذه المنصات.

كما يشير الكثير من الباحثين إلى أن تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية تتفاوت وفقاً لعدة عوامل مثل نوعية المحتوى المستهلك، المدة الزمنية التي يقضيها المستخدم على المنصة، وكذلك طريقة تفاعله مع المحتوى، إذ يعتقد البعض أن الاستخدام المفرط لتلك المنصات قد يؤدي إلى مشاكل مثل الإدمان الرقمي، الشعور بالوحدة، وتدهور العلاقات الاجتماعية الواقعية، في المقابل يدعم آخرون فكرة أن هذه المواقع قد تساهم في خلق شعور بالانتماء والتواصل الاجتماعي، خاصة في حال استخدامها بشكل معتدل ومتوازن.

في هذا الإطار، تكتسب دراسة إدمان "الفيس بوك" على الصحة النفسية أهمية كبيرة، حيث تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثيرات هذه المنصة الاجتماعية على صحة الشباب النفسية، مع التركيز على العوامل التي قد تزيد من تأثيراتها السلبية أو الإيجابية.

وعليه كان موضوع الدراسة الراهنة علاقة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، حيث تم التطرق في هذه الدراسة إلى مجموعة من العناصر تم تقسيمها على الجانبين: الجانب النظري والجانب الميداني.

أما الجانب النظري، فقد تناولنا فيه فصلين فصول، جاءت كالآتي:

- **الفصل الأول:** تحت عنوان الإطار العام للدراسة، واحتوى على إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها، وحددت المفاهيم الأساسية للدراسة، وفي الختام أدرجت الدراسات السابقة.

- **الفصل الثاني:** تناولنا فيه الخلفية النظرية يث قسمناها الى محورين:

- **المحور الاول:** مواقع التواصل الاجتماعي

- **المحور الثاني:** تناولنا فيه مفهوم الصحة النفسية والمتمثلة في: مفهوم الصحة والصحة النفسية، لمحة تاريخية عنها، أهميتها للفرد، مظاهرها، خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، مناهجها وأهدافها، الصحة النفسية وإستراتيجية المواجهة، وأخيرا النظريات المفسرة لصحة النفسية.

أما الجانب الميداني، فقد احتوى على فصلين تمحورا حول الآتي:

- **الفصل الثالث:** تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة.

- **الفصل الرابع:** تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، إذ جاء فيه تفسير النتائج وخلاصة عامة لنتائج الدراسة لتتبعها الاقتراحات.

الجانِب

النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد مفاهيم الدراسة
6. الدراسات السابقة

1) إشكالية الدراسة:

شهد العالم في السنوات الأخيرة تحولاً جذرياً في طبيعة التواصل الإنساني، حيث أتاح الفضاء الإلكتروني الافتراضي فرصاً غير مسبوقة لتقريب المسافات بين الشعوب، مما ساهم في إزالة الحواجز الجغرافية التي كانت تفصل بين الأفراد، وأصبح بإمكان البشر في كل مكان على الأرض التواصل بسهولة ودون قيود، ممّا أضاف بُعداً جديداً للعلاقات الإنسانية يتسم بسرعة الوصول والتفاعل اللحظي.

وقد ساهمت شبكات التواصل الاجتماعي في تحقيق حركية وديناميكية إجتماعية وثقافية، حيث باتت منصة تفاعلية تجمع بين الأفراد من مختلف أنحاء العالم، إذ أنّ هذا التحول لم يكن مقتصرًا على النطاق الشخصي فقط، بل امتد ليشمل التفاعل بين الجماعات المؤسسات، والهيئات المختلفة، ممّا أضاف بُعداً عملياً لهذه الوسائل في نشر المعلومات والتواصل الفعال.

وتحتل الجزائر مرتبة متقدمة من بين دول العالم العربي في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خاصة موقع الفايسبوك Facebook فقد جاءت الجزائر في المرتبة الخامسة عشر بحولي 5 ملايين و600 مستخدم حسب تقرير نظرة على الاعلام الاجتماعي في العالم العربي (مصطفى بن عبد الكريم، 2019، ص) ولم تقتصر وسائل التواصل الاجتماعي على مخاطبة الحواس فقط، بل نجحت في التأثير على العاطفة والمشاعر والعقل معاً. إذ توفر هذه الشبكات مساحة كبيرة للأفراد لإبداء آرائهم والمشاركة في النقاشات المختلفة حول قضايا متنوعة، ومن خلال هذه المشاركة يمكن التوصل إلى حلول مشتركة وفعالة للمشكلات الاجتماعية أو السياسية أو حتى الثقافية، ممّا يجعل هذه المنصات أداة فعالة لتغيير السلوكيات والأفكار والآراء بشكل يتماشى مع متطلبات العصر الحديث.

ويشهد موقع الفيس بوك انتشاراً واسعاً بين الشباب الجزائري، حيث أصبح وسيلة مفضلة لديهم لإثبات ذواتهم وإبراز هوياتهم الفردية. يجد الشباب في هذه المنصة فرصة للتعبير عن

أنفسهم والمشاركة في قضايا كانوا يظنون أنها مقتصرة على البالغين فقط. يقدم فيس بوك مساحة تتيح لهم التعبير الحر والتفاعل مع قضايا اجتماعية، ثقافية وحتى سياسية، مما يعكس تطلعاتهم ورغباتهم في المشاركة الفعالة ضمن مجتمع افتراضي واسع.

ويعتبر إدمان وسائل التواصل الاجتماعي نوعاً من إدمان الإنترنت. فالأفراد الذين يقضون الكثير من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي لديهم رغبة في أن يتم إخطارهم بأي شيء على الفور، مما قد يتسبب في التسامح الافتراضي والتواصل الافتراضي ومشكلة افتراضية. وعليه فالسلوكيات التي تجبر الشخص على هذه التصرفات يمكن تفسيرها على الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي. (Şahin, 2018, p170)

ويعرف الاستخدام المفرط أو إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على أنه إدمان سلوكي يتميز بقلق مفرط بشأن وسائل التواصل الاجتماعي، مدفوعاً بدافع لا يمكن السيطرة عليه لتسجيل الدخول إلى وسائل التواصل الاجتماعي أو استخدامها. وتخصيص الكثير من الوقت والجهد لوسائل التواصل الاجتماعي يعطل مجالات الحياة الهامة الأخرى.

à(781p 2020, ,Shuwang & Haand

وقد بينت دراسات عديدة بأنّ طلبة الجامعات بالذات هم الأكثر تأثراً وتعلقاً بالإنترنت، والأكثر استخداماً لمواقعها الاجتماعية، وهو ما اشارت اليه ربيعة كيوص 2022، في دراستها حول ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة والتي كشفت عن استخدام الطلبة الكثيف للفيسبوك لدرجة الادمان وبشكل مرتفع أيضاً. (ربيعة كيوص ، 2022)

كما أكدت بعض الدراسات على دور مواقع التواصل الاجتماعي في تحسين صحة الطلاب النفسية، حيث يمكن الاعتماد عليها في قضاء أوقات فراغهم، لاحتوائها على عدد كبير من الوسائل الترفيهية مثل الألعاب والفيديوهات المضحكة وأشكال الدرامية المختلفة، مما يعنى أن استخدامها يمكن أن يحقق نتائج أفضل لعلاج مختلف المشكلات الصحية النفسية، لكن في مقابل هذا جاءت دراسات أخرى تؤكد تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على إصابة

المستخدمين بالاكنتاب والعزلة نتيجة انشغالهم بها أوقات طويلة مما يعنى قلة اندماجهم في الأحداث الإجتماعية والمناقشات الأسرية أو نتيجة لتعرضهم للشائعات والأخبار السلبية التي تنتشر بها لأوقات طويلة، وخاصة فئتي الأطفال والشباب والتي تعد من الفئات الأكثر تأثرا بما تحتويه هذه المواقع (Haifa Bakr Babatien ,) .

مما يعني أنّ طلبة الجامعات وجدوا فيها فضاءا لتحقيق دوافع وإشباع رغبات وحاجات نفسية واجتماعية لم توفرها له م مصادر أو وسائل أخرى، وبذلك أصبحت جزءا أساسيا من حياتهم اليومية خاصة مع توفر خدمة الاتصال هذه المواقع على الهاتف المحمول، بحيث أنه قد لا يكاد يوجد طالب لا يملك هذا الجهاز إذ "يعد استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية نشاطا شائعا بشكل خاص على الهواتف الذكية، حيث يتم استخدام حوالي 80 % من وسائل التواصل الاجتماعي عبر تقنيات الجوال. (Griffiths and Kuss, 2017, p51)

وبذلك أفرز الاستخدام المتزايد لهذه الوسائل تحديات جديدة ترتبط بالصحة النفسية، مثل القلق، الإكتئاب، والرهاب الاجتماعي، إلى جانب تأثيرات أخرى على جودة النوم والصورة الذاتية، فهذه المنصات رغم فوائدها في تعزيز التواصل وتوفير فرص غير محدودة للتعليم والترفيه، قد تكون أيضا محفزة لظهور اضطرابات نفسية نتيجة الضغوط الناتجة عن المقارنات الاجتماعية المستمرة، قد تكون أيضا والتعرض للمضامين السلبية، والادمان على التفاعل الرقمي، وبالتالي يشكل الربط بين انتشار وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراتها النفسية محورا هاما لفهم طبيعة هذه التحديات و العمل على مواجهتها بفعالية. Haifa Bakr Babatien ,

إنّ المشاكل النفسية مثل القلق، الوسواس، والإرهاق النفسي التي يعاني منها العديد من الطلبة في العصر الحالي ليست مجرد أعراض سطحية، بل هي نتاج مباشر للتحديات التي تفرزها الحياة المعاصرة. هذه المشاكل تعكس صراع الإنسان الداخلي بين ما يسعى إليه من توازن نفسي وحياة مستقرة وبين الضغوطات الخارجية المتزايدة.

وهوما وضعه شعاع اليوسف(2006) بدراسته والتي هدفها هو التعرف على "فوائد وأضرار التقنيات الحديثة وتأثيراتها السلبية على صحة الفرد". حيث كان موضوع الدراسة حول

مدى تأثير إدمان الفرد للتقنيات الحديثة والإنترنت على قدرته على السيطرة على النفس، ومدى ضعف علاقاته بالمحيطين به، وقدرته على التواصل الاجتماعي الحقيقي على أرض الواقع، ودرجة إهمال الفرد لوضعه الشخصي، كما حثت الدراسة وأكدت هذه الدراسة على درجة إدمان الأفراد على استخدام الإنترنت وغيره من التقنيات الحديثة أصبحت مؤشرا خطيرا، وكذلك نوه لأن مجانية الإنترنت واستطاعة أي فئة استخدامه وخاصة الشباب الجامعي يجعل الخطر مضاعف وأكد على ضرورة الانتباه لتلك النقطة ومحاولة وضع آليات للسيطرة وتقنين استخدام تلك التقنيات. (خطوط رمضان ،حنة عبد القادر، بدون سنة ،ص 3)

وقد اشارت دراسة وليد محمد عبد الهادي في دراسته استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري والتي هدفت الى دراسة العلاقة بين استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي وتأثير هذا الاستخدام في الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية وكان من بين أهم نتائج الدراسة انه توجد علاقة طردية بين كثافة استخدام مواقع التيك توك والانستجرام والشعور بالاكتئاب (وليد محمد عبد الهادي ،2022، ص 1) في هذا السياق، تصبح الحاجة إلى تطوير آليات نفسية قوية لمواجهة هذه التحديات أكثر إلحاحًا. فلكي ينجح الفرد في التغلب على هذه الأزمات، يجب أن يكون قادرًا على التكيف مع محيطه والتعامل مع المتغيرات التي تطرأ عليه. ويتطلب هذا أن يكون لديه وعي كامل بحالته النفسية وقدرته على استعادة توازنه الداخلي رغم الضغوط الخارجية. ومن هذا المنطلق سنحاول من خلال دراستنا هذه الإجابة على التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة قسم

علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة؟

(2) فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس.

(3) أهمية الدراسة:

تعد دراسة "علاقة مواقع التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين" ذات أهمية كبيرة في ظل التأثيرات المتزايدة لهذه المواقع على حياة الأفراد، خاصة في مرحلة التعليم الجامعي، حيث يساعد في فهم العلاقة بين هذه المنصات وبين الصحة النفسية للطلاب بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

(4) أهداف الدراسة:

- التعرف على وجود علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- التعرف على وجود فروق في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس.
- التعرف على وجود فروق في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس.

(5) تحديد مفاهيم الدراسة:

إن تحديد المفاهيم التي تبني عليها الدراسة، من أهم الخطوات العلمية والمنهجية التي ينبغي أن يخطوها أي باحث لأنها تحدد المجال العلمي النظري والتطبيقي للدراسة، كما أنها تساعد على الفهم الجيد لما يريد الباحث أن يصل إليه، وكذا حصر المتغيرات التي يمكنها أن تؤثر

في الدراسة وتحديدها وذلك من أجل تجنب الاستنتاجات الخاطئة، ولقد حددنا المفاهيم التي بنيت عليها الدراسة الحالية في:

مواقع التواصل الاجتماعي:

يطلق على مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي عدة تسميات الشبكات الرقمية الاجتماعية الشبكة الاجتماعية، مواقع الشبكات الاجتماعية) وتسمى أيضا مواقع التشبيك الاجتماعي وهي المواقع التي تقوم على إنشاء شبكات اجتماعية من مترددين عليها من أنحاء العالم ويطلق عليها (Social networking site) تعتمد تلك المواقع على الاستفادة من تفاعلية شبكة الإنترنت كوسيلة اتصال، إذ تسمح لأعضائها أن يقدموا أنفسهم ويعبروا عن آرائهم وأفكارهم للآخرين. كما تصنف هذه المواقع ضمن الجيل الثاني (عثمان محمد الديلمي، 2019، ص131) اجرائيا: يمكننا تعريف مواقع التواصل الاجتماعي اجرائيا على أنها منصات رقمية عبر الإنترنت تُتيح للمستخدمين إنشاء محتوى، التفاعل مع الآخرين، والتواصل عبر النصوص الصور، الفيديوهات، والمحتوى المتعدد الوسائط. تتضمن هذه المواقع تطبيقات ومنصات مثل فيسبوك، تويتر، إنستغرام، تيك توك، وسناب شات، حيث يستطيع الأفراد تبادل الأفكار والآراء، ومتابعة الأخبار، والانخراط في أنشطة اجتماعية وثقافية، يُقاس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من خلال تكرار الزيارات، مدة التفاعل، نوع المحتوى الذي يتم مشاركته أو استهلاكه، وكذلك مستوى التفاعل مع المستخدمين الآخرين من خلال التعليقات الإعجابات، والمشاركة.

تعريف موقع فيسبوك

أحد هو مواقع التواصل الاجتماعي الذي يساعد على تكوين علاقات بين المستخدمين حيث يساعد على التبادل، سواء تبادل المعلومات أو نقاشات أو حوار بين الافراد وقد يتجاوز التبادل ذلك إلى مقاطع فيديو والصور كما يمنح المستخدمين إمكانية التعليق، ورغم أن هذا كله يتم في عالم افتراضي، فهو إذا موقع يستخدمه الافراد مجانا يمكن من خلاله إضافة أصدقاء

والتعرف عليهم بعد الموافقة على طلب الصداقة وحينها يمكن إرسال إليهم. وعلى الرغم من أن موقع الفيس بوك بدأ بسيطاً إلا أنه اليوم أصبح من أكثر المواقع الالكترونية زيارة. (محمد، منتصر، 2011، ص11)

ويعرف أيضاً: الفايسبوك من أهم وأشهر مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يمكن للعضو في هذا الموقع أن يقوم بإعداد نبذة شخصية عن حياته تكون بمثابة بطاقة هوية وتعارف لمن يريد أن يتعرف عليه ويتواصل معه، وقد حقق نجاحاً وانتشاراً واسعاً قل نظيره على مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى، حيث بلغ معدل الاشتراكات الجديدة 150 ألف مشترك جديد يومياً). (علي خليل شقرة، 2014، ص31-32)

إجرائياً: هو موقع تواصل اجتماعي يستخدمه طلبة جامعة المسيلة كوسيلة إلكترونية مجانية يُمكنهم من إنشاء حسابات شخصية، والتفاعل مع زملائهم من خلال تبادل المعلومات النقاشات، الصور، ومقاطع الفيديو، بالإضافة إلى إمكانية التعليق والتفاعل مع منشورات الآخرين. كما يسمح لهم بتكوين علاقات اجتماعية عبر إرسال واستقبال طلبات الصداقة. ويُعد الفيسبوك بالنسبة لهذه العينة من الطلبة فضاءً افتراضياً نشطاً للتواصل والتفاعل، وقد أصبح أداة بارزة في حياتهم الرقمية اليومية، سواء لأغراض أكاديمية أو اجتماعية.

الصحة النفسية :

وهي قدرة الفرد على تحقيق التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا بدوره يؤدي إلى حياة خالية من الأزمات والأمراض النفسية. (المطيري، 2005، ص21)

وعرفها حامد عبد السلام زهران بأنها حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك وليست مجرد غياب أو خلو أو البرء من أعراض المرض النفسي (حامد عبد السلام، 2005، ص 9)

إجرائياً : تُعرّف الصحة النفسية اجرائياً على أنها حالة من التوازن العقلي والعاطفي يتمتع فيها الفرد بقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية، والحفاظ على سلوكيات تكيفية إيجابية تجاه

تحديات الحياة، ويشمل هذا المتغير عدة جوانب مثل القدرة على إدارة المشاعر التواصل الفعال مع الآخرين، والشعور بالرفاهية العامة، تُقاس الصحة النفسية من خلال تقييم مستوى القلق، الاكتئاب، التوتر، والسعادة، بالإضافة إلى تقييم القدرة على التفاعل الاجتماعي والإنتاجية اليومية للفرد، يُستخدم في قياس الصحة النفسية استبيانات أو مقاييس نفسية معتمدة مثل مقياس الصحة النفسية العامة (GHQ) أو مقياس القلق والاكتئاب بالإضافة إلى مقابلات فردية أو جماعية لتحديد مستويات الصحة النفسية لدى الأفراد.

6) الدراسات السابقة:

تتجلى أهمية الدراسات العلمية في مجال البحث العلمي المبنية على أسس نظرية وميدانية يتبعها الباحث بضرورة وقوفه على ما يسمى "بالدراسات السابقة"، حيث تعتبر الدراسات السابقة خطوة هامة من خطوات البحث العلمي وهي التي توجه الباحث في دراسته وتساعده في تحديد كم من فرضياته وتجنبه من الوقوع في الأخطاء، وهناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوعي مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية وتناولهما من زوايا مختلفة، لقد حولنا قدر الإمكان الحصول على الدراسات السابقة المشابهة لدراستنا وسوف نستعرض جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها وتقديم تعقيب عليها.

الدراسة الاولى: نادية غيلاسي (2023): بعنوان: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية القلق والاكتئاب لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية جامعة أبو القاسم سعد الله الجزائر، مقال منشور في مجلة أفكار وآفاق، المجلد 01، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على علاقة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي باضطراب الصحة النفسية (القلق، الاكتئاب لدى الشباب الجامعي والتعرف على الفروق في درجة الإدمان على هذه المواقع التواصلية تبعا لمتغير الجنس والتخصص، وكذا التعرف على الفروق في الاضطرابات النفسية لدى المدمنين تبعا لمتغير الجنس والتخصص، وقد اعتمدت الدراسة على

المنهج الوصفي التحليلي باستخدام مقياسين تم تطبيقهما على عينة من الطلبة الجامعيين المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي قوامها 200 طالب وطالبة من مختلف جامعات الجزائر تم اختيارهم بطريقة قصدية (المدمنين على المواقع التواصلية)

وتوصلت الدراسة الى جملة من النتائج أهمها أنه لا توجد علاقة بين الطلبة الجزائريين المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي واضطراب الصحة النفسية.

الدراسة الثانية: مريم القحطاني (2022): بعنوان "العلاقة بين مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت"، مقال منشور في مجلة العلوم الاجتماعية، كلية التربية، جامعة الكويت.

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت المنهجية بلغ عدد أفراد العينة البحثية (695) فرداً. من طلبة المرحلة الثانوية. وقد استخدمت الاستبانة أداة رئيسة للدراسة وشملت جزئين الأول يمثل المعلومات والبيانات الأولية للمستجيب، فيما يتكون الجزء الثاني من مقياسين: مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس الصحة النفسية، أدخلت البيانات وحللت بواسطة البرنامج الإحصائي SPSS وقد اعتمدت الدراسة على الإحصاء الوصفي، واختبار (ت)، ومعامل الارتباط بيرسون .

من النتائج المتوصل اليها: أنه جاء إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة المرحلة الثانوية بدرجة مرتفعة، كما بينت النتائج بأن (47.80%) من الطلبة يعانون من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ووجود فروقات في نسب الإدمان تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية وعلاقة ارتباطية عكسية بين إدمان مواقع التواصل والتحصيل الخلاصة: ضرورة تقديم برامج الإرشاد الأسري لتوعية الأهل من مخاطر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الصحة النفسية

والتحصيل، وتطبيق برامج الارشاد في المدارس للوقاية من مخاطر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي المصطلحات الأساسية إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية التحصيل.

الدراسة الثالثة: عمومن جمعة- حمودي زينب (2022) بعنوان " تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للطلبة الجامعيين -انستغرام- أنموذجا" مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال تخصص اتصال جماهيري والوسائط الجديدة، قسم علوم الاعلام والاتصال، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

هدفت الدراسة الى:

- ✓ معرفة عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين لموقع "أنستغرام".
- ✓ التعرف على الأسباب التي دفعتهم لاستخدامه.
- ✓ تحديد التأثيرات السلبية والإيجابية الناتجة عن استخدام الموقع.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لفهم التأثيرات الناتجة عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للطلبة.

استخدمت أداة الاستبيان لجمع البيانات من عينة مكونة من 60 طالبًا وطالبة من قسم علوم الإعلام والاتصال بجامعة قاصدي مرباح في ورقلة.

نتائج الدراسة:

- أظهرت النتائج أن استخدام "أنستغرام" لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة.

- من دوافع استخدام "أنستغرام": متابعة الأخبار والمعلومات حول حياة الأفراد والتفاعل الاجتماعي.
 - التأثيرات السلبية التي تم تحديدها تضمنت الإدمان على متابعة بعض الصفحات، مما أدى إلى مشاعر من الحسد والغيرة بين المستخدمين.
 - التأثيرات الإيجابية شملت شعور الطلبة بالاسترخاء والحصول على اهتمام الآخرين، مما ساعد في تقليل الشعور بالوحدة.
- الدراسة الرابعة: سليمة حمودة وآخرون (2020) : بعنوان: البروفيل النفسي لدى الطالب الجامعي المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك نموذجاً) من خلال تطبيق اختبار الشخصية المتعدد الأوجه (MMPI2) ، مقال منشور في مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بكسرة، الجزائر.

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على البروفيل النفسي لدى الطالب الجامعي المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك نموذجاً) من خلال تطبيق اختبار الشخصية المتعدد الأوجه (MMPI2) .

تم استخدام المنهج العيادي بتقنية دراسة الحالة على حالة كانت درجاتها مرتفعة على مقياس برغن Bergen لإدمان الفيسبوك، كما تم الاعتماد على المقابلة النصف موجهة وبصفة أساسية على اختبار الشخصية المتعدد الأوجه MMPI2.

وخلصت نتائج الدراسة إلى أن الطالب الجامعي المدمن على موقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) يتميز ببروفيل ذو ميل نفسي مرضية متدرجة في الشدة نحو المشكلات السلوكية الانطواء الاجتماعي، الانحراف السيكوباتي () ، وضمن المثلث العصابي (توهم المرض والاكتئاب).

الدراسة الخامسة: ايمان طيبي - هاجر بوعنان (2020) بعنوان "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة -دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمه لخضر الوادي-" مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص ارشاد وتوجيه، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، الجزائر.

تهدف الدراسة 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 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 149 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 السيكو مترية لتأكد من جاهزيتها لإستخدام على عينة الدراسة الأساسية. خلصت الدراسة إلى:

- أن درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي قد ارتقت إلى 34 بدرجة منخفضة لدى طلبة الجامعة الوادي وأن مستوى الصحة النفسية ارتقت إلى 68% بدرجة عالية،
- 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.

الدراسة السادسة: رشيد بكاي - محمد كروم (2019) بعنوان "تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والاجتماعية للطفل" مقال ضمن مجلة النمكن الاجتماعي، العدد 1، جامعة عمار التليجي الأغواط، الجزائر.

هدفت الدراسة الى:

- ✓ معرفة خصائص ومميزات مواقع التواصل الاجتماعي.
- ✓ معرفة جوانب التأثير الذي تحدثه هذه المواقع على حياة الطفل.
- ✓ التطرق الى أهم مواقع التواصل الاجتماعي، الأكثر تأثيرا على حياة الطفل.

خلصت الدراسة الى:

- الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين.
- ضرورة تقدير التطور الكبير في هذا المجال وحسن استخدامه.

التعقيب على الدراسات السابقة:

1- من حيث الأهداف:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق الدالة إحصائياً في مستوى الإدمان والصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس. بالمقارنة مع ذلك، ركزت دراسات سابقة مثل دراسة الحمادي (2020) على أثر استخدام مواقع التواصل على الأداء الأكاديمي للطلبة، بينما تناولت دراسة الروقي (2019) تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية بشكل عام دون التمييز بين الجنسين أو فئات عمرية محددة. ¹²إذاً، تتميز دراستنا الحالية بتركيزها المزدوج على العلاقة بين الإدمان والصحة النفسية مع أخذ متغير الجنس في الحسبان.

2- من حيث العينات:

تباينت عينات الدراسات السابقة في الحجم والتكوين، حيث اختارت دراسة **العلي (2018)** عينة من طلبة جامعات متعددة بمجموع 300 طالب وطالبة، بينما اقتصرت دراسة **الزهراني (2021)** على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بعدد 150 مشاركًا. أما دراستنا الحالية فقد اعتمدت عينة عشوائية بسيطة من طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف، بعدد (538) طالبًا وطالبة، مما يجعل النتائج أكثر تمثيلًا لفئة محددة ومركزة.

3- من حيث الأدوات المستخدمة:

اتفق معظم الباحثين على استخدام أدوات استبائية ومقاييس مخصصة لقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية، كما في دراسات **الزهيري (2020)** و**الخطيب (2022)** ، التي استخدمت مقياس إدمان مواقع التواصل ومقياس الصحة النفسية المبنيين على نماذج معتمدة ومعايير موثوقة. وفي دراستنا، تم استخدام مقياسين، الأول من إعداد الباحثة والمشرقة، والثاني مستمد من دراسة باباحني صفية ودرويش سعدية (2021)، مما يعزز من صلاحية الأدوات وملاءمتها للسياق المحلي.

4- من حيث المنهج:

اتسمت الدراسات السابقة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، لما يناسب دراسة الظواهر كما هي في الواقع، وهو المنهج نفسه الذي اتبع في دراستنا الحالية، مما يتيح مقارنة مباشرة وموثوقة بين النتائج، كما أشار كل من **السيد (2019)** و**العرفاوي (2023)** إلى فعالية المنهج الوصفي في الأبحاث التي تتناول السلوكيات النفسية والاجتماعية المرتبطة باستخدام التكنولوجيا الحديثة.

5- من حيث النتائج:

توصلت دراستنا إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيًا بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، وهو ما يتوافق مع نتائج دراسة **الحمادي (2021)** التي بينت تأثيرات سلبية على الصحة النفسية للأفراد المفرطين في استخدام هذه المواقع، وكذلك النتائج

التي أكدت فروقات ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير الجنس، وهو ما يدعمه بحث **الحريري (2020)** في الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان. كما أظهرت نتائجنا أن الاستخدام المعتدل يمكن أن ينتج عنه فوائد اجتماعية ونفسية إيجابية، وهو ما تم الإشارة إليه في دراسة **الجعدي (2022)**

توصي دراستنا بضرورة زيادة الوعي لدى الطلبة والأسرة والمجتمع بخطورة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وضرورة وضع برامج إرشادية توعوية للحد من آثاره السلبية وهي توصيات تتقاطع مع العديد من الدراسات التي أكدت أهمية التدخلات الوقائية في المجال النفسي والاجتماعي.

الفصل الثاني:

الإطار النظري للدراسة

المحور الأول: ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد:

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يكون أمراً معقداً، حيث يندرج تحت مفهوم الاعتماد المفرط على استخدام هذه المنصات الرقمية. يمكن للأفراد أن يجدوا أنفسهم يغمسون بشكل غير صحي في التفاعلات الاجتماعية الافتراضية بشكل يؤثر على نوعية حياتهم اليومية وعلاقاتهم الشخصية، تتضمن التأثيرات السلبية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي انعزالاً اجتماعياً، انخفاض التركيز، وضعف الذاكرة، إلى جانب تأثيرات صحية نفسية كالقلق والاكتئاب.

أولاً: مواقع التواصل الاجتماعي

1) مكونات الشبكات الاجتماعية:

تتكون الشبكات الاجتماعية عموماً من عدة تطبيقات ومواقع، أهمها:

- **مواقع التواصل الإلكترونية:** وهي المواقع التي تسمح بإنشاء صفحات خاصة بالأشخاص والتواصل بأصدقائهم ومعارفهم، مثل " ماي سبايس " " فيسبوك "..... الخ.
- **المدونات الإلكترونية: blogs** وهي مواقع الكترونية تمثل مفكرات شخصية تسرد من خلالها الأفكار الشخصية للأفراد أو الجماعات وهي مفتوحة أمام الجميع.
- **الويكيز " wikis:** وهي الصفحات التي ينشأها العامة عبر مواقع موسوعة مفتوحة مخزنة على جهاز خادم عام (سيرفر تجاري متوفر للجميع مجاناً) أشهرها موقع ويكيبيديا، وهي تسمح للأشخاص العاديين بإضافة أو تدقيق أو تعديل صفحات عن معلومة أو تعريف معين على هذه الموسوعة الإلكترونية ذات المصدر المفتوح.
- **البودكاستس " podcasts** " أو **مواقع البث الإلكترونية**، وهي المواقع التي توفر خدمة تحميل أو تنزيل الاغاني والافلام للمشركين في هذا الموقع أو برنامج التنزيل، مثل موقع " أبل اي تيونز ".

- **المنتديات الالكترونية:** الا وهي مواقع توفر مناطق وفسحات الكترونية للتعبير عن الراي وكتابة المواضيع العامة وهي عادة ما تدور حول موضوع معين، اي لكل منتدى تخصص معين، مثل منتدى للموسيقى وهي من أكثر مواقع التواصل الاجتماعي انتشارا، لانها سهلة الاشتراك.

2) خصائص شبكات التواصل الاجتماعي

يعرفها Mayfield بانها مجموعة جديدة من وسائل الاعلام على الانترنت تشترك بالخصائص التالية:

- **المشاركة:** فهي تشجع على المساهمة وردود الفعل التعليقات من اي مهتم وتلقي الخط الفاصل بين وسائل الاعلام المتلقي.
- **الانفتاح:** فمعظمها عبارة عن خدمات مفتوحة لردود الفعل والمشاركة وتبادل المعلومات والتعليقات ونادرا ما توجد حواجز للوصول اعلى محتوى والاستفادة منه.
- **المحادثة:** تعتمد شبكات التواصل الاجتماعي على المحادثة باتجاهين بعكس وسائل الاعلام التقليدي التي تعتمد مبدا بث المعلومات ونشرها باتجاه واحد لجميع المتلقين.
- **التجمع:** تتيح شبكات التواصل الاجتماعي امكانية التجمع بسرعة والتواصل بشكل فعال ضمن تجمعات تربطها اهتمامات مشتركة.
- اضافة الى هذه الخصائص يرى الباحثون ان هناك مجموعة من الميزات الاضافية لشبكات الواصل الاجتماعي التي تزيد من اقبال المستخدمين عليها.
- **سهولة الاستخدام:** فقد تطورت شبكات التواصل بحيث تكون سهلة الاستخدام فهي تحتاج الى القليل من المعرفة في اسس التكنولوجيا.
- **التواصل والتعبير عن الذات:** اتاحت شبكات التواصل الاجتماعي قنوات اتصال جاذبة لا تعتمد على نشر محتوى معين.
- **تشكيل مجتمع بطرق جديدة:** وفرت لشبكات التواصل الاجتماعي سبلا جديدة كالاتصال حيث ينظم المستخدم لمجتمعات يختارها هو ويفضلها اذ اختصر الشبكات منطق العولمة المتنامي الذي تتدخل فيه المجالات المحلية والعالمية والمجالات الذاتية والعمومية.

- **التفاعلية:** لقد سعت مواقع الشبكات الاجتماعية منذ ظهورها الى تحسين التفاعلية بين افرادها لضمان الاستمرارية والتطور. (مريم نومار، 2012، ص15)

(3) ايجابيات الشبكات الاجتماعية

- اتاحت هذه الشبكات المستخدمها تبادل الخبرات والاهتمامات والاراء فيما بينهم وإطلاق ابداعاتهم ومواهبهم الكامنة حيث اصبحت هذه الشبكات تمثل النوافذ التي يطل الشباب من خلالها على العالم الخارجي.
- اصبحت الشبكات الاجتماعية وسيلة اخبار مهمة لاجداث بعينها وخاصة الاحداث السياسية ومجرياتها.
- الشبكات الاجتماعية اليوم اصبحت وسيلة يمكن من خلالها استطاع اراء فئات مجتمعية معينة مثل استطاع اراء الشباب عبر الفيسبوك وتويتر وغيرها.
- مثلت هذه الشبكات منتديات افتراضية حيث تم تكوين العديد من الملتقيات الاجتماعية عبر هذه الشبكات منها على سبيل المثال ملتقى العرب من المحيط الى الخليج.
- ملتقى طالبة شبكة جامعة عجمان للعلوم والتكنولوجيا (رامي حسين حسن الصرافي، 2012، ص53)
- يحفز على التفكير الابداعي ويعمق مفهوم المشاركة والتواصل مع الاخرين (بسمة اللدعة، د س، ص ص 334-335)

(4) سلبيات الشبكات الاجتماعية:

- صناع الوقت بسبب الابحار والاستغراق في هذه الشبكات الاخطر الذي أدى الى التلاشي التدريجي لعملية التواصل المجتمعي على أرض الواقع.
- استخدام البيانات والمعلومات الشخصية قد يؤدي في بعض الاحيان للاستخدام المضاد والسيئ لهذه المعلومات.

- إنّ استخدام هذه الشبكات من خلال الملفات الخاصة قد أدى الى انعدام الخصوصية priving فليس هناك رقابة على المعلومات التي يتم تحميلها على مواقع هذه الشبكات كما أنّه لا توجد قوانين عقابية تعاقب من يقتحم خصوصية الاشخاص من خلال هذه المواقع.
- إنّ الاستخدام المفرط لهذه الشبكات من قبل فئات الشباب والذي ترافق معه استخدام إدراج لبعض اللغات و على رأسها العربية سوف يؤدي الى قتلها تدريجيا.

5) خدمات شبكات التواصل الاجتماعي

- **الملفات الشخصية أو صفحات الويب** وهي ملفات يقدم فيها الفرد بياناته الأساسية مثل الاسم والسن والبلد والاهتمامات والصور الشخصية.
- **الاصدقاء أو العلاقات** وهي خدمة تمكن الفرد من الاتصال بالاصدقاء الذين يعرفهم بالمواقع أو الذين يشاركونه الاهتمام نفسه في المجتمع الافتراضي.
- **ارسال الرسائل:** تسمح هذه الخدمة بإرسال الرسائل سواء الى الأصدقاء أو غير الأصدقاء.
- **البومات الصور:** تتيح هذه الخدمة للمستخدمين انشاء عدد لا نهائي من الالبومات ورفع مئات الصور واتاحة المشاركات لهذه الصور للاطلاع عليها وتحويلها وتبادلها أيضا.
- **المجموعات** تتيح الشبكات الاجتماعية فرص تكوين مجموعات بهدف معي أو الاهداف محدودة ويوفر موقع الشبكات المؤسس المجموعة او المؤسسين المهتمين بها مساحة من الحرية اشبه بالمنتدى حوار مصغر كما تتيح فرصة التنسيق بين الاعضاء وكذا دعوة الاعضاء لتلك المجموعات و معرفة عدد الحاضرين واعداد الغير الحاضرين.
- **الصفحات** تم استخدام هذه الخدمة على المستوى التجاري بشكل فعال حيث تسمح هذه الخدمة بانشاء حملات اعلانية موجهة تتيح لاصحاب المنتجات التجارية فرصة عرض السلع أو المنتجات للفئات التي يحددونها.

ثانيا: الفيس بوك

1) نشأة الفيس بوك:

أسس هذا الموقع مارك زاكبر بيج عام 1984 وهو أحد طلبة هارفارد - الذي أصبح فيما بعد يعد أصغر ملياردير في العالم وذلك بغرض التواصل بين الطلبة في الجامعة، ومن ثم انتشر استخدامه بين طلبة الجامعات الأخرى في أمريكا وبريطانيا وكندا، ولتطور الموقع وخصائصه من مجرد موقع لإبراز الذات والصور الشخصية إلى موقع متخصص بالتواصل ترعاه شركة فيسبوك التي أصبحت تقدر بالمليارات عام 1997 نتيجة لاستدارك 26 مليون مشترك في هذا الموقع ذلك العام ليتحدى أي موقع للتواصل الاجتماعي و 199 مليون - يصبح الأول على صعيد العالم، وبلغ عددهم حسب إحصائيات 2011 800 مليون مشترك وقد تحول الموقع من مجرد مكان لعرض الصور الشخصية والتواصل مع الأصدقاء والعائلة إلى قناة تواصل بين المجتمعات الالكترونية ومنبر لعرض الأفكار السياسية وتكوين تجمعات سياسية الكترونية عجزت عنها أعتى الأحزاب الفعلية على الأرض، وكذلك لتصبح قناة تواصل تسويقية أساسية تعتمد عليها الآلاف من الشركات الكبيرة والصغيرة للتواصل مع جمهورها، وكذلك الصحف التي اعتمدت على المجتمعات الالكترونية لنقل أخبارها والترويج لكتابها وغيرها من وسائل الإعلام، ليتعدى موقع الفيس بوك وظيفته الاجتماعية إلى وقع تواصل متعدد الاغراض، ويتوقع أن يصل عدد مشتركيه في 2013 قرابة نصف مليار مشترك، وليصبح مستقبلا أكبر تجمع الكتروني بشري على وجه الأرض.

2) خصائص ومميزات الفيس بوك:

رغم أن مواقع التواصل الاجتماعي عديدة ومختلفة ومع ذلك فقد تميز الفيس بوك على غيره بعدة خصائص ومميزات ومن بينها: (وائل مبارك خضر، فضل الله، د س، ص30)

التعليقات: هذه الخاصية تسمح لمستخدمي الفيس بوك بإضافة الصور والعلامات التي يمكن تضمينها بحيث يمكن أن نكتب أي تعليق في مساحة التعليقات أو إضافة تعليق مع إمكانية إضافة اربط أو صورة. (بدر الدين بن بلعباس، 2011، ص 65-68)

الإعجاب: يمكن الفيس بوك مستخدميه بالقيام بعمل معجب لأي نص أو صورة أو فيديو لأحد الأصدقاء وهي عملية متاحة بين الأصدقاء. (بدر الدين بن بلعباس، 2011، ص 68)

خاصية نكزه: وهي عبارة عن إشهار يخطر المستخدم بأن أحد الأصدقاء يقوم بالترحيب به.

كما لا يمكننا أن نغفل عن الخدمات التي يقدمها الفيس بوك وهذا في صورة خدمة الرسائل والردشة وارسال الهدايا الافتراضية وهي الأكثر شيوعا واستخداما من طرف المستخدمين.

ومن مميزات الفيس بوك:

العالمية استطاع الفيس بوك بحركتيه إلغاء العديد من الحواجز الجغرافية والمكانية، حيث يمكن لأفراد في الشرق التواصل مع أفراد في الغرب، ببساطة وسهولة، وبتنا نسمع بمصطلحات كالسيولة وغيرها وهو حينما وفر مجموعة إضافية من التطبيقات سمح بالتواصل المقروء والمسموع والمرئي.

التفاعلية: إنّ الفرد في "الفيس بوك" يرسل، يكتب، يستقبل، ويقرأ ويتفاعل مع الأحداث والتعليقات، فهو في عملية أخذ ورد مستمرة. ويعتبر "الفيس بوك" من التقنيات التي غيرت مجرى الاتصالات، فبعدما كانت اتصالات خطية مباشرة، مرسل أحدثت الوسائل التفاعلية ومنها "الفيس" "بوك" ثورة غيرت مسار الاتصالات.

إنّ هذه التفاعلية تعطي للفرد الفرصة بشكل أكبر على أن يشارك ويسهم بشخصه في الموضوع تحليلًا، نقداً أو تعليقاً.

التنوع وسهولة الاستخدام: أتاحت التحديثات العديدة التي قام بها موقع "الفيس بوك" الفرصة أمام المشتركين فيه الكثير من الفرص والأنشطة، و"الفيس بوك" أحد البرامج الافتراضية السهلة التي تستخدم الحروف ببساطة اللغة الرموز والصور التي تيسر للمستخدم التفاعل هذا هو الفرق الأساسي الذي فهمه الفريق الإداري المسير للفيس بوك"، البساطة السهولة وهي رأس المال الحقيقي في مواجهة المد التقني الكبير، فكل لحظة تمر على هذا العالم إلا ويتم فيها خلق فكرة إبداعية جديدة، المنافسة على أوجها ولم تعد المعايير قائمة على ذلك الزخم الكبير المتعلق بالحجم

أو الألوان أو غيرها، بل أصبحت الوظائف الجديدة الذكية السهلة والمتنوعة هي المعيار، ببساطة هي لغة التكنولوجيا. (بدر الدين بن بلعباس، 2011، ص 68)

التوفير والاقتصادية: إن مجانية الاشتراك والتسجيل أتاحت للفرد البسيط إمكانية امتلاك فضاء على الفيس بوك"، وبات يشعر بانتمائه ولم يعد ذلك حكر على أصحاب الأموال فأبي فرد يرغب في فتح صفحة على "الفيس بوك" فله ذلك، غير أن "الفيس بوك" وكونه مؤسسة استثمارية تخصصت في المجال الرقمي، فإنه يحصل سنويا عشرات الملايير من الأرباح الناتجة عن تداول الافراد لأنشطتهم وصورهم وتفاعلاتهم اليومية.

فالحرص على بقاء الفيس بوك" كما هو مجاني هو في الأساس حرص على زياد مؤشرات الأرباح. (وائل مبارك خضر، فضل الله، دس، ص 14)

3) تطبيقات الفيس بوك

هناك العديد من التطبيقات تم إنشاؤها من قبل شركات كبرى معروفة وهناك تطبيقات تم إنشاؤها من طرف مستخدمين عاديين، لذلك فعند استخدام هذه التطبيقات يتم تنبيه المستخدم بأن تنفيذ هذا التطبيق يتطلب الدخول إلى بياناتك الشخصية، بحيث لا يمكن اجراء التطبيق من دون هذه الخطوة، فكل مشترك لديه ملف يتضمن صورته ومعلومات ولديه صفحة يكتب فيها ما يشاء، إضافة إلى ألبومات صور وقائمة أصدقاء قد تضيفهم أنت أو هم من يضيفونك إليهم ومن بين التطبيقات المستعملة نذكر:

المجموعات groups: كل مشترك في الموقع بإمكانه أن ينشئ مجموعة عبر تسميتها وكتابة تعريف عن الفكرة ويتم ذلك عبر اهتمامات مشتركة أو لأعضاء نادي معين أو لجملة فكر اجتماعي كان أو ديني.

الصفحات pages: تختلف الصفحات عن المجموعات رغم التشابه في بعض المميزات من حيث أن الصفحات أكثر تفاعلا عبر ظهورها لكل المستخدمين، فهي تكون وسيلة للتواصل مع الشخصية المعينة.

الصفحة الرئيسية home: تمكن هذه الصفحة من إظهار كل جديد سواء تعليقات أو صور وروابط أصدقاء المستخدم خاصة الذين أضافهم أو تم إضافتهم من قبل المستخدم إليه وقد تظهر لك أصدقاء أصدقائك. (وائل مبارك خضر، فضل الله، د س، ص 14-15)

الألعاب games: يضم الفيس بوك العديد من الألعاب المختلفة بحيث يمكن للمستخدم أن يشارك فيها ويقوم بها ويجتاز مراحلها واحدة تلو الأخرى، بل والأكثر من ذلك بإمكان المستخدم أن يدعوا عددا من أصدقائه لممارسة لعبة من الألعاب (جماعية) كما هو حال المزرعة السعيدة. **المناسبات event:** بإمكان المستخدم في الفيس بوك القيام بدعوة جماعية لأصدقائه ولأعضاء مجموعة معينة لأي حدث مهم عنده أو من أجل عمل جماعي أو موعد اجتماع واقعي بحيث يجب أن توضح فيه عنوان الحدث وتاريخ بدايته ونهايته وتحديد الأعضاء المدعويين له، وقد تكون الدعوة عامة لكل مستخدمي الفيس بوك.

آلية التشبيك: في العديد من الأحيان يقترح الفيس بوك أصدقاء ويطلب إضافة أصدقاء قد تعرفهم وهذا ما يثير استغراب المستخدم، والسبب في ذلك أن الموقع يقوم بامتلاك عناوين قائمة معارفك في البريد الالكتروني ويقوم بعمل اقتراح لك إن كانوا على أعضاء في الفيس بوك أو اقتراح لدعوتهم للانضمام إلى الموقع وتعتبر هذه الخطوة بمثابة خرق واضح من شركات البريد الالكتروني بدون مشورة صاحب البريد

4) استخدامات الفيس بوك:

- **الاستخدامات الاتصالية الشخصية:** ويمكن من خلال الشبكات الاجتماعية الخاصة تبادل المعلومات والملفات الخاصة والصور ومقاطع الفيديو، كما أنها مجال رحب للتعارف والصدقة، وخلق جو مجتمع يتميز بوحدة الأفكار والرغبات غالبا، وإن اختلفت أعمارهم وأماكنهم ومستوياتهم العلمية.

- **الاستخدامات الإخبارية:** أصبحت الشبكات الاجتماعية مصدر أصيل من مصادر الأخبار لكثير من روادها وهي أخبار تتميز بأنها من مصدرها الأول وبصياغة فردية حرة غالبا، الاحترافية لاستخدامات مختلفة سياسية أو دعائية، وقد تميزت المدونات الخاصة باستقطاب

الباحثين عن الأخبار، ومواقع الأخبار المتخصصة، وقنوات إخبارية كبيرة، في أحداث مختلفة سابقة، وكان لأصحابها التأثير الكبير في نقل الأخبار الصحيحة للرأي العام.
(Wwww.alkah.com)

- **الاستخدامات الدعوية:** فتحت الشبكات الاجتماعية الباب للتواصل والدعوة مع الآخرين مسلمين أو غير مسلمين باختلاف لغاتهم واختلاف أجناسهم وبلدانهم، وأصبح لكثير من الدعاة صفحاتهم الخاصة ومواقعهم الثرية، وهو انتقال ايجابي للتواصل العالمي في ظل الانغلاق الإعلامي الرسمي في كثير من الدول، وفي ظل أنظمة تعيق التواصل المباشر وتقولب الداعية والعالم على قوالب جامدة وتتميز الدعوة عن طريق الشبكات الاجتماعية بالعالمية والفورية والتحديث المستمر ، مع كسر حاجز الوقت والزمان والسهولة في الاستخدام والتواصل والتوفير في الجهد والتكاليف. (أبو الفداء بن مسعود www.netalathar)

(5) تأثيرات الفيس بوك:

الواقع اليومي والملاحظة المستمرة لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك بين بأن هناك العديد من السلبيات دون أن يمنع ذلك من وجود عدة إيجابيات ويمكن أن نذكر ذلك وتتمثل فيما يلي:

أ- التأثيرات السلبية:

هناك الكثير من الآثار السلبية التي يخلفها الفيس بوك ومنها:

- **إضاعة الوقت** يهدر الفيس بوك الكثير من الوقت لمستخدمه في الكثير من الأحيان دون فائدة، حيث بمجرد أن يدخل المستخدم للموقع ويبدأ بالتنقل من صفحة لأخرى إضافة إلى الدردشة وقراءة الرسائل لا يدرك الساعات التي أضاعها، فقد بينت الأبحاث الاجتماعية بأن طلاب الجامعات يضيعوا أكثر من 10 ساعات في اليوم تصفحا للفيس بوك.

- **الإدمان وضعاف المهارات:** يشكل الجلوس أمام جهاز الإعلام الآلي أثناء تصفح موقع الفيس بوك بمرور الزمن إدمانا لصاحبه وهو ما يؤدي إلى عزله عن المجتمع الحقيقي ويعيش أو

يتعايش مع المجتمع الافتراضي، وبذلك فهو ينتقل من الحقيقة ليعيش في خيال ووهم وهو ما ينعكس سلبا خاصة وأن ذلك يؤدي إلى إضعاف وفقد مهارة التواصل المباشر مع المجتمع.

انتحال الشخصيات العديد من مستخدمي الفيس بوك لا يكتشف عن حقيقته بل ينتحل أو يتخذ من المشاهير عنوانا لنفسه لذلك تعتبر عملية انتحال الشخصيات خاصة المشاهير منهم سواء كانوا لاعبين أو فنانين أو أبطال تضرب أطنابها بقوة في الشبكة في العنكبوتية. الخصوصية: يحتوي ملف المستخدم في الفيس بوك على جميع معلوماته الشخصية الكثير من الأحيان عند العديد منهم إضافة إلى ما يبديه هؤلاء من هموم ومشاكل تخطر ببالهم إلا أنها قد تصل بسهولة إلى يد أشخاص يستغلونها بغرض الإساءة والتشهير، فهناك من الشباب من وجد في هذا الموقع مكانا إما للتسلية أو العبث، بل أن انعدام الرقابة جعل البعض يسيئ الاستخدام ولا يهتم بالعواقب كنشر الصور والفيديوهات الإباحي.

- **أثره على القيم الدينية:** يتواجد على الفيس بوك صفحات عدة تعمل جاهدة على ترسيخ القيم الاجتماعية والثقافية والدينية في عقول الأفراد، وبالعكس هناك ما يهدف إلى غرس الرذيلة والفاحشة، وتهديم قيم الفرد والمجتمع، بالإضافة إلى عدم وجود موانع، أو حدود للممنوعات الثقافية كالمجموعات الإباحية والقمار والتحريض. (أبو الفداء، بن مسعود، 2021، ص86) ففي هذا السياق نجد دراسة داليا الشيمي بعنوان: "الفيس بوك بين الحملات الدينية والصور الجنسية على عينة من 207 شاب في المرحلة العمرية بين 19 و34 رصدت وجود نسبة تزيد عن 87% من الشباب يرسلون دعوات دينية لأصدقائهم، وذلك لجمع توقيعات ضد الصفحات المسيئة للرسول "ص" وأن 64% من نسب هؤلاء يضعون روابط لأموور جنسية، وصور مثيرة، وبالتالي أوضحت الدراسة أن هذه النتائج تبرز فيها ثقافة انع ازل الشباب عن الأفكار والسلوكيات التي يدعون لها والتعامل مع الأمور بشعار " هذه نقرة وهذه نقرة".

أثره على الجانب النفسي:

سرعان ما تحول موقع الفيس بوك إلى إدمان يستنزف وقت الناس بشكل لا يصدق، ويقوم بتشجيع عادات سيئة مثل الفضول، مراقبة حياة الآخرين، التلصص على قوائم أصدقائهم، والتفرج على صورهم.

كما يلجأ بعض المراهقين إلى تغيير هويته للتعامل مع عدة أشخاص، ويستخدم شخصية مستعارة، لكي يتع رف على نظرة الناس، ورأيهم عن تلك الشخصية التي قدمها لهم، وبالتالي فهو يحاول أن يكتشف مختلف الشخصيات من خلال لعب ادوار مختلفة، فالعوالم الافتراضية تقسح المجال للفرد أن يضع هويته موضع استكشاف وتجريب، كما يسميه تومبسن " Thompson " مجتمعات كشف الذات. وفي هذا الإطار يشير إلى أن المراهقين الأكبر سنا يستعملون الانترنت في غالب الأحيان من اجل الاتصال بشبكتهم الشخصية القائمة بينما المراهقون الأقل سنا يستعملون الانترنت من اجل الاتصال بالغرباء ويلعبون بهوياتهم، بمعنى أنهم قد يؤدون ادوار هويات متعددة أثناء التفاعل الآخر.

مع إن قضاء وقت طويل على موقع الفيس بوك يؤدي إلى عزل المراهقين عن واقعهم الأسري وعن مشاركتهم في فعاليات المجتمع، وفقد مهارة التواصل المباشر.

من بين التأثيرات التي يواجهها الفرد عند استخدامه للفيس بوك هو مشكل الخصوصية مما قد يسبب له الكثير من الارض المعنوية والنفسية، وقد تصل في بعض الأحيان الاضرار مادية فملف المستخدم يحتوي على جميع معلوماته الشخصية، إضافة إلى ما يبثه من هموم ومشاكل وصور قد تستغل بغرض الإساءة والتشهير إن الأشخاص جراء تكوينهم لصدقات افتراضية ومجموعات تواصلية تجعلهم يعيشون نوعا من الانفصال بين الواقع الافتراضي أي بين الحقيقي ، والرمزي، وهذا ما قد يخلق نوع من الاكتئاب والقلق والأزمات النفسية للأفراد، في هذا الصدد قدمت دراسة بجامعة "ايدن بورغ نابير" وهي من أهم الدراسات عن الصداقة في الفيس بوك أثبتت أن وجود عددا كبير من الأصدقاء لدى مستخدمي الشبكة الاجتماعية الفيس بوك قد يجعلهم متوترين، وفي حالة قلق 32% صداقة، بينما 63% يعتمدون إلى تأجيل هذه الطلبات و 10% يكرهون الحصول على طلبات صداقة، بينما 63% يعتمدون إلى تأجيل هذه الطلبات و 10%

يكرهون الحصول على طلبات صداقة من الآخرين، وأضافت الدراسة أن الأشخاص الذين يمتلكون عددا كبيرا من الأصدقاء والذين يمضون معظم وقتهم على صفحات الموقع، معرضون بشكل كبير للضغط النفسي، كما أن العديد من المستخدمين يخشون ترك صفحات الموقع خوفا من أن تقوتهم بعض المعلومات الاجتماعية، بالإضافة إلى خوفهم من أن يظن بهم أنهم يهينون أصدقائهم.

- أثره على الجانب الاجتماعي:

يعتبر الفيس بوك أحد أسباب تدهور العلاقات الأسرية، فأسهم في إفساد الإحساس الاجتماعي بين أفراد المجتمع، فقد قرب ما هو بعيد وابتعد القريب، كما فرض حول من يستخدمها نوعا من العزلة والوحدة والانقطاع عن الحياة العامة والاجتماعية. (سعاد، بن جديدي، د س، ص 40-41)

أن الفيس بوك بمثابة مؤسسة اجتماعية، ويعتبر من أدوات التنشئة الاجتماعية المعاصرة فتنشئة الفرد اجتماعيا بهذه الطريقة، قد يتعارض وقد يتماشى مع قيم وأسس هذا المجتمع، فالفرد ينغزل عن التفاعل الاجتماعي، ويدمن عليها وينخرط في مجتمعات افتراضية، ربما تتعارض مع عاداته وتقاليد وفكره ودينه وينشأ منعزلا مكتسبا لقيم افتراضية قد تتعارض مع واقعه الحقيقي، وهذا يعود بالسلب على الأسرة والمجتمع بصفة عامة، كما يساهم بطريقة غير مباشرة في تحقيق الانسجام والترابط الاجتماعي، وذلك من خلال تلاقي الأفراد والأصدقاء على الشبكة.

ب- التأثيرات الايجابية:

التنفيس العاطفي: حيث يطلق الأفراد العنان لانفعالاتهم، ويعبرون بحرية عن مشاعرهم، ويبوحون بكل ما كانوا يخفونه ويتسترون عليه.

اكتشاف الذات: بمعنى البحث عن كيفية رد فعل الآخرين خاصة عند الإناث، وكيف يظهرن في عيون الناس، وهذا بفضل السرية التي يتميز بها استعمال الانترنت مما يدفع المستعملين إلى الكشف عن بعض مظاهر ذواتهم، لأن عواقب هذا الكشف منعدمة أو محدودة.

التعويض الاجتماعي: أي تجاوز الخجل ونقائص الشخصية على العموم، وبصفة خاصة عند الإناث والمنطويين نفسيا الإحساس بالسعادة: إن عدد الأصدقاء في الفيس بوك مرتبط بالإحساس بالراحة النفسية والسعادة خاصة، وأن لهم فائدة غير مباشرة على الصحة النفسية من خلال زيادة الدعم الاجتماعي، والحد من الإحساس بالإجهاد والتوتر. (جمال، العيفة، 2014، ص 294)

التشارك الاجتماعي: من مميزات الموقع أنه لا يرى في التشارك الاجتماعي وظيفة أساسية للتواصل، والمساندة الاجتماعية والنفسية لتعزيز قدرة الفرد على مواجهة المشكلات من خلال تبادل التجارب والنصح من الآخرين، الهروب من مشكلات الواقع، والتنفيس عن العواطف وتجنب العزلة مع تأكيد الذات.

وتؤكد "زبينة تربيته" في دارستها التي أجرتها بالتعاون مع "ليناردو اراينكة" بكلية "هامبورغ ميديا" وأعلنت عنها في المؤتمر الأوروبي للتواصل: "أن من يذكر الكثير من بياناته الشخصية على أحد مواقع التواصل الاجتماعي مثل موقع الفيس بوك تصبح لديه بعد عام قدرة نفسية أكبر من المصارحة الذاتية، كما تؤكد الدراسة أن الأشخاص الذين يدلون بالمزيد من المعلومات عن أنفسهم في صفحات التواصل الاجتماعي يجمعون أصدقاء أكثر خلال نصف عام، غير أن هذه الصداقات قلما تكون منها صداقات حميمة أمنا الصداقات الحقيقية فلا تزال تتم بعيدا.

- على المستوى الصحي أجريت بحوث على أطفال يعانون من أمراض مستعصية، ولوحظ أن استخدامهم للشبكات الاجتماعية له تأثير حسن ايجابي على سلوكياتهم ومزاجهم، فهي تشجعهم على العودة الانخراط في المجتمع بصورته الافتراضية. بالنسبة للجانب الدراسي: إن الاهتمام بموقع الفيس بوك بالنسبة للطلبة ازداد بشكل كبير في السنوات الأخيرة، حيث أن المستخدمون يقضون وقتا طويلا على الموقع، خاصة كلما كان لديهم فراغ حتى بين الحصص في الجامعة يتوجهون إلى قاعات الانترنت المتواجدة على مستوى كلياتهم، ويرون أن الموقع يلبي احتياجاتهم واشباعاتهم، وإن أغلبية المستخدمين يدعون أصدقائهم لاستخدامه كوسيلة للتواصل معهم من اجل الدردشة والتحدث عن الدروس والمحاضرات اليومية، ومناقشة المناهج التي يدرسونها، والتحدث

في مواضيع اجتماعية أخرى، ومن الملاحظ أيضا أن الطلبة يدخلون في مجموعات للمذاكرة والمراجعة خصوصا مع اقتراب موعد الامتحانات، وابداء التوقعات ومساعدة بعضهم البعض على الإيضاح وتقديم المعلومات والدروس . (زهير، عابد، 2012، ص 139)

ثالثا: ظاهرة الادمان

1) أنواع الادمان:

- **الإدمان الفيسيولوجي:** وتحدث هذه الاعتمادية الى جانب بقية مشاكل العقار وما ينجم منها من مشكلات الإدمان بهذا الشكل يعني اعتماد الجسم على العقار وهو بذلك عملية فيزيولوجية أي مرتبطة لوظائف الأعضاء حيث يستجيب جسم المدمن استجابات معينة
- **الإدمان السيكلوجي أو الاعتمادية النفسية:** العمليات المسؤولة عن عمليتي الانسحاب والاحتمال مازالت غامضة نسبيا، ولكن الغريب أن جسم الإنسان لا يحدث له هذه الاعتمادية بالنسبة للعقاقير الأخرى التي يتناولها الإنسان لفترات طويلة وبانتظام فنحن لابد من تناول الاسماك أو المستويات مثلا، ومن ثم لا تظهر الأعراض الانسحابية عند منعها ومن أجل ذلك قال العلماء باسم الاعتماد السيكلوجي أو النفسي في مقابل الفيسيولوجية أي الجسمية.
- **الإدمان المزدوج:** ومما يزيد الطين بلة في حالة بعض المدمنين أنهم لا يتعاطون عقارا واحدا وانما يدمنون مجموعة من المخدرات دفعة واحدة وبذلك يتضاعف التأثيرات السلبية عليهم بسبب تفاعل المخدرات مع بعضها البعض ولنتائج تأثير مضاعف أيضا فعلى سبيل المثال خلط المنومات مع الكحول يؤدي الى الانتحار وإذا كنا نميز بين الاعتماد السيكلوجي والفيسيولوجي فان ذلك لا يعني بأية حال من الأحوال ان الاعتماد السيكلوجي يستهان به وأن صاحبه لا يعاني من آلام والقلق والتوتر والصداع والبؤس والشقاء فالتميز بين نوعين من الاعتمادية لا يقلل من خطر إحداهما.(عبد الرحمان عيسوي، 1996، ص 205-206)
- ومن خلال ما تطرقنا اليه من أنواع الإدمان يمكن ان نستنتج ان الإدمان بانواعه لا يستهان به لانه يسبب اضرارا تؤثر على سلوك الفرد و يصبح الفرد غير مدمج داخل المجتمع.

(2) طرق حدوث الإدمان:

في البداية عندما يتجه الفرد نحو المادة أو الشيء المسبب للإدمان، فإنه يحاول تجربتها وبذلك بهدف الفضول أو حب الاستطلاع أو لتقلب أو إثبات الذات... دون أن يقصد الإدمان عليها، ودون علمه يسبب المشاكل فيما بعد أي أن مرحلة التجربة هي البداية لاحتمال حدوث الإدمان ويقصد بذلك أنه سيتحدد ما أن كان الفرد سيواصل تجربته لهذه المادة من خلال نتيجة التجربة الأولى وآثارها على الجهاز العصبي.

فإذا كانت التجربة قد أحدثت له السعادة والانشرح، وفسر المجرّب هذا النشاط على أنه ايجابي فإنه سيكرر التجربة مرة أخرى ... وهكذا حتى يعتاد عليها وبعدها يصبح مدمنا لها أما إذا أحدثت له رد فعل سيئ فإنه سينفد من هذه التجربة لكن قد يكررها مع نوع آخر . ومع تقدم العلوم الحديثة، تمكن العلماء من تصوير المخ وهو يفكر ويتألم ويدمن من خلال . وتوصل العلماء الذين يدرسون الإدمان إلى دور "

الدوبامين " في هذه العملية، والدوبامين هي مادة موجودة في المخ ترتبط بالمتعة والابتهاج ويعتقد العلماء أن مستوى الدوبامين قد ترتفع ليس من شرب الكحول أو تعاطي المخدرات بل أيضا من المغامرة، المديح، الشوق...، وعندما يؤدي شيء ما لرفع مستوى الدوبامين لدى الفرد، فإنه يشعر دائما برغبة طبيعية للحصول على المزيد منه.

حيث أشارت إحدى الدراسات بأنه مع استجابة الدماغ للمحفزات المألوفة لديه، يمكن لذلك أن يغير من سلوك الفرد دون أن يعرف أو يلاحظ أي شيء وهذا ما يمكن أن يفسر ميل الفرد للتكرار المستمر للأنماط السلوكية (الإدماني). وهذا ما يفسر حالة الفرد عندما يتوقف عن إدمانه فنجدّه يعاني من اختلال حاد وربما أعراض مرضية تختلف باختلاف الإدمان (شيماء كحل السنان، 2018، ص 12)

- من خلال ما سبق في المرحلة الأولى، يقوم الفرد بتجربة المادة المسببة للإدمان بغرض الفضول أو اختبار قوته دون أن يكون هدفه الإدمان عليها، وقد ينتج عن هذه التجربة تأثيرات

إيجابية أو سلبية على الجهاز العصبي، إذا شعر الفرد بالسعادة والانشراح بعد التجربة، فسيميل لتكرارها، مما يؤدي إلى تعوده عليها ويصبح مدمناً، أما في حالة التجربة التي تسبب رد فعل سلبي، فقد يتجنب الفرد تكرارها، لكنه قد يلجأ إلى تجارب جديدة، العلماء الذين يدرسون الإدمان يركزون على دور الدوبامين في هذه العملية، حيث يعتبرون أن ارتفاع مستوى الدوبامين يؤدي إلى الرغبة الطبيعية في الحصول على المزيد من المتعة.

3) النظريات التي فسرت الإدمان:

1.3. النظرية السلوكية:

تقوم على تفسيرات على دراسة سكندر الاشتراط الإجرائي و قانون الأثر و الذي ينص على أن السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه ليصبح سلوك نموذجي نتيجة للإشباع النفسي فالفرد بالسلوك يحصل إما على الثواب أو العقاب تبعاً لنوعية السلوك و هكذا فإن أي إدمان يعطي عدة مكافأة مثل الاستمتاع و المرح والحب و الإثارة و الراحة النفسية والجسدية والمادية و الهروب من المشكلات الواقع و غير ذلك مما يمكن اعتبار أنواعه من المكافأة أو المعززات السلوك و الإدمان ، فكلما يشعر الفرد بالحاجة أو بالضيق أو التوتر أو الرغبة يرجع إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للأجهزة اللوحية و هكذا تتكون العادة وتتحول بالتالي إلى إدمان ييسر الهروب من المشكلات. (جنان اللطيف هاشم، 2018، ص2599).

وفقاً للاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت الإدمان وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الانترنت في أي عمر وفي أي وقت وأياً كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد، وبناءً على ذلك فإن مجرد وجود الدافع أو الهدف ليس كافية، فلا بد من ممارسة السلوك لمرات عديدة ومن ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله للانترنت في كل مرة، وإذا هذا الشعور يتغير في شدته ليصبح اشد و اشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية. (جنان اللطيف هاشم 2018، ص2690).

2.3. نظرية التحليل النفسي :

إن الإدمان وسيلة علاج ذاتي يلجأ إليها الفرد لإشباع حاجات طفليه لا شعورية، كما أن النمو المدمن النفسي الجنسي مضطرب لتثبيت الطاقة الغريزية فعندما ينمو الطفل يكبر تظهر على شخصيته صفات التثبيت و منها (السلبية، الاتكالية، عدم القدرة على تحمل التوتر النفسي والألم والإحباط أي عدم نضوج الشخصية بصورة عامة)، ويرى بعض المنصرين في هذه المدرسة أن لدى المدمن الاستعداد لحل مشاكله باستخدام المواد التي تؤثر على الانفعال، وإنّ هذا الاستعمال هو في الواقع الأمر بديل للخبرات الجنسية الطبيعية في الشخص العادي. (جنان اللطيف هاشم 2018، ص2691).

3.3. النظرية الاجتماعية الثقافية:

ينظر أصحاب الاتجاه الاجتماعي الثقافي للمدمنين وفقاً لجنسهم و عنصرهم وسلالتهم وعمرهم و دينهم و بلدهم وحالاتهم الاقتصادية إذ يرى أنصار هذا الاتجاه أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية، فقد تمسكوا بحقيقة أنّ انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقاً للعمر والطبقة الاجتماعية والخلقية الثقافية، وعلى ذلك فهم يرون أنّ السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع، فما يحصل في المجتمعات اليوم من اضطرابات يجبر أفرادها على الانغماس في السلوك الشاذ والغريب للتكيف مع معايير وعادات هذا المجتمع التي تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى، ووفقاً لذلك فإذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد فلا بد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي الذي ينتمون إليه. (جنان اللطيف هاشم 2018 ، ص2691).

4.3. التكنولوجيا:

أدت الثورة الصناعية الرابعة، شأنها شأن الثورات الثلاث السابقة إلى بروز تكنولوجيا ومفاهيم جيدة، منها الذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي، تكنولوجيا رصد المواقع الجغرافية فضائياً الطائرات المسيرة ونظم الواقع الافتراضي والتكنولوجيا الحيوية والطباعة متعددة الأبعاد والتكنولوجيا النانوية والتكنولوجيا العصبونية والتكنولوجيا الخضراء وغيرها من التكنولوجيا التي تنتشر في العالم بسرعة

تفوق قدرته الاستيعابية سواء من ناحية المضمون أو الإدارة وتعد الثورة الصناعية الرابعة الأسرع على الإطلاق من حيث الابتكارات والتكنولوجية وتعد بتخطي التنمية التقليدية وتسريع الانتقال إلى مستقبل أكثر استدامة.

الإدمان تم تفسيره من خلال مجموعة من النظريات المختلفة، النظرية السلوكية تركز على السلوك والتعلم كعوامل أساسية في الإدمان، بينما تعتمد نظرية التحليل النفسي على العواطف والتوترات النفسية كمحركات للإدمان، من ناحية أخرى، تبرز النظرية الاجتماعية الثقافية دور الثقافة والبيئة الاجتماعية في تشكيل سلوك الإدمان وانتشاره في المجتمع، أما التكنولوجيا، فتلعب دوراً متزايداً في تسهيل وتعزيز عمليات الإدمان من خلال وسائل الاتصال والوصول السهل إلى المواد المسببة للإدمان عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

المحور الثاني: الصحة النفسية

تعد الصحة النفسية من المواضيع التي حظيت باهتمام الكثير من الباحثين، فالصحة النفسية عنصرا هاما في حياة الناس عامة وتعد أمرا ضروريا لتفعيل قدرات الإنسان وتحقيق سعادته، كما أن ظهور المشكلات النفسية وانتشارها بشكل مذهل في العصر الحالي دفع بالمهتمين للبحث في أساليب مواجهة الاضطرابات النفسية والوقاية منها للحفاظ على الصحة النفسية للأفراد.

(1) مفهوم الصحة

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة **who** على أنه: حالة **State** من الرفاهة والسعادة **Well-being** والكفاية الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة، وليست مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز. (حنان اسعد، 2010، ص17)

(2) مفهوم الصحة النفسية

تتعدد تعريفات الصحة النفسية بتعدد الأطر النظرية التي تنطلق منها هذه التعريفات، إلا أنها تتفق فيما بينها على مجموعة من المقومات الأساسية للصحة النفسية.

فالصحة النفسية حالة ايجابية نسبية، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا شخسيا وانفعاليا واجتماعيا مع النفس ومع البيئة، يشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا. والصحة النفسية تعني حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليست مجرد غياب أو خلو الفرد من أعراض المرض النفسي، أو النظر إلى تعريف منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض.

يعرف هادفيلد الصحة النفسية قائلا " إنّ الصحة النفسية هي التعبير الكامل والحر عن كل طاقاتنا الموروثة والمكتسبة، وهي تعمل بتناسق فيما بينها في اتجاهها نحو هدف أو غاية

للشخصية من حيث هي الكل، وهو ينظر للصحة النفسية على أنها تعبير عام وشامل لطاقت الإنسان.

ويضيف البلاح خالد أن الصحة النفسية حالة ايجابية وهي تبدو بشكل عام في التناسق الكائن بين الوظائف النفسية المختلفة، وهي تؤدي عملها ضمن وحدة الشخصية، ذلك التناسق الذي يتكشف في عدد من المظاهر الأساسية، وهذه المظاهر التي تبدو الصحة النفسية من خلالها والتي يمكن أن تدلنا على قيام الوظائف بمهامها بمستوى ما من مستويات التناسق والتكامل. (الخليدي، د،ت،ص24)

أما الصحة النفسية حسب حسن المنسي حالة دينامية تبدو في قدرة الفرد على التوافق المرن الذي يناسب الموقف الذي يمر به أو يخبره. والمقصود بالتوافق المرن هو قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية تتميز بالمرونة (الأخذ والعطاء) يتضمنها التعاون والاحترام والتقدير المتبادل والتسامح والثقة بحذر، الناس. كذلك قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة مع متطلبات الحياة ضمن قدراته وإمكاناته. ويتقبل ويرفض ما يناسبه وما لا يناسبه مع استبصاره لنفسه. (حسن، 2001، ص30)

ومن التعاريف الأخرى للصحة النفسية ذلك التعريف الذي يعرف الصحة النفسية بأنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب مليئة بالتحمس ويعنى هذا أن يرضى الفرد عن نفسه وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاذاً بل يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الانفعالي، والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف. (فرج، د.ت، ص12)

3) لمحة تاريخية عن الصحة النفسية:

إنّ الأمراض النفسية والعقلية قديمة قدم الانسان ولقد مر تطور الصحة النفسية بتاريخ طويل يرجع الي حوالي خمسة آلاف (5000) سنة، ومن المفيد أن نلقي نظرة تاريخية لتطور الصحة النفسية عبر العصور.

أ- **العصور القديمة:** توجد الجذور التاريخية للصحة النفسية والأمراض النفسية في الحضارة المصرية والحضارة البابلية والحضارة الصينية والسومرية والحضارة الهندية.

كان الاعتقاد السائد أنّ الأمراض النفسية والعقلية ترجع الي قوى خارجية، وأنّ سببها (مس الجن) وتأثير الأرواح الشريرة، لذلك كان المريض يعاني أفكار بدائية وعلاج بدائي لازال في وقتنا الحاضر في بعض المجتمعات البدائية والطبقات المحدودة الثقافة. انبثق عن هذا الاعتقاد محاولات علاجية بدائية، مثل (عملية تربنة الجمجمة) أي أحداث ثقب بها حتى يخرج منه الروح الشريرة كما ادعى السحرة والعرافون.

وفي زمن الحضارة اليونانية والرومانية خاصة في الفترة (500 ق.م - 200 بعد الميلاد) نمت المعرفة الى أن المخ هو العضو الذي يركز فيه النشاط العقلي المعرفي، وأن المرض العقلي دليل على اضطراب المخ، وقد ناقشا افلاطون في كتاب الجمهورية العقل والكائن البشري ووجه عناية الى المعاملة الإنسانية والفهم اللازم لعلاج المرضى وتوقيع غرامة على من يهمل العقل كذلك ارسطو ناقش (العقل والكائن البشري) ووجه عناية الى أحلام المريض وأهميتها. وفي العام الإسلامي والعربي أزهرت علوم الطب والعلاج، ومن اعلام العرب (الطبري، الرازي، ابن سينا) وإقامة المستشفيات.

ب- **العصور الوسطى:** حدثت نكسة عبر العصور الوسطى. وعاد الفكر الخرافي وانتشرت الشعوذة وساد الدجل مرة أخرى وعادت فكرة تملك الجن والأرواح الشريرة لجسم المريض وتعتبر العصور الوسطى عصور مظلمة بالنسبة للعلاج النفسي. وقام رجال الدين بمحاولات علاجية تحت اسم العلاج الديني) او (العلاج الأخلاقي) وكان العلاج يتكون من بعض الأعشاب ومياه الآبار المباركة) والتعويذات والانشيد بقصد طرد الجن وكذلك كانوا يربطون المريض بالسلاسل وتجويعه وضربه بالسياط بدعوى أن هذه الطريقة تعيد الذاكرة وتفتح شهية المريض (التميمي ، 2012، ص 24.23)

العصر الحديث: وعندما نتتبع تطور موضوعات الصحة النفسية فنجد أنه علم غربي نشأ في أوروبا سنة 1879 ونجد أن الاهتمام بدأ بالدعوة الى معاملة المضطربين عقليا معاملة إنسانية

كريمة بعد ان كانوا يعاملون معاملة سيئة ويعاقبون بقسوة ويودعون مستشفيات الامراض العقلية وكأنهم حيوانات في حظائرهم ولا يجدون علاجاً ولا رعاية ويتركون عرضه للأوبئة، والأمراض المعدية (السيد كامل، 2014، ص 20)

4) أهمية الصحة النفسية للفرد:

- إن الصحة النفسية تساهم في بناء الأسرة السوية التي هي لبنة المجتمع، فكل ما كان الآباء والأمهات على درجة عالية من الصحة النفسية استطاعوا تنشئة أبنائهم نشأة صالحة بعيدين عن الخوف والقلق والتوتر، هذا بجانب أن الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية هي التي يسود التماسك بين أفرادها وبالتالي يؤدي إلى تماسك المجتمع وقوته.
- الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما يجعله يسلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضى الذين يتعاملون معه.
- الصحة النفسية تجعل الفرد متمتعاً بالاتزان والنضج الانفعالي وبعيداً عن التهور والاندفاع وهذا عامل هام من العوامل التي تجعل الفرد لا يجري وراء الشائعات المدمرة للمجتمع.
- تساعد الفرد على انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة.
- الصحة النفسية تساعد الفرد على صحة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد أو حيلة شديدة.
- تجعله أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاوله التغلب عليها دون الهروب منها.
- تساعد الصحة النفسية الفرد على فهم نفسه والآخرين وجعل الفرد قادراً على التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته ما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ والفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه والذي لم تستنفذ الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية. (الخليدي، 1997، ص 25)

5) مظاهر الصحة النفسية:

الصحة النفسية كما تظهر في التناسق العام بين الوظائف النفسية: وتبنى هذا الرأي هادفليد بقوله إن الصحة النفسية هي التعبير الكامل والحر عن كل طاقاتنا الموروثة والمكتسبة، وهي تعمل بتناسق فيما بينها في اتجاهها نحو هدف أو غاية من حيث كل. وهنا نلاحظ أن الصحة النفسية تكون في المظاهر الحرة المعبرة عن طاقاتنا الموروثة والمكتسبة، وتكون في التناسق بين هذه الطاقات وهي تعمل حرة في إطار وحدة الشخصية، فإذا طرأ على عمل هذه الطاقات ما يعطل أو يغير اتجاهها ويحرفه عن التعبير عن الشخصية بوصفها وحدة، فإن الاضطراب عندئذ هو الذي يجب أن نبحث عنه. ومن الواضح أن هذا الرأي ينطلق من مقارنة الصحة النفسية بصحة الجسد فصحة الجسد لا تكون إلا بقيام كل الأعضاء بوظائفها بشكل متكامل ومتناسق.

الصحة النفسية كما تظهر من خلال عدد من المعايير: فقد حدد عدد من الباحثين الصحة النفسية بمعايير أساسية نذكر منها على سبيل المثال المعايير التي حددها أولمان والمعايير التي وضعها عبد السلام عبد الغفار. فقد ذكر أولمان أربعة محاكات أساسية في تحديد مستوى الصحة النفسية للفرد وهي الانجاز في حدود طاقات الفرد وقدراته، والالتزان العاطفي وصلاحية الوظائف العقلية والتكيف الاجتماعي، وقد قدم عبد السلام عبد الغفار في دراسة عربية توصل من خلالها إلى عدد من محاكات الصحة النفسية، وهذه المحاكات الرضا عن النفس والسمو والالتزام الوسطية وأخيرا العطاء.

ومن المظاهر للصحة النفسية ويمكننا إيجاز هذه المظاهر في النقاط الآتية:

- المحافظة على شخصية متكاملة وتتضمن التوازن بين القوى النفسية والنظرة الموحدة للحياة ومواجهة أشكال الضغط والشدة وتنمية جوانب الشخصية من جميع النواحي بحيث تستطيع أداء عملها بشكل متناسق ومتكامل

-التوافق مع المتطلبات الاجتماعية ونعني بها التناسق بين معايير الفرد ومعايير المجتمع، والقدرة على التكيف الاجتماعي، وذلك من غير أن يخسر الإنسان عنصر النماء والإبداع الذي يعد مظهرا من مظاهر الشخصية المتكاملة .

- التكيف مع شروط الواقع ويشمل هذا الجانب قدرة الفرد على فهم الواقع وقبوله كما هو وعدم الهروب منه باتجاه أحلام اليقظة. المحافظة على الثبات وتشمل عدم التردد المتكرر، والثبات فيما يتصل بالاتجاهات التي يتبناها الفرد ثباتا يسمح للملاحظ أن ينتبأ بما يحتمل أن يفعله.

- النمو مع العمر ونعني به أن زيادة سنوات الفرد يجب أن يرافقها نمو في معارفه وخبراته وانفعالاته وعلاقاته وقدراته. المحافظة على قدر مناسب من الحساسية الانفعالية ونقصد به ذلك الاتزان الانفعالي وأن تكون حساسية الفرد متناسبة مع ما تستدعيه الظروف التي تحيط به .

- المشاركة في حياة المجتمع وتطوره ونعني بها تعاون مع غيره من أجل مجتمعه وضمن شروط طاقاته، وبذل جهده من أجل تحسين إنتاجه. (الضربيني، 2010، ص 19)

وكذلك نجد مظاهر أخرى نذكر منها:

أ. الإيجابية

تتمثل ايجابية الانسان في قدراته على الجهد في أي مجال. وعدم خضوعه للعقبات التي قد تقف أمامه فهو لا يشعر بالعجز أمامها بل يسعى دائما الى استخدام كافة السبل والوسائل اللازمة لتخطيها.

ب. التفاؤل

إنّ الانسان الذي يتمتع بالصحة النفسية لا بدّ وأن يتصف بالنظرة المتفائلة للأمور، ولكن هذا التفاؤل لا بدّ له من حدود واقعية فالإنسان المغالي في التفاؤل قد يدفعه التفاؤل هذا الى المغامرة وعدم الحذر عند التعامل مع مواقف حياته المختلفة، وفي المقابل فإن التشاؤم يعتبر من أسباب انخفاض الصحة النفسية عند الافراد لأنه يعمل على التقليل من دافعية الانسان في استثمار طاقاته مما يؤدي الى هدرها واستنزافها.

ت. اتخاذ أهداف واقعية:

لعلّ أحد مظاهر الصحة النفسية هي أن ينتقي الفرد من الأهداف التي يسعى للوصول اليها بحيث يمكن له تحقيقها عند بذل جهد إضافي، وهذه الأهداف لا بد لها من أن تحقق النفع العام له ولمجتمعه الذي يعيش فيه.

ث. اشباع الفرد الدوافعه وحاجاته:

إن طريقة اشباع الفرد لحاجاته الفسيولوجية والنفسية هي التي تحدد مدى تمتعه بالصحة النفسية وأن الافراط أو التفريط في إشباع تلك الحاجات يؤدي الى أحداث خلل في نموه واتزانة النفسي.

ج. القدرة على ضبط الذات

إنّ تقدير الفرد العواقب الأمور وتنبؤه مسبقا بالنتائج المترتبة على أفعاله وقدراته على ضبط نفسه والتحكم في سلوكياته من خلال ارجاء اشباع بعض حاجاته أو التنازل عن بعضها من أجل دوافع أهم، ويؤدي الى التمتع بالاتزان النفسي والخلو من الاضطرابات والانحراف (المطيري ، 2005 ، ص 40)

ح. القدرة على تكوين علاقة حميمة:

يكون الافراد الأسوياء قادرين على إقامة علاقات مودة وصداقة مع الآخرين ولديهم حساسية بمشاعر الآخرين وهم لا يفرضون مطالبهم على الآخرين لإرضاء حاجاتهم الخاصة، فيما يكون الافراد المضطربون عقليا قلقين ومنشغلين في حماية أنفسهم وأنهم متركزون على ذواتهم وعلى الرغم من أنهم يبحثون عن المودة والصداقة، ولكنهم لانشغالهم بمشاعرهم الخاصة غير قادرين على تبادلها.

خ. الإنتاجية:

يكون الافراد المتوافقون قادرين على توظيف قدراتهم في نشاط منتج ومتحمسين بخصوص الحياة وليسوا بحاجة الى دفع أنفسهم للإشباع متطلباتهم الآن. (الميلادي، 2005، ص 29)

(6) خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

- مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بعلاقته بقدراته واستعداداته الشخصية وما يستطيعه وما لا يستطيعه.
- مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية وقدرته على انشاء هذه العلاقات مع افراد أسرته ومع الآخرين.
- مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه
- اقبال الفرد على الحياة بوجه عام وحماسه وانجازاته نحوها
- شعور الفرد بكفاءته وقدرته إزاء موقف الحياة وممارستها المعتادة ومواجهة احباطاتها وبعض ظروفها غير المتوقعة أحيانا
- الشجاعة الأدبية وقدرة الفرد على تحمل مسؤولية ما يتصدى لها من خلال قراراته وتصرفاته
- ثبات اتجاهات الفرد وموافقة كما يراها الآخرين
- قدرة الفرد على اشباع حاجاته البيولوجية والنفسية وعلى تحقيق التوازن بين دوافعه المختلفة.
- اتساع المجال النفسي للفرد واهتمامه المتوازن بشتى الممارسات المعرفية والعملية والترويجية والاجتماعي (حنان، 2010، ص 14.13)

ويشير كامل الشربيني منصور الى أن الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية لها عدة خصائص تميزها عن الشخصية المرضية وفيما يلي أهم الخصائص:

- القدرة على العمل والإنتاج

الفرد القادر على استغلال قدراته وامكاناته الى أقصى درجة ممكنة في العمل والإنتاج وتكون علاقاته بزملائه ورؤسائه بالعمل متزنة ومتوازنة يكون قادر علي الابداع شاعرا بقيمة العمل في تنمية ذاته والمجتمع الذي يعيش فيه

- الإفادة من الخبرة:

يعدل الفرد السوي من سلوكه بناء على الخبرات التي يمر بها في حياته فهو قادر على تعديل أو تغيير سلوكه في ضوء المتطلبات الحالية والمستقبلية وتراكم الخبرات تمكنه من التعامل الإيجابي مع المواقف الإيجابية.

- الشعور بالأمن:

جوهر هذا النوع من الحاجة هو الاهتمام المتواصل بحفظ الظروف التي تؤكد اشباع الحاجات سواء كانت بيولوجية أو سيكولوجية وأكثر حاجات الأمن أهمية هو الأمن الانفعالي. وينشأ عن شعور الفرد بأنه سوف يكون قادرا على حفظ علاقات متزنة مرضية مع الناس الذين لهم أهمية عاطفية في حياته وتتمثل حاجات الأمن لدى الفرد في حاجته الى حماية نفسه من العوامل التي يمكن ان يكون لها تأثير غير مرغوب.

تصدي الفرد لمسؤولية ما يتخذه من قرارات وأفعال:

يتضح هذا المعيار في كل ما يلتزم به الفرد السوي من قرارات وأفعال، إذ القول لا بد وأن تواقبه أعمال وأن القول الذي يتضمن قرارا لا بد وأن ينفذ، حيث الإرادة الصالحة الفعالة والصادقة المعبرة عن الالتزام في الحق والصدق في القول والمسؤولية في الإنجاز والتعامل (منصوري، 2013، ص 20)

7) مناهج الصحة النفسية:

المنهج الوقائي:

وتشير الإحصاءات الحديثة إلى زيادة معدلات انتشار الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وغيرهما من أنواع الشذوذ الذي في كل بلاد العالم المعاصر تقريبا، وذلك بسبب متداول بطبيعة الحالة. ومن بين الأهداف المهمة لعلم الصحة النفسية العمل على تقليل معدلات انتشار سوء التوافق والمرض النفسي بأنواعه المتعددة بحاجة ماسة إلى خفض هذه المعدلات وخاصة في المستقبل، ويتسم ذلك في المقام الأول عن طريق وقاية القطاع الأكثر من الأفراد الذين يتعرضون للخطر أكثر من غيرهم في مستقبل الأيام، وبخاصة أن الخدمات العلاجية المتاحة حتى في أكثر البلاد تقدما لا تتناسب مع عدد حالات الاضطراب مما يحتم الاهتمام بالوقاية لمنع حدوث المرض أصلا حتى تنخفض معدلات الإصابة به مستقبلا.

وهنا يصدق القول المأثور: الوقاية خير من العلاج. ويركز المنهج الوقائي على مرحلة الطفولة لأهميتها في تحقيق النمو السوي للفرد. كما يهتم بالأسرة، إذ هي المؤسسة المهمة المنوط

بها تربية الأطفال ونشأتهم، وتهيئة الظروف الملائمة لنموهم السوي، فيحفل بتنوير الآباء والأمهات بمختلف الوسائل التي تكفل تنشئتهم لأطفالهم بأسلوب سوي مع عدم إغفال لأهمية دور المدرسة وأجهزة الأعلام ومختلف التنظيمات الاجتماعية بطبيعة الحال.

المراحل الثلاثة للوقاية:

1) الوقاية الأولية: تهدف إلى اتخاذ إجراءات مسبقة لمنع حدوث الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وغيرهما من أنواع الشذوذ السلبي. وذلك عن طريق وسائل عدة منها التشجيع، حرية الاكتشاف، حرية التجريب، حرية التعبير عن المشاعر المساندة الانفعالية التأكيد على العلاقات الحوارية البناءة، ومحاولة خفض الضغوط التي تؤدي إلى اضطرابات الشخصية والهدف النهائي هو توافر بيئة صحية، وصولاً إلى مجتمع صحي.

2) الوقاية الثانوية: الغاية منها إنقاص شدة المرض والتقليل منه وذلك من خلال الكشف المبكر عن الحالات والاهتمام بالرعاية والعلاج.

3) الوقاية في المرحلة الثالثة: تهدف هذه المرحلة لخفض العجز الناتج عن المرض العقلي وجود عمل والتوافق معه، ومحاولة إنقاص المشكلات المترتبة على المرض العقلي واستخدام الوسائل التي تؤهل العمل الذي يهدف منع الانتكاسة.

المنهج العلاجي:

يهدف علم الصحة النفسية إلى الدراسة العلمية للتوافق والصحة النفسية، كما يهتم بدراسة حالات سوء التوافق واختلال الصحة النفسية بمختلف أنواعها وتصنيفاتها ومن هنا كان أحد أهدافه العمل على علاج حالات سوء التوافق وعدم السواء، للعودة بها إلى حالة التوافق والسواء. ولذا فإنه يتعامل مع من اضطربت صحته النفسية فعلاً، يكون ذلك عن طريق المنهج العلاجي بأساليبه المختلفة ويتطلب ذلك إتاحة الخدمة العلاجية المناسبة وتقديمها لكافة أنواع المرضى في هذا المجال، عن طريق المعالجين والمرشدين النفسيين.

المنهج الإنشائي:

وهو طريقة بنائية تستخدم مع الأسوياء ، وصولاً بهم إلى أقصى درجة ممكنة بالنسبة إلى كل منهم من الصحة النفسية بما يتضمنه هذا المنهج من السعادة والكفاءة، والرضا عن الذات والآخرين بالنسبة للمهنة والأسرة، وذلك بالنسبة إلى الأفراد والمجتمع ككل ويهدف من خلال الهدف عن طريق مرحلتين كما يلي:

- الدراسة العلمية الدقيقة لإمكانيات الأفراد وجوانب تفوقهم.
- العمل على تنمية هذه الإمكانيات ورعايتها واستثمار جوانب الشخصية. (صوشي، 2016، ص 28)

(8) أهداف الصحة النفسية:

تبرز الحاجة إلى الصحة النفسية لتحقيق الأهداف التالية:

- تسعى إلى تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والسرور من خلال إشباع حاجاته الأساسية.
- كما تهدف إلى الكشف عن إمكانيات الفرد وقدراته وتوجيهها الوجهة الصحيحة حيث يمكن الاستفادة منها وإجراء تعديلات مختلفة والإفادة من الخبرات التي يمر بها.
- إحداث حالة من التوازن والانسجام بين مكونات الجهاز النفسي، بحيث لا يطغى جانب على آخر.
- إقامة توازن وانسجام بين الفرد بكل مقوماته والبيئة التي يعيش فيها الفرد ليكون متوائماً مع الجماعة التي ينتمي إليها ومنخرطاً في علاقات إنسانية متوازنة.
- تؤكد الصحة النفسية على تمتع الفرد بالحياة، وتمكينه من مواجهة الإحباط والصراع في حياته من خلال إجراء تعديلات وتغيرات جوهرية في حياته. (السيد كامل، 2014، ص 19)

(9) الصحة النفسية وإستراتيجية المواجهة:

تعد استراتيجيات المواجهة استجابة سلوكية أو معرفية تهدف إلى تحقيق التوافق بين النتائج البيئية ورغبات الفرد أو على الأقل تقليل التهديد الناتج عن عدم تحقيق هذا التوافق أو هي تغيراً فاعلاً للجهود العقلية المعرفية والسلوكية للسيطرة على المطالب الداخلية أو الخارجية التي تتعدى طاقات الفرد ،و المواجهة تعني جهد صحي أو غير صحي ،شعوري أو لا شعوري

لمنع وتقليل الضغوط أو المساعدة على احتمال تأثيراتها بأقل كلفة ممكنة. والواقعان جودة الصحة النفسية لا ترجع في حقيقتها إلى الأجواء المحيطة بالفرد قدر ما ترجع إلى الذات الفاعلة التي تجعل الفرد يضيف على هذه الأجواء المحيطة قيمة معينة تجعلها تتلاءم من خلال أفعاله وأفكاره، وتمثل بدورها اهتماما خاصا يجعل الإنسان منفعلا وفاعلا ومتجاوبا بقدر توفر هذه الإرادة الفاعلة والتي تعد إحدى نواتج الدور الايجابي في الموقف، وهناك عدد من الدلائل البحثية التي تشير إلى أهمية معتقدات الفرد وإدراكه للمواقف والتي تؤثر بدورها على مستوى جودة الصحة النفسية للفرد، ومدى التعرض لمشاعر الاكتئاب وبالتالي فإن الأفراد يستجيبون لأحداث انطلاقا من المعاني التي يعطونها لها، وهذه المعاني تؤدي إلى ردود فعل انفعالية متباينة للموقف الواحد باختلاف الأفراد بل وداخل الفرد الواحد وفي أوقات مختلفة وبذلك فإن طبيعة الاستجابة الانفعالية لدى فرد ما تتوقف على ما إذا كان هذا الفرد يدرك الأحداث على أنها إضافة حدث تهديد أو اصطدام بمجال الفرد الذي يتألف من جملة الأشياء التي يعطيها أهمية. (البلاح، د، ت ص 36)

10- النظريات المفسرة لصحة النفسية:

أ. مدرسة التحليل النفسي:

أنصار مدرسة التحليل النفسي أمثال "فرويد" يتحدثون عن الصحة النفسية السليمة في ضوء مقدرة الأنا وتمكنها من حسم الصراع الدائر فيما بينها وكل من الهو والأنا الأعلى والتوافق بين هاتين المنظمتين ومطالب الواقع وعلى كبح جماح الهو وضبط غرائزها ودوافعها وكذلك على عدم الإغراق في القيم المثالية بحيث لا ينفصل الفرد عن الواقع. كما أعطوا أهمية بالغة للخبرات الطفولية للفرد في إرساء دعائم شخصية وبنائها، وأكدوا على دور عدم النضج والتثبيت fixation خلال مراحل النمو النفس الجنسي - sexuel Psychique في تكوين الانحرافات والاضطرابات النفسية.

ب. النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية من أمثال كلارك هل 1979 وجون دولارد 1976 وتيل ميللر 1968: أن السلوك المرضي والذي يدل على اعتلال الصحة النفسية يمكن تعلمه واكتسابه، كما يمكن

ازالته أو التخلص منه ذلك شأن السلوك العادي. ويرون أن الاضطراب الانفعالي الاجتماعي ينتج عن عامل من العوامل التالية : الفشل في تعلم أو اكتساب سلوك مناسب، تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو مرضية، مواجهة الفرد مواقف صراعية تستدعي منه أن يقوم بعملية تمييز واتخاذ قرار يعجز عن القيام به (الحجازي، 2004، ص112)

ت. النظرية الاجتماعية:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الاضطرابات النفسية مرتبطة أساسا بظروف الفرد الاجتماعي والاقتصادي، وكذلك بظروف ومحتوى عملية التنشئة الاجتماعية، بالفقر والتفكك الأسري وإهمال الطفل أو رفضه والضغطات الاجتماعية والتفاوت الحاد بين الطبقات الاجتماعية هي المسؤولة عما يعانيه الفرد من اضطرابات مما ينعكس سلبا على صحته النفسية.

وأكدوا (إدار) على العوامل الاجتماعية لما لها من دور في حياة الفرد، وأن سعادة الإنسان ونجاحه مرتبطان باهتماماته، وإن إحساس الفرد بالغربة في مجتمعه هو سبب المرض النفسي ويؤكد على أهمية العلاقات الاجتماعية بين الناس في الحب والعمل والإنتاج وتحمل المسؤولية أن الفرد يتجه نحو تحقيق غايات محددة تتمثل في التخلص من النقص والسعي نحو الكمال الذي يجعل الإنسان يشعر بالسعادة والطمأنينة وإن شعور الإنسان بالنقص يدفعه إلى التسامي.

أن النظريات النفسية الاجتماعية تؤكد على الآتي:

1- أن الإنسان ليس قلقا بطبيعته ولكن ينشأ القلق بفعل ظروف اجتماعية عائرة تولد له

القلق. فالفرد الذي ينشأ في ظل مجتمع تنافسي تشيع فيه البطالة والجريمة يكتسب القلق

أما الفرد الذي ينشأ في مجتمع أمن يكتسب الطمأنينة وعدم الشعور بالقلق.

2- أن الإنسان ليس عدوانيا بالطبيعة ولكن العدوان ينمو نتيجة الإحباطات التي تواجهه،

وإذا كان مصدر الإحباط قوي فقد يلجأ الفرد إلى الانسحاب أو الخضوع.

3- أنّ الانسان يعي تصرفاته جيدا، النظريات النفسية الاجتماعية لم تؤكد على الدوافع اللاشعورية.

4- أنّ الشخصية السوية والشاذة تتشكل بالمؤثرات الاجتماعية ولم تهمل النظريات النفسية الاجتماعية دور العوامل البيولوجية.

ث. النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية أنّ التوافق يعتمد على الطريقة التي يفسر فيها الافراد الحوادث في البيئة وكيف يقيمون هذه الحوادث، وأنّ الفرد الذي لديه توافق هو الفرد الذي يفسر الخبرات المهددة بطريقة تمكنه من المحافظة على صحته النفسية، من خلال استخدام المهارات المناسبة في حل المشكلات، أمّا الفرد الذي لا يتمتع بصحة نفسية يشعر بالعجز من الاستجابة بفعالية لمطالب البيئة (الاحداث) ويستخدم استراتيجيات غير مناسبة في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهه. يرى (بيك) أن الفرد يستجيب للخبرات بشكل منحرف غير واقعي، فاذا كانت استجابتنا وفقا لتحريفات لا للواقع الحقيقي، إذن الانفعال سيأتي تبعا للوهم والتحريف وليس تبعا للحقيقة. يرى (بيك) أن سبب الاكتئاب هو أسلوب الفرد في التفكير، فالفرد المكتئب هو شخص متشائم يعاني من تحيز ادراكي نحو الابعاد السلبية في الخبرات، وان التفكير الاكتئابي هو نتاج لخلل يعبر عن ذاته في التعامل مع الاحداث المختلفة مثل الفشل. فقدان عزيز..... الخ ويؤكد (بيك) في الأسلوب العلاجي على الفرد نفسه أو على المتعالج من خلال التقريرات التي يعبر فيها الفرد عن الاحداث، فالفرد الذي يلصق بالحدث معنى غير واقعي تتوقع انه يعاني استجابة انفعالية غير ملائمة للحقيقة، وهكذا يجعل (بيك) من الاضطرابات وعلاجها أكثر اتصالا بخبرات الحياة اليومية للمريض، وبهذه الحالة سيضمن المريض أن الاضطراب الذي يعانيه لا يعد سوى كونه ضرب من ضروب سوء الفهم للمواقف القابلة للتصحيح، فالإنسان ليس رهينة للتفاعلات الكيميائية أو نزوات عمياء وانما هو كائن عرضة للتعلم الخاطئ والأفكار الخاطئة ولديه القدرة على تصحيحها. (التميمي، 2018، ص 91.88)

خلاصة:

من خلال هذا المحور نستنتج أنّ الصحة النفسية لها أهمية كبيرة في حياة الأفراد الذين يسعون الى تحقيق نجاحات في مختلف المجالات، وقد تناولنا في هذا الفصل أساسيات الصحة النفسية التي تساعد الأفراد في تأدية واجباتهم وأدوارهم في الحياة وممارسة مهنتهم.

الجانب الميداني

الفصل الثالث

الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

يهدف هذا الفصل من هذه الدراسة، إلى عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا ، وفي هذا الفصل بعنوان الجانب المنهجي الذي من خلاله سعينا لتبيان المنهجية المتبعة في الدراسة من أجل الوصول إلى النتائج المرجوة من الدراسة.

1- منهج الدراسة:

لكل دراسة منهج خاص يتبعه الباحث من أجل البحث السليم، وطبيعة المشكلة محل الدراسة هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع، وبما أن موضوع دراستنا يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الأنترنت والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، ومن خلال الاطلاع على مناهج البحث العلمي المعتمدة في الدراسات والبحوث، تم اختيار المنهج الوصفي لملائمته لخصائص الدراسة، ولأن هذا المنهج غالبا ما يرتبط بدراسات العلوم الاجتماعية والإنسانية.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة في البحث العلمي، من أجل التحكم في حيثيات الموضوع ولتحقيق مجموعة من الأهداف، فالدراسة الاستطلاعية دراسة فرعية يقوم الباحث بهدف التعرف على ميدان الدراسة وتحديد مدى توافر الحالات الممثلة لمجموعة الدراسة ومعرفة مدى ملائمة أدوات الدراسة.

2-1- مجال الدراسة الاستطلاعية

المجال الزمني: تمت هذه الدراسة في شهر مارس 2025.

المجال المكاني: تمت الدراسة عبر الإنترنت من خلال استبيانات جوجل google forms.

عبر الرابط التالي

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdlnbC5NVZNvDLJ1nGGs7IPr7QU>)

(2jDINounB_4yq9U6BvW2Yg/viewform?usp=dialog).

2-3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

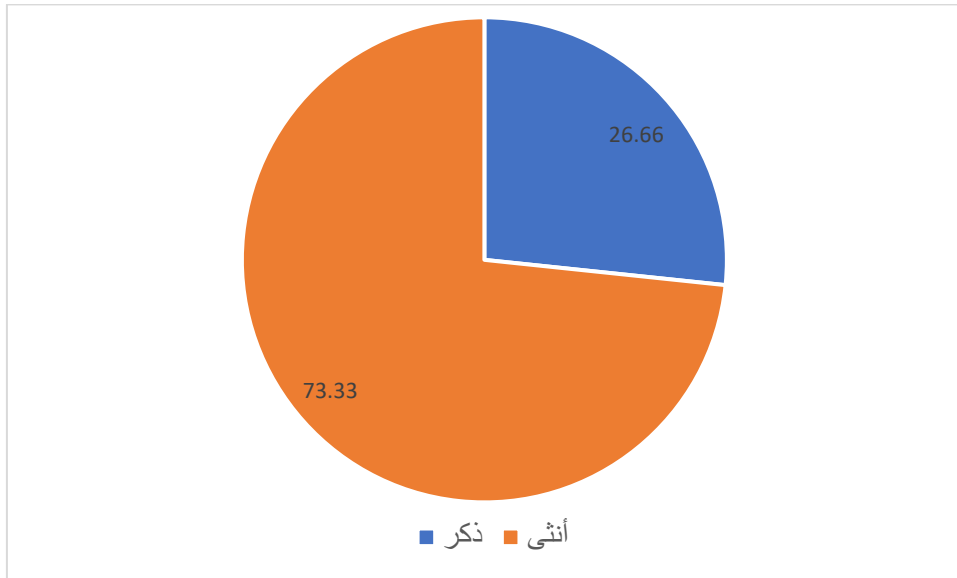
تم اختيار العينة بطريقة عشوائية 30 طالب وطالبة من قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وذلك لتحقيق أهداف الدراسة، والجدول التالي يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس

جدول (1): يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
26.66	8	ذكر
73.33	22	أنثى
100	30	المجموع

من خلال الجدول رقم (1) وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم 30 تلميذا نلاحظ أن الاناث قد قدر بـ (22) بنسبة 73.33% وحجم الذكور جاء بنسبة 26.66%.

الشكل رقم (1): يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس



3-الدراسة الأساسية:

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية، وبعد التأكد من صلاحية الأدوات للاستخدام، سعيًا إلى متابعة الدراسة الأساسية، والتي بواسطتها يمكننا الوصول إلى الإجابة عن تساؤلات الدراسة الحالية.

3-1-مجتمع وعينة الدراسة:

3-1-1-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة قسم علم النفس، المقدر عددهم 100 طالب وطالبة، موزعين على مجال الدراسة المتمثل في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

3-1-2-عينة الدراسة الأساسية:

نورد فيما يلي اختيار وخصائص عينة الدراسة.

وتم اختيار عينة الدراسة عينة المتاحة والمتمثلة طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف، وتعرف على أنها: عينة تتساوى فيها فرص جميع عناصر المجتمع الإحصائي في أن يقع عليها الاختيار في العينة، كما يجب تكون احتمالات أن يقع الاختيار على أي عنصرين في العينة متساوية، كما يجب أن تكون فرص اختيار أي عنصر من عناصر مجموعة لا يزيد حجمها عن حجم العينة. (زرواتي، 2002، ص 130)

3-2-حدود الدراسة الأساسية:

تمثلت حدود الدراسة في الحدود الموضوعية والبشرية والمكانية والزمنية التالية:

3-2-1-الحدود الموضوعية: إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

3-2-2-الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) طالب وطالبة بقسم علم النفس جامعة المسيلة خلال الموسم الجامعي 2024-2025.

3-2-3-الحدود المكانية: تمت الدراسة عبر الأنترنت من خلال استبيانات جوجل google forms عبر الرابط

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdlnbC5NVZNvDLJ1nGGs7IPr7QU2jDINounB_4yq9U6BvW2Yg/viewform?usp=dialog

3-2-4-الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة (من 2025/04/01 إلى غاية 2025/04/25).

3-3- أدوات الدراسة:

قامت الطالبة بالاعتماد على مقياسين (مقياس مواقع التواصل الاجتماعي) معد من الطالبة الباحثة، و(مقياس الصحة النفسية) المعد من طرف الباحث باباخي صفية، درويش سعدية 2022/2021.

3-3-1 مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي:

أ: وصف المقياس

تم إعداد المقياس من الطالبة الباحثة وبمساعدة الأستاذة المشرفة قصد تطبيقه على الطلبة بجامعة المسيلة مكون من (18 بنداً)

ب- تصحيح المقياس

وقد تم استخدام مقياس لكرت الخماسي لقياس استجابات المبحوثين لفقرات المقياس، ومن خلال هذه الأوزان تم تقسيم المقياس إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:

جدول (2): يمثل درجات مقياس ليكرت الخماسي

الاستجابة	نادراً جداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
الدرجة	1	2	3	4	5

ومن خلال هذه الأوزان تم تقسيم المقياس إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:

جدول (3): يوضح الميزان التقديري لتفسير درجات مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي

مجال درجات الاستجابات	مجال الدرجات الكلية	مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي
من 01 إلى 2.32	من 79 إلى 184 درجة	منخفض
من 2.33 إلى 3.66	من 185 إلى 289 درجة	متوسط
من 3.67 إلى 05	من 290 إلى 395 درجة	مرتفع

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي:

تم حساب صدق الاستبانة من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس (صدق الاتساق الداخلي)، وذلك على عينة استطلاعية تبلغ 30 مفردة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (4): يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة (01)	0.696**	العبارة (10)	0.590**
العبارة (02)	0.720**	العبارة (11)	0.621**
العبارة (03)	0.576**	العبارة (12)	0.695**
العبارة (04)	0.715**	العبارة (13)	0.778**
العبارة (05)	0.576**	العبارة (14)	0.666**
العبارة (06)	0.777**	العبارة (15)	0.394**
العبارة (07)	0.618**	العبارة (16)	0.613**
العبارة (08)	0.697**	العبارة (17)	0.244*
العبارة (09)	0.742**	العبارة (18)	0.380**

**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)

* الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد بمعامل "الارتباط بيرسون" (R_p)، حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعددها (17) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.778) كأعلى ارتباط بين العبارة (13) والدرجة الكلية للمقياس ككل و(0.380) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (18) والدرجة الكلية للمقياس ككل. في حين عبارة واحدة فقط جاء فيها معامل الارتباط عن عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهي العبارة رقم (17) حيث جاء فيها معامل الارتباط (0.244) والدرجة الكلية للمقياس ككل.

-الثبات:

تم حساب ثبات هذا المقياس عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات المقياس ككل حيث بلغ 0.906 ومنه نستطيع القول بأن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

جدول (5): يوضح ثبات مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي عن طريق ألفا كرونباخ

المقياس الأول	ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الدرجة الكلية لمقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي	0.906	18

يتضح من الجدول رقم (5)، أن قيم معامل (ألفا كرونباخ) لجميع أبعاد المقياس جاءت بقيمة 0.906 وهي قيمة مرتفعة وقريبة من 1، مما يتيح صلاحية لإستخدام المقياس.

3-3-2 مقياس الصحة النفسية:

أ- وصف المقياس:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة والتوصل إلى نتائج موضوعية وهادفة اعتمدنا على مقياس الصحة النفسية المعدل في البيئة الجزائرية من طرف الباحث عبد الله عبد الله والذي أعده كل من : (ليونارد ، ر - ديروجيتس ، س ليمان ، لينوكوفي R. Derogatis ; lenard) (- 90(RCL90 - linocovi - symptoms checklist)، ثم قام الباحث أبوهين بتعريب المقياس تقنيته على البيئة الفلسطينية سنة (1992) وذلك بحساب خصائصه السيكمترية و قام باستعماله الباحث عبد الله عبد الله في البيئة الجزائرية سنة (2007 - 2008) و لقد صيغت عبارات المقياس بصورة سالبة ، و يتم تصحيحه في اتجاه درجة الصحة النفسية أي الدرجات العالية تدل على وجود الصحة النفسية و سلامة الفرد نفسيا ، و يتم الإجابة عن المقياس ضمن خمس بدائل و تتمثل في : 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) و ذلك بوضع دائرة حول الرمز الإجابة التي تنطبق على الفرد و تشير البدائل الخمسة على وجود خمسة مستويات الصحة النفسية تبعا لهذا المقياس ، و لقد صمم بحيث يتمكن المفحوص من تطبيقه فرديا أو جماعيا حيث تستغرق مدة الإجابة (15 د) دقيقة في متوسط طلاب الجامعة ، ويتكون المقياس من (90) عبارة تتدرج ضمن تسعة أبعاد و هي : (الأعراض الجسمية ، الوسواس القهري ، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق ، العداوة ، قلق الخوف (فوبيا) ، البارانونيا ، الذهانية) (غالي مريم 2014 ص 77.76) ثم قام بتعديله باباحني صفية ودرويش سعدية في 2021-2022 ليصبح عدد

العبارات في المقياس 32 عبارة بدل 90 عبارة وهو المقياس الذي اعتمدنا عليها في دراستنا الحالية.

ب- تصحيح المقياس

وقد تم استخدام مقياس لكرت الخماسي لقياس استجابات المبحوثين لفقرات المقياس، ومن خلال هذه الأوزان تم تقسيم المقياس إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:

جدول (6): يمثل درجات مقياس لكرت الخماسي

الاستجابة	نادرا جدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجة	1	2	3	4	5

ومن خلال هذه الأوزان تم تقسيم المقياس إلى ثلاث مستويات على النحو التالي:

جدول رقم (1): يوضح الميزان التقديري لتفسير درجات مقياس الصحة النفسية

جدول 7: يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس

مجال درجات الاستجابات	مجال الدرجات الكلية	مستوى الصحة النفسية
من 01 إلى 2.32	من 79 إلى 184 درجة	منخفض
من 2.33 إلى 3.66	من 185 إلى 289 درجة	متوسط
من 3.67 إلى 05	من 290 إلى 395 درجة	مرتفع

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس الصحة النفسية في الدراسة الحالية:

جدول (8): يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس الصحة النفسية مع الدرجة الكلية

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة (01)	0.482**	العبارة (18)	0.736**
العبارة (02)	0.353**	العبارة (19)	0.795**
العبارة (03)	0.457**	العبارة (20)	0.704**
العبارة (04)	0.668**	العبارة (21)	0.558**
العبارة (05)	0.666**	العبارة (22)	0.361**
العبارة (06)	0.212*	العبارة (23)	0.617**
العبارة (07)	0.725**	العبارة (24)	0.657**

0.563**	العبارة (25)	0.672**	العبارة (08)
0.615**	العبارة (26)	0.782**	العبارة (09)
0.586**	العبارة (27)	0.682**	العبارة (10)
0.693**	العبارة (28)	0.306**	العبارة (11)
0.626**	العبارة (29)	0.516**	العبارة (12)
0.503**	العبارة (30)	0.592**	العبارة (13)
0.671**	العبارة (31)	0.618**	العبارة (14)
0.512**	العبارة (32)	0.716**	العبارة (15)
0.695**	العبارة (33)	0.724**	العبارة (16)
		0.514**	العبارة (17)

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) **

* الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد بمعامل "الارتباط بيرسون" (R_p)، حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعددها (32) عبارة، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.618) كأعلى ارتباط بين العبارة (14) والدرجة الكلية للمقياس ككل و(0.306) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (11) والدرجة الكلية للمقياس ككل. في حين عبارة واحدة فقط جاء فيها معامل الارتباط عن عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهي العبارة رقم (6) حيث جاء فيها معامل الارتباط (0.212) والدرجة الكلية للمقياس ككل.

4-2-2- الثبات:

جدول (9): يوضح ثبات مقياس الصحة النفسية عن طريق ألفا كرونباخ

المقياس الأول	ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية	0.939	33

يتضح من الجدول رقم (09): أن قيم معامل (ألفا كرونباخ) لجميع أبعاد المقياس جاءت بقيمة 0.939 وهي قيمة مرتفعة وقريبة من 1، مما يتيح صلاحية المقياس للاستخدام.

4- الأساليب الإحصائية المستعملة: للإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام الأساليب

الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T-test. لحساب الفرضيات الفارقية.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات

يجب تحديد ما إذا كان بيانات أفراد العينة لإجاباتهم على المتغيرات الدراسة التي يتم دراستها تتبع التوزيع الطبيعي أم من التوزيعات الاحتمالية أخرى.

وهناك عدة طرق إحصائية للكشف عن نوع التوزيع البيانات وهي طريقة اختبار Kolmogorov-Smirnov، طريقة حساب معاملي الالتواء والتفلطح وطريقة اختبار Shapiro-Wilk وفي دراستنا نستعمل هذه الأخيرة. كما أن اختبار Kolmogorov-Smirnov يستخدم إذا كان عدد العينة أكبر أو يساوي من 50. (أبو بوزيد، 2005، ص 156)

جدول (10): التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير محل الدراسة

Kolmogorov-Smirnov ^a				المتغير
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
غير دال	0.334	100	0.578	مواقع التواصل الاجتماعي
غير دال	0.134	100	0.512	الصحة النفسية

ومن خلال الجدول أعلاه نجد نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov تظهر أن مستوى المعنوية sig لمقياس مواقع التواصل الاجتماعي بلغت $\text{sig} = 0.334$ هي أكبر من (0.05). ومقياس الصحة النفسية بلغت $\text{sig} = 0.134$ هي أكبر من (0.05). ومنه تدل نتائج اختبار (Tests of Normality) أن بيانات إجابات العينة على جميع العبارات لمحاور المقياس تتبع التوزيع الطبيعي.

ومنه في دراستنا سنستخدم الأدوات الإحصائية المعلمية الوصفية والاستدلالية في تحليل إجابات وأراء افراد العينة واختبار الفرضيات الدراسة.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

والتي تنص الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

جدول (11): يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

إدمان الأنترنت			إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
الصحة النفسية	0.715**	معامل الارتباط بيرسون	
	0.000	مستوى الدلالة	
	100	حجم العينة	
1	0.715**	معامل الارتباط بيرسون	الصحة النفسية
	0.000	مستوى الدلالة	
	100	حجم العينة	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية جاءت موجبة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) نلاحظ أنها قيم مرتفعة، وبالنظر إلى قيمة معامل الارتباط بيرسون والتي بلغت (0.715)، أي أن استخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على الصحة النفسية، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وبالتالي يمكن القول بأنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (99%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (1%). وهذا ما يثبت صحة الفرضية

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة". دلت النتائج من خلال جدول (09) على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وقد تحققت هذه الفرضية، حيث أظهرت البيانات وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، مما يدل على أن ارتفاع درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بانخفاض في مستوى الصحة النفسية.

تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة **مريم القحطاني (2022)** التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، حيث أكدت الدراسة أن نسبة كبيرة من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت يعانون من إدمان مرتفع على هذه المواقع، الأمر الذي أثر سلباً على صحتهم النفسية.

كما تتفق نتائجنا مع ما توصلت إليه دراسة **سليمة حمودة وآخرون (2020)** التي أوضحت أن الطلبة المدمنين على موقع الفيسبوك أظهروا ميولاً نفسية مرضية من خلال اختبار MMPI2، خاصة فيما يتعلق بالاكتئاب والانطواء الاجتماعي والانحراف السيكوباتي.

وتتفق دراستنا أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة **إيمان طيبي وهاجر بوعنان (2020)** التي كشفت عن وجود تأثير واضح لإدمان مواقع التواصل على الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وإن كانت درجة الإدمان منخفضة لديهم نسبياً.

وفي السياق ذاته، دعمت دراسة **عموم جمعة وحمودي زينب (2022)** هذه النتائج، حيث أظهرت أن استخدام أنستغرام يمكن أن يؤدي إلى مشاعر سلبية مثل الحسد والغيرة، وهي مشاعر تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية للطلبة.

بينما تتعارض نتائجنا مع نتائج دراسة نادية غيلاسي (2023) التي توصلت إلى أنه لا توجد علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي واضطراب الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين الجزائريين، وهو ما قد يُعزى إلى اختلاف أدوات القياس، أو الخصائص النفسية والاجتماعية للعينة المستخدمة في تلك الدراسة

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما يلي: أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يجعل الطلبة عرضة لضغوط اجتماعية ونفسية متعددة مثل مقارنة الذات بالآخرين، وتلقي انتقادات أو تعليقات سلبية، بالإضافة إلى ضياع الوقت وقلة النوم، مما يؤدي إلى تدهور في الصحة النفسية بمرور الوقت. كما أن الإشباع المؤقت الناتج عن الإعجابات والتفاعل السريع لا يعوض عن الاحتياجات النفسية الحقيقية كالانتماء والتقدير الذاتي والدعم الاجتماعي الحقيقي.

هذا يعني أن هناك علاقة مباشرة بين المتغيرين، فكلما ارتفع مستوى إدمان الطلبة على مواقع التواصل الاجتماعي، زاد مستوى الأعراض النفسية لديهم (مثل القلق، التوتر، أو الاكتئاب).

والعلاقة الموجبة هنا لا تعني تحسّن الصحة النفسية، بل تدل على أن ارتفاع أحد المتغيرين (الإدمان) يرتبط بارتفاع الآخر (مؤشرات اضطراب الصحة النفسية).

كما أن كون هذه العلاقة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.01 يعني أن احتمال ظهور هذه العلاقة بمحض الصدفة لا يتعدى 1%، وهو ما يعزز قوة ومصداقية هذه النتيجة.

بعبارة بسيطة، يُظهر التحليل أن الطلبة الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط هم أكثر عرضة لمشكلات نفسية، وأن هذا الارتباط مثبت إحصائيًا وليس ناتجًا عن مجرد ملاحظة عشوائية.

2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس جدول (12): يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس

القرار	مستوى الدلالة	قيمة (T)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	الجنس	مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
غير دال عند 0.05	0.722	-	98	0.747	2.821	33	0.151	2.091	ذكور	
				0.887	2.893	67			إناث	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت (2.091)، وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة والتي بلغت عند الذكور (2.821) وعند الإناث (2.893) يمكن القول بأن هناك فروقا بينهما، غير أن قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (-0.356) جاءت غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه رفض الفرضية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%. وهذا ما يثبت عدم صحة الفرضية.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس.

وبالرجوع إلى نتائج التحليل الإحصائي في جدول الفروق، نجد أن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي غير دالة إحصائية عند مستوى 0.05،

حيث بلغت قيمة $T = -0.356$ ، ومستوى الدلالة 0.722، مما يعني أن الجنس ليس له تأثير معنوي على مستوى الإدمان في عينة الدراسة.

ومع ذلك، عند مقارنة هذه النتيجة بالدراسات السابقة، نجد أن دراستنا تتعارض مع نتائج دراسة **مريم القحطاني (2022)** التي أظهرت وجود فروق في نسب الإدمان تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وكذلك مع دراسة **إيمان طيبي وهاجر بوعنان (2020)** التي كشفت عن فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان تعزى لمتغير الجنس.

بينما تتفق دراستنا مع نتائج دراسة **نادية غيلاسي (2023)** التي لم تجد علاقة بين الجنس ومستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

يمكن تفسير اختلاف نتائج دراستنا عن بعضها من خلال عدة عوامل محتملة، منها: اختلاف العينة (طلاب قسم علم النفس فقط مقابل طلاب من تخصصات متعددة أو مراحل تعليمية مختلفة)، اختلاف الأدوات المستخدمة في قياس الإدمان، أو الظروف الاجتماعية والثقافية التي قد تؤثر على السلوكيات المتعلقة باستخدام مواقع التواصل.

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، مما يدل على أن الذكور والإناث يتشابهون في درجة تعلقهم أو استخدامهم المكثف لهذه المنصات، ويُفسر ذلك بأن الاستخدام الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي أصبح سلوكًا رقميًا مشتركًا بين الجنسين، نتيجة طبيعة المرحلة الجامعية والحاجة إلى التفاعل الاجتماعي والتسلية والتعبير عن الذات، وهي حاجات لا تقتصر على فئة دون أخرى، كما تعكس هذه النتيجة تحول هذه الظاهرة إلى سلوك يومي عام يتطلب توعية شاملة وموجهة لكافة الطلبة دون تمييز بين الذكور والإناث.

2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس

جدول (13): يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس

القرار	مستوى الدلالة	قيمة (T)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	الجنس	مستوى الصحة النفسية
غير دال		-		0.792	2.621	24			ذكور	
عند	0.77	0.284	98	0.820	2.675	76	0.591	0.290	إناث	
0.05										

بالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة والتي بلغت عند الذكور (2.621) وعند الإناث (2.675) يمكن القول بأن هناك فروقا بينهما، غير أن قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (-0.284) جاءت غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه رفض الفرضية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%. وهذا ما يثبت عدم صحة الفرضية الثانية.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس".

دلت النتائج من خلال جدول (13) على أن قيمة اختبار "T" بلغت (-0.284) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، كما أن قيمة اختبار التجانس ليفين ($F = 0.290$) جاءت غير دالة كذلك، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الذكور والإناث.

وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية، فقد بلغ متوسط الصحة النفسية لدى الذكور (2.621) مقابل (2.675) لدى الإناث، وهو فرق طفيف وغير دال إحصائيًا، ما يدل على أن الذكور والإناث يتمتعون بمستويات متقاربة من الصحة النفسية، وبالتالي فإن الفرضية الثالثة لم تتحقق.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة نوال بن عبد الله (2019) التي أجريت على عينة من طلبة الجامعات الجزائرية، حيث توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس، وأرجعت ذلك إلى تشابه الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعيشها الذكور والإناث في البيئة الجامعية. (نوال بن عبد الله، 2019)

كما تتماشى نتائجنا مع ما توصلت إليه دراسة زهير لعزيزي (2020) التي لم تجد فروقًا جوهرية بين الجنسين في الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس، معتبرًا أن فهم الضغوط النفسية والتعامل معها لا يختلف جوهريًا بين الذكور والإناث في البيئة الأكاديمية. (زهير لعزيزي، 2020)

إضافة إلى ذلك، دعمت دراسة نسرین حراثي (2021) هذه النتائج، حيث لم تسجل فروقًا دالة إحصائية بين الطلبة من الجنسين في مقياس الصحة النفسية، مما يشير إلى أن تأثيرات الجنس تكون ثانوية مقارنة بعوامل أخرى كالوضعية الاجتماعية والدعم الأسري والتحصيل الدراسي. (حراثي، 2021)

بينما تتعارض نتائجنا مع دراسة أمل مرابط (2022) التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث، حيث سجلن درجات أقل في مؤشرات الاكتئاب والقلق، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى أن الإناث أكثر تعبيرًا عن المشاعر وأكثر طلبًا للدعم النفسي. (مرباط، 2022)

يمكن تفسير هذه النتائج بكون الطلبة من كلا الجنسين يواجهون ضغوطًا متشابهة في الحياة الجامعية، مثل متطلبات الدراسة، التكيف الاجتماعي، وضبابية المستقبل المهني، مما يؤدي إلى مستويات متقاربة من الصحة النفسية. كما أن تزايد الوعي بالصحة النفسية لدى كلا الجنسين قد ساهم في تقليص الفوارق السلوكية والنفسية التقليدية.

بالإضافة إلى ذلك، قد تعود هذه النتائج إلى طبيعة العينة (طلبة قسم علم النفس) الذين يمتلكون قدرًا من الوعي النفسي والمعرفي يساعدهم على إدارة مشاعرهم والتعامل مع الضغوط بطريقة أكثر توازنًا، بغض النظر عن الجنس.

بناءً على تحليل النتائج ومقارنتها بالدراسات السابقة، يمكن القول إن الفرضية الثالثة لم تتحقق، إذ لم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الصحة النفسية، مما يعزز من صحة الفرضية الصفرية، ويوجه نحو أهمية البحث في متغيرات أخرى أكثر تأثيرًا مثل الحالة الاجتماعية أو المستوى الاقتصادي أو الدعم الاجتماعي.

النتائج للدراسة:

1. بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، حيث أثرت مستويات الإدمان بشكل سلبي على الصحة النفسية للطلبة.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تعزى لمتغير الجنس.
4. ثبت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي، ما يعني أن زيادة الإدمان على هذه المواقع قد تؤدي إلى تراجع في الأداء الأكاديمي للطلبة.

5. أظهرت الدراسة أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل معتدل يمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية مثل الاسترخاء والتفاعل الاجتماعي، في حين أن الاستخدام المفرط يؤدي إلى تأثيرات سلبية مثل القلق والاكتئاب وضعف التركيز.

6. أكدت الدراسة أهمية توعية الطلبة والأسرة والمجتمع بمخاطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، والحاجة إلى وضع برامج توعوية وإرشادية للحد من آثارها السلبية على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي.



خاتمة



إن التحولات التكنولوجية المتسارعة التي شهدتها العالم في العقود الأخيرة، خاصة ما تعلق منها بثورة الاتصالات وظهور مواقع التواصل الاجتماعي، أحدثت تغييرات عميقة في أنماط التواصل، والتفاعل الاجتماعي، وفي الحياة النفسية للمستخدمين بوجه عام، والطلبة الجامعيين بوجه خاص. ومن هذا المنطلق، حاولت هذه المذكرة دراسة العلاقة بين إدمان استخدام هذه المنصات الحديثة وبين الصحة النفسية لدى فئة الطلبة، باعتبارهم الفئة الأكثر استخدامًا وتعرضًا للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لهذه الوسائط الرقمية.

وقد انطلقت الدراسة من إشكالية أساسية تتعلق بتأثير الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على توازن الفرد النفسي، وانعكاس ذلك على بعض المؤشرات النفسية مثل القلق، الاكتئاب، العزلة، وتدني جودة العلاقات الاجتماعية. كما حاولت المذكرة تسليط الضوء على العوامل النفسية والسلوكية التي تجعل الطالب الجامعي أكثر قابلية للإدمان الرقمي، في ظل ضغوط المرحلة الجامعية من جهة، والسهولة والارتباط النفسي بهذه التطبيقات من جهة أخرى.

إن الخوض في مثل هذا الموضوع، لا يعني الاقتصار على دراسة ظاهرة تقنية أو سلوكية فحسب، بل هو مسعى لفهم التحولات العميقة في البنية النفسية والاجتماعية للطالب الجامعي المعاصر، في ظل عالم رقمي لا يكف عن التمدد. وتبقى هذه الدراسة مساهمة متواضعة في مسار طويل يتطلب المزيد من البحث والتحليل، لفهم الظاهرة في أبعادها النفسية والاجتماعية والتربوية.

مقترحات الدراسة:

من خلال النتائج المتوصل إليها يمكن طرح مجموعة من المقترحات كالتالي:

1. تعزيز الوعي المجتمعي حول مخاطر الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية من خلال الحملات الإعلامية والبرامج التثقيفية.
2. تشجيع الحوار المفتوح بين الأفراد وخاصة الشباب حول تجاربهم مع مواقع التواصل، وأهمية ضبط الوقت والحد من الإدمان عليها.
3. توفير بيئة داعمة نفسيًا واجتماعيًا في المؤسسات التعليمية والعمل لمساعدة الأفراد على مواجهة ضغوط الحياة بدون اللجوء للإدمان على هذه المواقع.
4. دعم البحوث العلمية المستمرة التي تهدف إلى دراسة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على مختلف الفئات العمرية وتطوير استراتيجيات علاجية ووقائية فعالة.
5. تبني سياسات تنظيمية لضبط المحتوى الإلكتروني وحماية المستخدمين من الانجرار إلى السلوكيات الضارة الناتجة عن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل.
6. تشجيع استخدام التكنولوجيا بشكل إيجابي لتعزيز التواصل الاجتماعي الصحي، وتوظيفها في تقديم خدمات الدعم النفسي والإرشاد.



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- أبو زيد، محمد خير سليم، (2005) أساليب التحليل الإحصائي باستخدام برمجية SPSS، الرياض، دار جرير للنشر والتوزيع.
- بدر الدين بن بلعباس، (2011)، شبكات التواصل الاجتماعي والهوية الثقافية عند الطلبة الجامعيين، شهادة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة 18 الجزائر.
- بسمة اللدعة، ندى الخزندار استخدامات الشبكات الاجتماعية في الاعلان مذكرة مكملة لاستكمال متطلبات نيل ش البكالوريوس في الصحافة.
- تفضل نسق المراجع بنفس التنسيق كما طلبت:
- حسن منسي (2001)، الصحة النفسية، (ط2)، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن.
- حمايدية سارة، الطفل وشبكات التواصل الاجتماعي، دراسة في الاستخدامات والاشاعات عبر الفيسبوك، رسالة ماجستير.
- حنان، شعشوع الشهري، (2014)، "إثر استخدام شبكات التواصل الالكترونية على العلاقات الاجتماعية الفيس بوك وتويتر أنموذجا"، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز بجدة.
- الخشت محمود عثمان الشائعات وكلام الناس، ط 1، اسرار التكوين فنون المواجهة مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع 1996، القاهرة.
- الخليدي عبد المجيد، كمال حسن، (1997)، الامراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، بيروت.
- خوج اسعد حنان (2010)، المبادئ العلمية للصحة النفسية (منظور تربوي خاص) (ط1)، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.
- رامي حسين حسن الصرافي (2012): دور الاعلام التفاعلي في تشكيل الثقافة السياسية لدى الشباب الفلسطيني، رسالة ماجستير، كلية الاداب والعلوم الانسانية، جامعة الازهر، غزة.

- الزريقات فرج (2012)، متلازمة داون الخصائص والاعتبارات التأهيلية، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع.
- زهير، عابد، (2012)، دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعبئة الرأي العام الفلسطيني، مجلة جامعة النجاح للأبحاث.
- سهير كامل أحمد، (د.ت)، الصحة النفسية والتوافق، بدون طبعة، مركز الإسكندرية للكتاب.
- السيد كامل الشربيني منصور، (2014)، الصحة النفسية للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، الطبعة 01، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، د سوق.
- الضربيني عبد الله (2010)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد 04، جامعة دمشق.
- عبد الفتاح الخواجه، (2010)، مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، دار البداية للنشر والتوزيع، عمان.
- عبد الله محمود الرعود، دو شبكات التواصل الاجتماعي في التغيير السياسي في تونس ومصر من وجهة نظر الاردنيين، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الاوسط.
- عبد المنعم الميلادي، (2005)، الصحة النفسية مؤسسة الشباب، جامعة الإسكندرية.
- علي خليل شقرة، (2014)، الاعلام الجديد شبكات التواصل الاجتماعي، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- كريس ستوكيل ووكر، تيك توك سيشكل مستقبل التكنولوجيا، مجلة الحرة، مجلة منشورة، ترجمات دبي:
- المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد 6، سبتمبر 2019 ت صدر من ألمانيا- برلين- عن المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصاد، المركز الديمقراطي العربي.

- محمد، منتصر، (2011)، واقع استخدام المنظمات الأهلية في قطاع غزة لشبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز علاقتها بالجمهور، شهادة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- مريم نومار (2012): استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيرها في العلاقات الاجتماعية، مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة الماجستير في علوم الاعلام والاتصال، تخصص اعلام وتكنولوجيا الاتصال الحديثة، جامعة الحاج لخضر باتنة.
- المطيري معصومة، (2005)، طفلك ومتلازمة داون، المرجع المبسط الذي لا غنى عنه لكل أسرة جديدة، الطبعة 02، الرياض.
- منصوري عبد الحق وعياش صباح، (2013)، الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين، دراسة نفسية وتربوية، مخبر تطوي الممارسات النفسية، جامعة وهران، الجزائر، العدد 12/11.
- مها محمد فتحي، (2021)، تأثير تعرض الشباب لفيدوهات التيك توك عبر هواتفهم الذكية على إدراكهم للقيم الاجتماعية في المجتمع، المجلد 20 العدد 03 الجزء 01، سبتمبر.
- نحو مجتمع المعرفة المعرفة وشبكات التواصل الاجتماعي، مركز الاستراتيجية جامعة الملك عبد العزيز، 2012.
- وائل مبارك خضر، (ط 1)، فضل الله، إثر الفيس بوك على المجتمع، مصر: مدونة شمس النهضة.
- وليد محمد الهادي عواد محمد استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري، المجلة المصرية لبحوث الاعلام - عدد 79 ابريل/ يونيو 2022

- Şahin, Cengiz (2018), Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validity Study, The Turkish Online Journal of Educational Technology, 17 (1), p.p 169/182
- Haand, Rahmatullah & Shuwang, Zhao (2020), The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan, International Journal of Adolescence and Youth, 25 (1), p.p 780/786
- <https://www.arageek.com>
- <https://www.annajah.net>
- <https://futureae.com>
- <https://www.youm7.com>.
- <https://www.alhurra.com/tach/>
- <https://www.alqabas.com>
- <https://www.rowadalaamal.com>
- <https://www.Alukah.com>
- <https://Netalathar.com>
- [/https://sjr-publishing.com/wp-content/uploads](https://sjr-publishing.com/wp-content/uploads)"



الملاحق



الملحق الأول: استبيان الدراسة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص ارشاد وتوجيه

استمارة استبيان بعنوان



ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى

الطلبة الجامعيين - نموذج فيسبوك-

- دراسة ميدانية بجامعة المسيلة-

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ماستر في العلوم الاجتماعية تخصص: علم النفس ارشاد وتوجيه في الموضوع المذكور أعلاه، يشرفني أن اطلب من حضرتكم الإجابة على كل الأسئلة المدونة في هذه الاستمارة علما أن اجاباتكم تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، ويمكن الوصول من خلالها الى نتائج دقيقة وصحيحة تفيد هذه الدراسة.

تحت إشراف:

إعداد الطالبة:

- شهيرة حداد

السنة الجامعية: 2024-2025

المحور الأول: البيانات الشخصية

1. الجنس: أنثى ☐ ذكر ☐
2. السن: من 19 إلى 24 سنة ☐ من 24 إلى 29 سنة ☐ من 30 وأكثر ☐
3. التخصص: علم النفس العيادي ☐ ارشاد وتوجيه ☐ علم النفس والتربية ☐

	نادرجدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
المحور الثاني: استخدام الطلبة لـ FACEBOOK					
(1)					هل تمضي الكثير من الوقت تفكر في الفيس بوك أو تخطط لاستعماله؟
(2)					هل فكرت حول كيف يمكنك تفرغ المزيد من وقتك لتقضيته على الفيس بوك؟
(3)					هل تفكر كثيرا حول ما حدث في الفيس بوك عند غيابك؟
(4)					هل أمضيت وقتا أكثر على الفيس بوك في البداية متعمدا؟
(5)					هل شعرت برغبة ملحة في استعمال الفيس بوك أكثر فأكثر؟
(6)					هل شعرت بأنه عليك أن تستعمل الفيس بوك أكثر فأكثر من أجل الحصول على نفس المتعة؟
(7)					هل استعملت الفيس بوك من أجل نسيان المشاكل الشخصية؟
(8)					هل استعملت الفيس بوك للتقليل من الشعور بالذنب، القلق، العجز، الاكتئاب؟
(9)					هل استعملت الفيس بوك للتقليل من الضجر؟
(10)					هل نصحتك الآخرون عن تجربة بأن تقلل من استعمال الفيس بوك لكن لم تستمع لهم؟
(11)					هل حاولت التقليل من استعمال الفيس بوك لكنك لم تنجح؟
(12)					هل قررت التقليل من استخدام الفيس بوك لكن لم تتمكن من القيام بذلك؟
(13)					هل أصبحت قلقا أو مضطربا إذا حرمت من استعمالك للفيس بوك؟
(14)					هل أصبحت سريع الغضب إذا حرمت من استعمالك للفيس بوك؟
(15)					هل شعرت بالسوء ولأسباب مختلفة إذا لم تتمكن من تسجيل دخولك للفيس بوك لبعض الوقت؟
(16)					هل استعملت الفيس بوك كثيرا لدرجة انه كان له أثرا سلبيا على دراستك؟
(17)					هل أعطيت أولوية أقل للهوايات، النشاطات والتمارين الترفيهية بسبب الفيس بوك؟
(18)					هل أهملت أفراد عائلتك أو أصدقائك بسبب الفيس بوك؟

الرقم	العبارة	لا اعاني أبدا	أحيانا	غالبا	نادرا	دائما
المحور الثالث : الصحة النفسية						
(1)	حدوث أفكار سيئة					
(2)	أجد صعوبة في تذكر الأشياء					
(3)	أنزعج بسبب الإهمال وعدم النظافة					
(4)	أشعر أن الأمور لا تسير على ما يرام					
(5)	أشعر بأن الآخرين غير ودودين					
(6)	أجد صعوبة في النوم					
(7)	أفحص ما أقوم به عدة مرات					
(8)	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات					
(9)	أشعر بعدم القدرة على تفكير					
(10)	أعاني صعوبة في التركيز					
(11)	أعيد الأشياء عدة مرات					
(12)	أشعر بالترفضة و الارتعاش					
(13)	ليست لدي الرغبة أو الاهتمام جنسي					
(14)	أشعر بالبطء وفقدان الطاقة					
(15)	تراودني أفكار لتخلص من الحياة					
(16)	أبكي بسهولة					
(17)	أشعر بأني مقبوض أو ممسوك أو مكبل					
(18)	نقد الذات لعمل بعض الأشياء					
(19)	أشعر بالألم في أسفل الظهر					
(20)	أشعر بالوحدة					
(21)	أشعر بالحزن " الاكتئاب					
(22)	أنزعج على الأشياء بشكل كبير					
(23)	أشعر بفقدان الأهمية بالأشياء					
(24)	أشعر بفقدان الأمل في المستقبل					
(25)	لدي الرغبة في انتقاد الآخرين					

					أعاني من الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين	(26)
					أشعر بالخوف	(27)
					أطلع على أفكاره بسهولة	(28)
					أشعر بأن الآخرين لا يفهموني	(29)
					لدي غثيان واضطرابات في المعدة	(30)
					أشعر بضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	(31)
					لدي حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين	(32)
					أشعر بالخوف من التواجد في أماكن العامة	(33)

الملحق الثاني: مخرجات spss

الخصائص السيكومترية للأداة

الثبات

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.906	18

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.939	33

الصدق

صدق مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي

Correlations

		الإيمان			الإيمان
q1	Pearson Correlation	.696**			
	Sig. (2-tailed)	0.000	q10	Pearson Correlation	.590**
	N	30		Sig. (2-tailed)	0.000
q2	Pearson Correlation	.720**		N	30
	Sig. (2-tailed)	0.000	q11	Pearson Correlation	.621**
	N	30		Sig. (2-tailed)	0.000
q3	Pearson Correlation	.576**		N	30
	Sig. (2-tailed)	0.000	q12	Pearson Correlation	.695**
	N	30		Sig. (2-tailed)	0.000
q4	Pearson Correlation	.715**		N	30
	Sig. (2-tailed)	0.000	q13	Pearson Correlation	.778**
	N	30		Sig. (2-tailed)	0.000
q5	Pearson Correlation	.576**		N	30
	Sig. (2-tailed)	0.000	q14	Pearson Correlation	.666**
	N	30		Sig. (2-tailed)	0.000
q6	Pearson Correlation	.777**		N	30
	Sig. (2-tailed)	0.000	q15	Pearson Correlation	.394**
	N	30		Sig. (2-tailed)	0.000
q7	Pearson Correlation	.618**		N	30
	Sig. (2-tailed)	0.000	q16	Pearson Correlation	.613**
	N	30		Sig. (2-tailed)	0.000
q8	Pearson Correlation	.697**		N	30
	Sig. (2-tailed)	0.000	q17	Pearson Correlation	.244*
	N	30		Sig. (2-tailed)	0.015
q9	Pearson Correlation	.742**		N	30
	Sig. (2-tailed)	0.000	q18	Pearson Correlation	.380**
	N	30		Sig. (2-tailed)	0.000
				N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

الصحة النفسية					
q19	Pearson Correlation	.482**	q37	Pearson Correlation	.795**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q20	Pearson Correlation	.353**	q38	Pearson Correlation	.704**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q21	Pearson Correlation	.457**	q39	Pearson Correlation	.558**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q22	Pearson Correlation	.668**	q40	Pearson Correlation	.361**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q23	Pearson Correlation	.666**	q41	Pearson Correlation	.617**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q24	Pearson Correlation	.212*	q42	Pearson Correlation	.657**
	Sig. (2-tailed)	0.034		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q25	Pearson Correlation	.725**	q43	Pearson Correlation	.563**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q26	Pearson Correlation	.672**	q44	Pearson Correlation	.615**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q27	Pearson Correlation	.782**	q45	Pearson Correlation	.586**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q28	Pearson Correlation	.682**	q46	Pearson Correlation	.693**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q29	Pearson Correlation	.306**	q47	Pearson Correlation	.626**
	Sig. (2-tailed)	0.002		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q30	Pearson Correlation	.516**	q48	Pearson Correlation	.503**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q31	Pearson Correlation	.592**	q49	Pearson Correlation	.671**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q32	Pearson Correlation	0.512**	q50	Pearson Correlation	.512**
	Sig. (2-tailed)	0.079		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q33	Pearson Correlation	.716**	q51	Pearson Correlation	.695**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
q34	Pearson Correlation	.724**			
	Sig. (2-tailed)	0.000			
	N	30			
q35	Pearson Correlation	.514**			
	Sig. (2-tailed)	0.000			
	N	30			
q36	Pearson Correlation	.736**			
	Sig. (2-tailed)	0.000			
	N	30			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

مخرجات نتائج الدراسة

نتائج الفرضية الأولى

Correlations

	الصحة النفسية	الادمان
الصحة النفسية	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.715**
	N	100
الادمان	Pearson Correlation	.715**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

نتائج الفرضية الثانية

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الادمان ذكر	24	2.8218	0.74715	0.15251
الادمان أنثى	76	2.8933	0.88791	0.10185

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)			Lower	Upper
الادمان	Equal variances assumed	2.091	0.151	-0.356	98	0.722	-0.07152	0.20065	-0.46970	0.32667
	Equal variances not assumed			-0.390	45.325	0.698	-0.07152	0.18339	-0.44082	0.29778

نتائج الفرضية الثالثة

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصحة النفسية ذكر	24	2.6212	0.79298	0.16187
الصحة النفسية أنثى	76	2.6754	0.82052	0.09412

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)			Lower	Upper
الصحة النفسية	Equal variances assumed	0.290	0.591	-0.284	98	0.777	-0.05423	0.19063	-0.43252	0.32407
	Equal variances not assumed			-0.290	39.787	0.774	-0.05423	0.18724	-0.43272	0.32427



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Dean of the College for Studies and
Student Issues

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة إيداع مذكرة ماستر

الموضوع:

ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين
النموذج الفيس بوك
اعداد الطلبة :

1- حداد شهيرة
رقم التسجيل : 24044088510
القسم : علم النفس
الشعبة : علوم التربية
التخصص : إرشاد وتوجيه
إشراف : صليحة زناتي
الرتبة : أستاذ جامعي

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2024-
2025، وأسمح بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة.

جامعة محمد بوضياف المسيلة
رئيس فريق الاختصاص
مسؤول فريق الاختصاص
رئيس القسم

موافقة وإمضاء المشرف(ة)

Web site : <http://virtuelcampus.univ-mailla.dz/facshs/> الموقع الإلكتروني
Face book : <https://www.facebook.com/FahsUnivMailla/> الفيسبوك
Tél / Fax : + 213 35 35 3044 هاتف / فاكس



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-DeanShip of the College for Studies and
Student Affairs

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نهایت العبادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

تصريح شرعي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي (ة) أدناه:

السيد(ة): شهيرة حداد

الصفة (طالب، أستاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحاملة لبطاقة التعريف الوطنية رقم 203014189

الصادرة بتاريخ 2018/06/05

عن دائرة: بلدية أولاد دراج

المسجلة بكلية: العلوم الإنسانية و الاجتماعية

القسم: علم النفس

التخصص: إرشاد وتوجيه

تحت رقم التسجيل 24044088510

والمكلفة بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها:

إدماج مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين - نموذج: الفيسبوك

أصرح بشرفي بأنني ألتزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير أخلاقيات المهنة والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في

إنجاز البحث المذكور أعلاه.

المسيلة في:

إمضاء المعني (ة)

المرجع: القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.