

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tibirett -



Faculté des Sciences Sociales et Humaines

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أوحاج

- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

الشعبة : علم النفس

قسم علم النفس و علوم التربية

تخصص : علم النفس العيادي

التوافق النفسي لدى المراهقين مدمني استخدام مواقع التواصل الإجتماعي

- فيسبوك انموذجا -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس

إشراف الأستاذ :

صوان عبد الوهاب

من إعداد الطالبة :

سعيود منال

السنة الجامعية: 2021-2022

## شكر و تقدير

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على رسول الله و على آله و صحبه أجمعين و

من سار على نهجه الى يوم الدين وبعد:

إنه لمن دواعي سروري بعد أن أكرمني الله بإنجاز هذا الجهد المتواضع أن أتوجه بالشكر  
الخاص المفعم بالعرفان إلى الأستاذ المشرف " صوان عبد الوهاب " الذي فضل برعايته و  
سعة صدره للإشراف على هذه المذكرة و إثرائها بتوجيهاته القيمة

كما أتقدم بالشكر و العرفان الى كل أساتذة علم النفس بجامعة البويرة خاصة الأستاذة

"بوكنوس عائشة" و "أشروف كبير سليمة"

منال سعيود

## إهداء

إلى من فضلها علي بعد الله لا تحده حدود والدي الحبيبين  
إلى ذلك القلب الحنون و الدافئ التي سهرت على تربيتي إلى حبيبتي و قرّة عيني أمي  
الغالية

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء دربي و يؤمن لي لقمة العيش أبي الغالي

إلى أمي الثانية و حبيبتي الغالية على قلبي غلاوة أمي خالتي

إلى إخوتي أحمد و عبد العلي و عبد الرحيم دتم لي السند و القوة

إلى جدي و جدتي أمي و أبي الطيب و فضيلة حفظكما الله لنا

إلى خالاتي و أخوالي كل واحد بإسمه

كل إمتاني و حبي لكم جميعا

منال سعيود

## فهرس المحتويات

شكر و تقدير

إهداء

أ	فهرس المحتويات.....
و	فهرس الجداول.....
ز	فهرس الأشكال.....
ح	فهرس الملاحق.....
ي	مقدمة.....

## الفصل الأول

### الإطار العام للدراسة

13.....	1. الإشكالية.....
15.....	2. فرضيات الدراسة.....
15.....	3. أهمية الدراسة.....
16.....	4. أهداف الدراسة.....
16.....	5. تحديد المفاهيم.....
16.....	1-5. مفهوم التوافق النفسي.....
17.....	2-5. مفهوم مرحلة المراهقة المتأخرة.....
17.....	3-5. مفهوم موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك.....
17.....	6. أسباب الدراسة.....

7. الدراسات السابقة.....18

## الجاناب النظري

### الفصل الثاني

#### التوافق النفسي

تمهيد.....24

1 تعريف التوافق.....25

2 تعريف التوافق النفسي.....26

3 المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي.....27

4 أبعاد التوافق النفسي.....28

5 مؤشرات التوافق النفسي.....30

6 خصائص التوافق النفسي.....31

7 مجالات التوافق النفسي.....32

8 النظريات المفسرة للتوافق النفسي.....33

9 معايير التوافق النفسي.....41

خلاصة الفصل.....43

#### الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد.....46

1 المراهقة.....47

47.....	1-1 تعريف المراقبة.....
47.....	2-1 التحديد الزمني لمرحلة المراقبة.....
48.....	3-1 مظاهر النمو في مرحلة المراقبة.....
54.....	4-1 النظريات المفسرة للمراقبة.....
56.....	5-1 حاجات المراقب.....
57.....	6-1 أشكال المراقبة.....
58.....	7-1 مشاكل المراقبة.....
60.....	2 المراقبة المتأخرة.....
60.....	1-2 تعريف المراقبة المتأخرة.....
60.....	2-2 خصائص مرحلة المراقبة المتأخرة.....
62.....	خلاصة الفصل.....

## الفصل الرابع

### موقع التواصل الاجتماعي - فيسبوك -

66.....	تمهيد.....
67.....	1 مواقع التواصل الاجتماعي.....
67.....	1 1 مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي.....
67.....	1-2 نشأة و تطور مواقع التواصل الاجتماعي.....
68.....	3-1 خصائص مواقع التواصل الاجتماعي.....

4-1 إجابيات و سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي.....	69
5-1 أنواع مواقع التواصل الاجتماعي.....	70
6-1 أهمية مواقع التواصل الاجتماعي.....	71
2 فيسبوك -نموذج الدراسة-.....	72
1-2 تعريف موقع فيسبوك.....	72
2-2 نشأة موقع فيسبوك.....	73
3-2 خصائص موقع فيسبوك.....	74
4-2 خدمات موقع فيسبوك.....	75
5-2 إجابيات و سلبيات موقع فيسبوك.....	75
3 الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.....	77
1-3 تعريف الإدمان.....	77
2-3 الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.....	77
3-3 مؤشرات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.....	78
خلاصة الفصل.....	79

## الجانب التطبيقي

### الفصل الخامس

#### إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.....	82
------------	----

82.....	1 منهج الدراسة.....
83.....	2 حدود الدراسة.....
83.....	3 أدوات الدراسة.....
84.....	1-3 المقابلة العيادية النصف موجهة.....
85.....	2-3 مقياس الإدمان على الأنترنت.....
91.....	3-3 مقياس التوافق النفسي.....
95.....	خلاصة الفصل.....

## الفصل السادس

### عرض و مناقشة النتائج

97.....	صعوبات تطبيق الدراسة.....
99.....	خاتمة الدراسة.....
101.....	قائمة المراجع.....
107.....	الملاحق.....



## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
86	يمثل توزيع أبعاد و عدد عبارات مقياس الإدمان على الانترنت	01
87	نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس إدمان الانترنت	02
88	يبين الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس إدمان الانترنت	03
88	يمثل معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على الانترنت	04
89	يمثل الصدق التلازمي لمقياس إدمان الانترنت	05
89	يمثل معاملات الارتباط لمقياس الادمان على الانترنت	06
90	يوضح طريقة تصحيح مقياس الإدمان على الانترنت	07
91	يوضح توزيع فقرات المقياس حسب المحاور	08
92	يمثل الارتباطات الداخلية لأبعاد مقياس التوافق النفسي	09
93	يمثل معاملات ثبات المقياس بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق	10
93	يمثل معاملات التوافق و أبعاده الأربعة بطريقة التجزئة النصفية	11
94	يمثل معاملات الثبات بتطبيق ألفا كرونباخ	12

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
34	يمثل النظريات المفسرة للتوافق النفسي	01
37	مؤشرات التوافق النفسي و سوء التوافق النفسي حسب نظرية التحليل النفسي	02
40	يمثل هرم ماسلو للإحتياجات الإجتماعية	03
52	يمثل أهم خصائص الحياة الإنفعالية عند المراهق	04
70	يمثل أهم مواقع التواصل الاجتماعي لسنة 2022	05

## فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
107	مقياس التوافق النفسي	01
111	مقياس الإدمان على الأنترنت	02

# مقدمة

## مقدمة :

الوظيفة الرئيسية للجهاز النفسي للفرد هي جعله متوازنا و متكيفا نفسيا و سلوكيا مع كل المتغيرات النفسية و الاجتماعية التي يحتك بها الفرد في بيئته الخارجية بهدف الوصول الى الرضا النفسي و الذي يحقق من خلال مؤشر هام يرتبط بالمعاش النفسي للفرد و كذا نوعية استجاباته للمثيرات الخارجية و الذي يتمثل في التوافق النفسي

و يشغل موضوع التوافق النفسي حيزا كبيرا في الدراسات و البحوث في علم النفس فهو مؤشر و دليل على الصحة النفسية و الإستقرار النفسي و هو العملية الدينامية الوظيفية التي تلازم الفرد منذ الولادة حتى الوفاة حيث ان جميع سلوكياته الناجحة و الفاشلة هي محاولات ليحقق التوافق و يشبع حاجاته النفسية و يفهم ذاته فهما واقعا و يتقبل ذاته و يحترمها ،و ينظر غالبية علماء النفس الى ان التوافق النفسي هو السواء و الخلو من الاضطرابات و الصراعات النفسية و القدرة على الانسجام مع النفس و مع الآخرين و مع هذا الإجماع فإن لكل نظرية وجهة نظر في تحديد مفهوم التوافق و عملياته و عوامله فيرى فرويد Freud أن عملية التوافق النفسي عملية لاشعورية حيث ان الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية لهو بوسائل مقبولة اجتماعيا و تختلف الأسباب و العوامل التي تؤثر في تحقيق التوافق النفسي باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الشخص

و مرحلة المراهقة تعتبر من أهم مراحل حياة الإنسان فهي بداية لميلاد جديد للفرد الذي ينتقل خلالها من الطفولة الى الرشد و تصاحب هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية و نفسية و عقلية وانفعالية و اجتماعية لذلك تعد مرحلة حرجة في حياة الفرد و حلقة من حلقات النمو تتأثر بالمرحلة التي سبقتها و تؤثر في المرحلة التي تليها و توصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة المشكلات و قد يرجع سبب ذلك الى التغيرات التي تصاحبها فقد يكون لهذه التغيرات تأثيرات سلبية تعوق تكيف المراهق مع نفسه و مع الآخرين و على تحقيق توافقه النفسي و من التغيرات التي يمكن ان تؤثر على المراهق في هذه المرحلة هي الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتبرز مسألة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كمشكلة نفسية و اجتماعية كبيرة كون ان المراهق هنا تظهر لديه أعراض هذا الشكل من الإدمان فيصبح يقضي ساعات جد طويلة في تصفح هذه المواقع دون جدوى او دواعي منطقية لذلك ،و نجده مقبل عليها برغبة و شغف لدرجة قد يضحى بدراسته و علاقاته الأسرية في سبيل إشباع رغباته المرتبطة بالإستخدام المفرط و

المرضي لهذه المواقع و هو ما يترتب عنه العديد من المشكلات التي قد تؤثر سلبا في مختلف جوانب حياته و من بينها مستويات توافقه النفسي و الشخصي و الصحي و الأسري و الاجتماعي و هذا موضوع و مشكلة بحثي هذا ،حيث سأناقش ما إذا كان الإستخدام المفرط لمواقع التواصل الإجتماعي يؤثر في التوافق النفسي للمراهق و تم تقسيم هذه الدراسة على النحو التالي :

الفصل التمهيدي : خصصته لعرض لإشكالية البحث و وضع الفرضيات و أهمية الدراسة و أهدافها و التعاريف الإجرائية و أسباب إختيار الموضوع و ذكر بعض الدراسات السابقة

الجانب النظري : قسمته الى ثلاث فصول على النحو التالي :

الفصل الأول : تطرقت فيه الى تعريف التوافق و التوافق النفسي ثم المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي و أبعاد التوافق النفسي و مؤشرات و خصائصه و مجالاته ثم تطرقت لعرض مختلف النظريات التي فسرت التوافق النفسي و معايير التوافق النفسي

الفصل الثاني : تطرقت فيه الى المراقبة و تعريفها و التحديد الزمني لمرحلة المراقبة و مظاهر النمو في مرحلة المراقبة و النظريات المفسرة للمراقبة ثم الى حاجات المراهق و المشاكل التي يواجهها ثم المراقبة المتأخرة و تعريفها و خصائصها

الفصل الثالث : تطرقت فيه الى مواقع التواصل الاجتماعي و مفهومها و نشأتها و خصائصها و إيجابيات و سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي و أنواعها و أهميتها و بعا لذلك بالفيسبوك نموذج الدراسة حيث ذكرت تعريفه و نشأته و خصائصه و خدماته و إيجابياته و سلبياته ثم تطرقت الى الإدمان و تعريفه ثم تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و مؤشرات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية ذكرت فيه منهج الدراسة و حدود الدراسة و مجموعة البحث و أدوات البحث.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد المفاهيم
6. أسباب الدراسة
7. الدراسات السابقة



## 1. الإشكالية :

يواجه العديد من الناس اليوم الكثير من الإضطرابات و المشاكل النفسية التي تؤثر سلبا على توافقهم و صحتهم النفسية و تتعدد هذه العوائق و العقبات فمنها ما هو راجع للأسرة او المجتمع و البيئة و ثقافتها او للمدرسة و العلاقات الإجتماعية و ظروف الحياة اليومية وسائل التواصل و الاعلام كلها مسببات من شأنها ان تؤثر على التوافق النفسي للفرد الذي يعرف انه سواء و خلو الفرد من الاضطرابات و الصراعات النفسية و القدرة على الانسجام مع النفس و مع الآخرين

يعتبر التوافق النفسي مفتاحا أساسيا لدراسة السلوك الإنساني و لفهم العديد من مشكلاته و صراعاته و لذا لا يمكن للمختص ان يدرس الانسان ما لم ينظر الى توافقه النفسي بإعتباره حالة الاتزان بين الجانبين الفرد و بيئته، و الشخصية القادرة على التصرف و التفاعل في مواقف الحياة المختلفة تعتبر على درجة عالية من التوافق النفسي و العكس صحيح سوء التوافق النفسي هو عجز الفرد عن تحقيق الانسجام و التفاعل بينه و بين ذاته و الآخرين فالشخصية سيئة التوافق تكون غير متزنة و تفقد الحرية و المرونة في تفاعلاتها و مرحلة المراهقة هي المرحلة التي تبين ما اذا كان الفرد متوافقا نفسيا ،و يذكر عباس محمود عوض أن « مرحلة المراهقة هي الفترة التي تتحد فيها قدرة الفرد او عدم قدرته على التوافق النفسي السوي »(عوض،1999،ص141) فالمرحلة العمرية الفارقة في حياة الفرد حيث تتبلور فيها خبراته السابقة و تتحدد فيها سماته المستقبلية و هي فترة حاسمة تشهد الكثير من المتغيرات و التطورات النمائية في مختلف جوانب الشخصية و تغيرات جسمية و جنسية و معرفية و انفعالية فالمرحلة ليست مجرد مرحلة نمائية و انما هي واقع ميلاد الكائن البشري

يحدد ليرنر Lerner ان مرحلة المراهقة هي مرحلة من التحديات المثيرة، و التي تتطلب التكيف و التوافق مع التغيرات في الذات و الأسرة و العلاقات، كذلك هي بالنسبة للأباء و المراهقين فترة من الإثارة و القلق و الاكتشاف و الارتباك (رغدة،2009،ص21) اذا فأى مشكل و خلل من شأنه ان يعرقل خط سير النمو الطبيعي للمراهق

ومن أهم المسببات التي تؤدي الى سوء التوافق النفسي للمراهق التي يغفل عنها المختصين و المربين هي مواقع التواصل الإجتماعي و ما تقدمه و تؤثر به على نفسية و سلوك الفرد حيث نشر موقع الجزيرة احصائيات حول عدد مستخدمي الأنترنت و مواقع التواصل و وجدوا ان 4,48 مليار شخص يستخدمون

مواقع التواصل الإجتماعي اي 56,8 % من سكان العالم و يقضي المستخدم العادي ما يقارب ساعتين في مواقع التواصل يوميا ([www.aljazeera.net](http://www.aljazeera.net)) و نستطيع القول ان اكثر هؤلاء المستخدمين من المراهقين لأن الأطفال لا يعرفون طرق استخدامها و كذلك الراشدين منشغلين في الحياة العملية و المهنية اكثر من استعمال مواقع التواصل الاجتماعي و أكثر موقع تواصل اجتماعي استخداما في الجزائر في أواخر العام الماضي و بداية العام الجديد هو موقع فيسبوك بنسبة 69.36% من المواقع الاخرى ([www.statcounter.com](http://www.statcounter.com)) و يستخدمه 22 مليون جزائري و يستخدمه 51% من المراهقين مجموعة الدراسة ([www.websiterating.com](http://www.websiterating.com))

و بالتالي سرعة انتشار و استخدام هذا الموقع أدى الى ظهور العديد من المشاكل النفسية و مشاكل سوء التوافق خاصة اذا استخدمه الأفراد بطريقة سلبية و غير سليمة كالمراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة تلك المرحلة الممهدة للرشد و تظهر فيها دلائل النضج و الوعي و الاتزان الانفعالي و الذكاء الاجتماعي و يسعى المراهق الى تحقيق التوافق النفسي و الشخصي والاجتماعي لذا فأى مشكل او معرقل يعرقل طريقه سيحول دون تحقيقه للتوافق. و قد تطرقت بعض الدراسات الى ذكر بعض النتائج السلبية لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و آثاره على جوانب من التوافق النفسي نذكر منها دراسة Eid M و Wards S (2009) « انتقادات وجهها المتخصصين لفيسبوك معتبرين انه يعمل على عزل الافراد و الحد من تفاعلهم الاجتماعي اذ ان إساءة استخدامه قد تقود الى التفكك الاجتماعي و الارهاق النفسي و الانتحار كما انه يعد ذا أثر سلبي على خلايا الدماغ من جهة اخرى »، و كذلك دراسة Hoenk.P.R و Andreasen.N.C (1989) قاما بدراسة تتبعية مدتها 5 سنوات للبحث عن قسيمة تتبعية لسوء التوافق لدى عينة تتكون من 100 فرد منهم 52 مراهق و 48 راشد شخصوا ان لديهم اضطراب التوافق النفسي و الاجتماعي و كانت نتائج الدراسة ان المراهقين اكثر عرضة للإصابة بسوء التوافق أكثر من الراشدين و قد ساءت حالتهم خلال فترة المتابعة (5سنوات) و تزايدت لديهم معدلات سوء التوافق (فراح,2011,ص16)

و نظرا للأهمية التي يأديها التوافق النفسي في مرحلة المراهقة في تحديد شخصية و حياة الفرد و الدور الحساس لهذه المرحلة من النمو جاءت فكرة البحث لدراسة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي في تحقيق التوافق النفسي بمختلف جوانبه الشخصي الانفعالي و الصحي و الأسري و الاجتماعي على المراهق

و بالتالي فإني أود من خلال هذه الدراسة معرفة هل هناك علاقة بين إساءة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و سير التوافق النفسي للمراهق؟

من خلال طرح التساؤلات التالية :

1 -هل توجد علاقة بين التوافق النفسي و الاستخدام المفرط لموقع فيسبوك لدى المراهق في مرحلة المراهقة المتأخرة؟

2 -هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي و إدمان استخدام موقع فيسبوك لدى المراهق؟

## 2. فرضيات الدراسة :

كإجابات مؤقتة على تساؤلات البحث نقترح ما يلي :

### 1 الفرضية الرئيسية :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي و إدمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك.

### 2 الفرضيات الجزئية :

توجد علاقة بين التوافق الشخصي و ادمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك لدى المراهقين .

توجد علاقة بين التوافق الصحي و ادمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك لدى المراهقين.

توجد علاقة بين التوافق الأسري و ادمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك لدى المراهقين .

توجد علاقة بين التوافق الاجتماعي و ادمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك لدى المراهقين .

### 3. أهمية الدراسة :

ترتبط أهمية البحث بأهمية التوافق النفسي الذي يفضلهُ الفرد خال من الصراعات الداخلية الشعورية و اللاشعورية التحلي بقدر من المرونة الاستجابة للمثيرات المختلفة استجابة ملائمة و سوية و القدرة على اشباع حاجاته الداخلية الأولية و الثانوية و مسايرة المجتمع بما فيه من معايير و أعراف و عدم الخروج عليها و ترتبط أهمية البحث أيضا بالمرهق و مرحلة المراهقة التي تعتبر مولد جديد للفرد و سميت بمرحلة العاصفة أو الأزمة فهي تتضمن تغيرات هائلة في حياة الفرد و نوع جديد من الميلاد مصحوب بتوترات و مشكلات لا يمكن تجنب أزماتها و ضغوطها النفسية و الاجتماعية التي تحيط بالمرهق و تعتبر مرحلة البناء الذاتي و الاختيارات المستقبلية و هي فترة حاسمة في حياة الفرد تحدد ما سوف يكون مستقبلا و اي مشكل يواجه المراهق يمكن أن يؤثر في نموه و توافقه النفسي بمختلف أبعاده الشخصية و الاجتماعية و الصحية و غيرها و التعرف و الكشف إن كانت هناك علاقة بين إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و سير التوافق النفسي لدى المراهقين

### 4. أهداف الدراسة :

من الأهداف الرئيسية لكل بحث الوصول لنتائج و في هذه الدراسة تهدف الباحثة الى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي و الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين  
الإجابة على التساؤلات الواردة في إشكالية البحث و فرضيات البحث  
معرفة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على مختلف أبعاد التوافق النفسي الشخصي و الاجتماعي و الأسري

## 5. تحديد المفاهيم :

### 1 تعريف التوافق النفسي :

يشير التوافق النفسي الى مدى قدرة الفرد على احداث تغييرات في سلوكه من أجل التكيف مع المواقف الجديدة و كذا استمتاعه بحالة من التوازن من خلال تقبله لذاته و شعوره بقيمته الذاتية التي تساعده على مواجهة مختلف العقبات ثم التأقلم مع مختلف الظروف و يشمل عدة نواحي هي:

اعتماد المراهق على نفسه و شعوره بقيمته الذاتية و مدى شعوره بالانتماء للآخرين و تحرره من الانطواء أو الميل للانفراد و الانعزال و أخيرا خلوه من الأعراض العصابية

و يعرف إجرائيا من خلال الدرجة التي يتحصل عليها أفراد مجموعة البحث في مقياس التوافق النفسي المستخدم في البحث

### 2 تعريف مرحلة المراهقة المتأخرة :

تمتد هذه المرحلة من 17-20 سنة و هي فترة يسعى من خلالها المراهق الى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه و مكونات شخصيته و يتميز المراهق في مرحلة المراهقة المتأخرة بالقوة و الشعور بالإستقلالية و وضوح الهوية و الإلتزام بالمسؤولية و فيها تتوحد أجزاء الشخصية لدى المراهق و تكون قراراته مستقلة و أهدافه واضحة

### 3 تعريف موقع التواصل الإجتماعي فيسبوك :

هو شبكة إجتماعية تفاعلية أنشئ سنة 2004م و هو موقع يساعد على تكوين علاقات بين المستخدمين و يمكنهم من تبادل المعلومات و الصور و التعليقات و غيرها في عالم افتراضي يقطع حاجز المكان و الزمان و يعد موقع فيسبوك واحد من أشهر المواقع على الشبكة العالمية و أصبح اليوم منبر افتراضي للتعبير و التواصل في أغلب الدول

## 6. أسباب الدراسة :

- الاهتمام الشخصي بموضوع التوافق النفسي
- الفضول العلمي لمعرفة العلاقة بين التوافق النفسي و إدمان إستخدام موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك
- معرفة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على التوافق النفسي لدى المراهقين

## 7. الدراسات السابقة :

### الدراسة الأولى :

دراسة أريج جهاد أبو عجمية سنة 2021 بعنوان «دور وسائل التواصل الاجتماعي في التوافق النفسي و الاجتماعي لدى عينة من الفلسطينيين في مرحلة أزمة فايروس كورونا (كوفيد19) دراسة ميدانية»

هدف الدراسة هو التعرف على دور وسائل التواصل الاجتماعي في التوافق النفسي و الاجتماعي لدى عينة من الفلسطينيين في مرحلة أزمة كورونا و استقطبت عينة الدراسة 302 من الفلسطينيين المقيمين في الضفة الغربية بفترة الحجر المنزلي بشكل عشوائي و تم استخدام مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي حيث أظهرت النتائج أن دور وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق النفسي و الاجتماعي الكلي كان متوسط حيث جاء في المرتبة الأولى التوافق الصحي بمتوسط (مرتفع) يليه التوافق الإنفعالي ثم الذاتي ثم الأسري ثم الاجتماعي بمتوسط كل منهم (متوسط) و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس في أبعاد التوافق الإنفعالي و الذاتي و الأسري و الاجتماعي بينما توجد فروق تعزى للجنس في التوافق الصحي لصالح الذكور

### الدراسة الثانية :

دراسة حليلة مزغراني و صارة حمدي سنة 2020 بعنوان «إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بالتوافق الشخصي و الأسري لدى الطالب الجامعي»

تهدف الدراسة الى اختبار علاقة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بالتوافق الشخصي و الأسري لدى الطالب الجامعي و تحديد اذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و في

التوافق الشخصي و الأسري تبعاً لمتغيري الجنس و التخصص و تكونت العينة الدراسة من 174 طالب و طالبة ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بجامعة محمد بن أحمد وهران و لتحقيق الأهداف اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي و صمما ثلاث مقاييس لجمع البيانات و هي مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي و مقياس التوافق الشخصي و مقياس التوافق الأسري و كانت نتائج الدراسة هي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إيمان مواقع التواصل الاجتماعي و كل من التوافق الشخصي و الأسري لدى الطالب الجامعي كما تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث في التوافق الشخصي لصالح الإناث و عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين إيمان مواقع التواصل الاجتماعي و في التوافق الأسري تعزى الى متغير الجنس و قد أشارت النتائج أيضاً الى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في إيمان مواقع التواصل الاجتماعي و في التوافق الشخصي و الأسري تعزى الى متغير التخصص

### الدراسة الثالثة :

دراسة مقاوسي فطيمة و مقاوسي فيروز سنة 2018 بعنوان «التوافق النفسي لدى مستخدمي شبكات التواصل الذكور مقارنة بغير المستخدمين»

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين شبكات التواصل الاجتماعي و التوافق النفسي لدى عينة من المراهقين المستخدمين لشبكات التواصل و الغير مستخدمي و تأثير ذلك على التوافق الصحي و التوافق الاجتماعي و التوافق الانفعالي حيث تكونت العينة من 30 مراهق 15 يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي و 15 لا يستخدمونها و ذلك بتطبيق قائمة سوء التوافق لتلاميذ الثانويات و طلاب الجامعات و كانت النتائج أنه توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي و الغير مستخدميها من المراهقين و كانت لصالح مستخدميها في التوافق الصحي و التوافق الانفعالي و التوافق الاجتماعي

## الدراسة الرابعة :

دراسة سامي أحمد سليمان سنة 2013 بعنوان «استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيسبوك و علاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين»

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيسبوك و علاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين و قد تم استخدام المنهج الوصفي و تم تطوير مقياس للكشف عن علاقة استخدام فيسبوك في التوافق النفسي لدى المراهقين يتكون المقياس من 63 فقرة موزعة على 4 مجالات هي التوافق الشخصي و التوافق الأسري و التوافق الأكاديمي و قد أظهرت نتائج الدراسة أن الفترة الزمنية التي يقضيها الطلبة المراهقين في استخدام موقع فيسبوك و التي حصلت على أعلى تكرار هي فترة أقل من ساعتين يوميا و أن مستوى التوافق النفسي لدى المراهقين الذين يستخدمون فيسبوك جاءت بدرجة مرتفعة و وجود دالة إحصائية بين الفترة الزمنية التي يقضيها المراهقون و مستوى التوافق النفسي كما أشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس لصالح الذكور في مجال التوافق الشخصي و لصالح الإناث في مجالات التوافق الأسري الاجتماعي و الأكاديمي



# الجانب النظري

# الفصل الثاني

## التوافق النفسي

### تمهيد

1. تعريف التوافق
2. تعريف التوافق النفسي
3. المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي
4. أبعاد التوافق النفسي
5. مؤشرات التوافق النفسي
6. خصائص التوافق النفسي
7. مجالات التوافق النفسي
8. النظريات المفسرة للتوافق النفسي
9. معايير التوافق النفسي

### خلاصة الفصل

## تمهيد :

يعتبر مفهوم التوافق النفسي من المفاهيم الأساسية في علم النفس إذ أن معظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق التوافق النفسي و هو ما يؤدي الى الرضا عن نفسه و تقبل ذاته و الآخرين من حوله و بالتالي يرقى للتمتع بحياة خالية من التأزم و الاضطرابات و الصراعات

و قد اجمع المهتمون بدراسة التوافق النفسي أنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهما الفرد و الآخر البيئة المادية و الاجتماعية أي يسعى الفرد الى إشباع حاجاته البيولوجية و النفسية و تحقيق مختلف مطالبه متبعا في ذلك وسائل ملائمة لذاته و للجماعة التي يعيش فيها

و نظرا لكون التوافق النفسي مفهوم مهم و أساسي في علم النفس خصصنا هذا الفصل للحديث عنه و عن مؤشرات و أبعاده و خصائصه و أهم مجالاته و مختلف النظريات المفسرة له و معاييرها.

## 1. تعريف التوافق :

### التعريف اللغوي :

الوفاق و التوافق أي الاتفاق و التظاهر , وافق شيئاً ما أي لاعمه , وافقه موافقة و وفاقا اتفق معه(ابن منظور،1997،ص382)

التوافق يعني أن يسلك المرء مسلك الجماعة و يتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق و السلوك (انس و آخرون،1973،ص1047)

### التعريف الاصطلاحي :

تعريف رولاند دورون Roland Doran و فرانسواز باروت Françoise Parot :

عملية نفسية و سلوكية بحيث يكون الشخص قادرا أن يتوسط بين العدوان و جسمه حتى يواجه المشكل الذي يلقاه و يخفض القلق (دوران و باروت،22،2007)

تعريف هنري بيرون Henri Piéron :

التوافق بين العضو و الوسط الظاهر (بيرون،12،1987)

تعريف لاروس Larousse :

ترتيب الشيء , تكيف , توافق أمرين أو شيئين , إصلاح بين خصمين (Larousse,1957,28)

تعريف كاتل Cattell : العمليات النفسية البنائية و التحرر من الضغوط و الصراعات النفسية و انسجام البناء الدينامي للفرد (شاذلي،2001،ص76)

تعريف كارل روجر Carl Rogers : هو قدرة الفرد على تقبل الامور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته (Lazarus,1969,110)

و بعد عرض مختلف التعاريف حول مصطلح التوافق نستطيع تلخيصه في أنه هو العملية الديناميكية التي يحدث فيها تغيير او تعديل في سلوك الفرد أو أهدافه و حاجاته أو فيها جميعا ،و بصاحبها شعور

بالارتياح و السرور اذا حقق الفرد ما يريده و وصل الى أهدافه و أشبع حاجاته و يصاحبها شعور بعدم الارتياح و الاستياء إذا فشل في تحقيق أهدافه و منع من إشباع حاجاته

## 2. تعريف التوافق النفسي :

التعريف اللغوي :

وافق/توافق يتوافق توافقا فهو متوافق و المفعول متوافق عليه

توافق مع متطلبات الحياة الجديدة, تكيف معها

توافق وجهات النظر , تألقت توافقت الألوان , توافقت الحيوان مع البيئة

التوافق مأخوذ من وافق الشيء أي لاعمه وفق وافقت موافقة , و اتفق معه توافقا(شوقي،2016،ص68)

التعريف الإصطلاحي :

يطرح علماء النفس مصطلح التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته و توافقه مع المحيط به ، و كل المستويين لا ينفصل عن الآخر ، و إنما يؤثر فيه و يتأثر به فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا و يضيف علماء النفس بقولهم ان « التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه و بين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي » (ابودلو،2009،ص228)

و يعرف التوافق النفسي أنه مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها الفرد لإشباع حاجة والتغلب على صعوبة أو اجتياز معوق أو العودة الى حالة التوافق و التلاؤم و الانسجام مع البيئة المحيطة (حولي،2011،ص16)

تعريف لازاروس Lasarus التوافق النفسي هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات و الضغوط المتعددة (القذافي،1992،ص73)

و هو مدى ما يتمتع به الفرد من قدرة على السيطرة على الفكر و الشعور بالأمن و الاطمئنان بعيدا عن الخوف و التوتر (زهران،2005،ص27).

و التوافق النفسي هو عملية تتضمن خطوات و محاولات جادة من قبل الفرد لتعديل سلوكه أو تعديل البيئة المحيطة به حتى يتمكن من تحقيق العلاقة المتناسقة و المتوازنة و المتناغمة مع بيئته وصولا الى مستوى أفضل من إشباع حاجاته و مطالبه الحياتية و هو يعني تقبل ما لا يمكن تعديله في البيئة الخارجية حتى يحدث التوازن النفسي كما ان جميع التعريفات اتفقت على أن التوافق عملية لها طرفان أساسيان هما الفرد و الجماعة كما أن التوافق النفسي لا يؤتي ثماره ما لم ينجح الفرد في إقامة تفاعل ناجح بينه و بين بيئته الخارجية (ابو بكر، 2018، ص38).

### 3. المصطلحات المرتبطة بالتوافق :

#### 1-3 التكيف Adaptation :

استخدم الكثير من الباحثين في علم النفس كلمة تكيف مرادفة لكلمة توافق و كانوا في كل مرة يقصدون نفس الشيء مع أن هناك فرق بينهما

فالتكيف كما هو معروف في علم البيولوجيا و علم الحياة هو تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته و المحافظة على جنسه (العيسوي، 1992، ص19)

بينما التوافق هو تكيف الفرد مع بيئته الاجتماعية فيما يخص مشكلاته حياته مع نفسه و مع الآخرين، أفراد أسرته و المجتمع الذي يحيط به و المعايير البيئية و الثقافية و السياسية و الاقتصادية و الايديولوجية و غيرها و بهذا المعنى يندرج كل تعريف للتوافق على كلمة تكيف التي تشمل السلوك الحسي الحركي و يقصد به النواحي العضوية للكائن البشري و الذي يخص كذلك الحيوانات ، فالتعلم التكيفي للحيوان مع بيئته يجعله يحافظ على بقاءه، أي ملائمة للموقف و تغيير خصائص سلوكه بما يلائم تغيير البيئة غير أن التوافق يتميز به الانسان و بالتالي فهو ليس مجرد تكيف نفسه مع التغيرات البيئية إنما يعمل كذلك مع تغيير البيئة لتلائم توافقه (سعيد، 2009، ص99)

### 3-2 الصحة النفسية Santé psychologique :

هناك ارتباط كبير قد يصل الى حد الترادف بين مصطلح التوافق و الصحة النفسية و لعل السبب في ذلك يرجع الى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا لمواقف بيئية و العلاقات الشخصية يعد ذلك دليلا لتمتعه بصحة نفسية جيدة، و أن القدرة على التشكيل و التعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات و إشباع الحاجات هذا ما جعل بعض الباحثين يلجأون الى استخدام مقياس الصحة النفسية لقياس التوافق، و أحيانا مقياس التوافق لقياس الصحة النفسية (عبداللطيف،1990،ص83)

#### 4. أبعاد التوافق النفسي :

4-1 البعد الشخصي أو الذاتي :

يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة أي القدرة على حسم هذه الصراعات و التحكم فيها بصورة مرضية و القدرة على حل المشكلات بصفة ايجابية و تتمثل في :

الاعتماد على النفس : قدرة الفرد على توجيه سلوكه و تحمل المسؤولية

الإحساس بالقيمة الذاتية : شعور الفرد بتقدير الآخرين له و شعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به

الشعور بالحرية الذاتية : شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه و أنه يستطيع ان يضع خطط مستقبلية

الشعور بالإنتماء و الخلو من الأعراض العصبية : هو ان لا يشكو الفرد من الأعراض و المظاهر التي تشير الى الانحراف النفسي فالمستوى النفسي ينظر الى التوافق على أنه قدرة الفرد على تحمل مسؤوليته و الاحساس بقيمته الذاتية و مكانته في المجتمع و قدرته على التوفيق بين دوافعه و حل مشاكله (عوض،1989،ص21).

و يشمل هذا البعد السعادة مع الذات و الثقة بها و الرضا عنها و الشعور بقيمتها و إشباع حاجاتها و التمتع بالأمن الشخصي و الحرية توجيه السلوك و مواجهة المشكلات الشخصية و العمل على حلها أو تغيير الظروف البيئية في تحقيق الأمن النفسي و يشمل توافق وجداني و عقلي و توافق ترفيهي و فيزيقي (العبيدي،2004،ص23)



#### 4-2 البعد الاجتماعي :

يتعلق هذا البعد بالعلاقات بين الذات و الآخرين , اذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات و مما يساعد على ذلك قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية و علاقات تتسم بالتعاون و التسامح و الايثار و تعتمد على ضبط النفس و تحمل المسؤولية و الاعتراف بحاجته للآخرين و العمل على إشباع حاجتهم المشروعة على أن لا يشوب هذه العلاقات العدوان و الارتياب او الاتكال و عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين (شاذلي،2001،ص52).

يرى روش أن التوافق على المستوى الاجتماعي هو أسلوب الفرد في مقابله لظروف الحياة و حل مشاكله لذلك ينبغي أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل و التوليد أي أن التوافق عملية يشترك في تكوينها كل من عناصر البيئة و التنشئة الاجتماعية و ان هناك فروق في سرعة التوافق بين الأفراد راجع الى الفروق الفردية و الثقافية (عوض،1989،ص21-28)

يوجد داخل هذا البعد عناصر عديدة مكونة من هذا البعد و هي : التوافق المنزلي و الدراسي و المهني و الثقافي و الاقتصادي و الديني

#### 4-3 البعد البيولوجي :

يشترك الباحث لورانس و الباحث شبين في القول أن الكائنات الحية تميل الى أن تغير من اوجه نشاطها في استجابتها للظروف المتغيرة في بيئاتها ،أي تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير او تعديل في السلوك و ينبغي على الكائن ان يجد طرق جديدة لإشباع حاجاته و رغباته فالتوافق هو عملية تتسم بالمرونة مع الظروف المتغيرة ،أي أن هناك إدراك لطبيعة العلاقة الديناميكية المستمرة بين الفرد و البيئة (سهير،2001،ص32-33).

هو تمتع الفرد الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية و العقلية و الانفعالية مع تقبله للمظهر الخارجي و الرضا عنه و خلوه من المشاكل العضوية المختلفة و شعوره بالارتياح النفسي اتجاه قدراته و امكانياته و تمتعه بحواس سليمة و ميله للنشاط و الحيوية معظم الوقت و قدرته على الحركة و الاتزان و

السلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط و العمل دون اجهاد او ضعف لمهمته و نشاطه(شقيير،2000،ص54)

## 5. مؤشرات التوافق النفسي :

1-5 النظرة الواقعية للحياة :

أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وهو واقعيين في تعامله مع الآخرين و متفائلين و مقبلين على الحياة بسعادة ،و يشير هذا الى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه

2-5 مستوى الطموح :

فالشخص المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكانياته الحقيقية و يسعى الى تحقيقها من خلال دافع الانجاز

3-5 الإحساس بإشباع حاجاته النفسية :

كي يتوافق الفرد مع نفسه و مع الآخرين فان أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية و المكتسبة مشبعة (الطعام و الشراب و الجنس) بطريقة شرعية و كل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية و الفيزيولوجية كالأمن و إحساسه بأنه محبوب من الآخرين.

4-5 توافر مجموعة من سمات الشخصية :

من أهم السمات التي تشير الى التوافق هي :

- الثبات الانفعالي : أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالصبر و التحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب،الخوف،الغيرة،الكراهية) و هي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.

- اتساع الأفق : يتصف الفرد بقدرته الفائقة على تحليل الأمور و فرز الايجابيات من السلبيات كذلك يتسم بالمرونة و التفكير العلمي و القدرة على تفسير الظاهر و فهم الأسباب و القوانين.

- مفهوم الذات : يشير الى توافق الفرد و من عدم توافقه فإذا كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعته كما يدركه الآخرون يكون متوافق
- المسؤولية الاجتماعية : المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤولية اتجاه الآخرين و اتجاه المجتمع بقيمته و عاداته و مفاهيمه.
- المرونة : أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته و في الحكم على الأمور و البعد عن التطرف يجعل الشخص مسايرا و مغايرا حيث يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك و أن يغيرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى و الابتعاد عن الاعتمادية و الاستقلالية.

#### 5-5 الاتجاهات الاجتماعية الايجابية :

يملك الشخص مجموعة من الاتجاهات التي تسير حياته, فالتوافق مع الاتجاهات التي تبني المجتمع مثل احترام العمل و تقدير المسؤولية و أداء الواجب و الولاء للقيم و التقاليد السائدة في المجتمع كل هذه الاتجاهات تشير ان الشخص متوافق.

#### 5-6 مجموعة من القيم (نسق قيمي) :

يتمثل في امتلاك الشخص المتوافق للقيم على سبيل المثال قيم إنسانية (حب الناس, التعاطف, الرحمة, الشجاعة) (الداهري, 2005, ص56-60).

### 6 خصائص التوافق النفسي :

تتمثل عملية التوافق النفسي على خصائص متعددة يمكن بفضلها الفصل بين مفهوم التوافق النفسي و بعض المفاهيم الاخرى و يمكن تلخيصها فيما يلي :

- التكامل : يعني التعامل مع مختلف مواقف الحياة اليومية و التهديدات و الصراعات التي تواجه الفرد و التي ينبغي حلها و مواجهتها من خلال تضارب جميع جوانب الشخصية لإزالة النتائج ن هذه المواقف و النتائج عن الصراع النفسي الذي تولده قوى داخلية مما يسبب القلق و التوتر الذي يؤثر على الفرد و اتجاهاته في اتخاذ القرار في مختلف الجوانب.

- الوظيفية : بمعنى أن التوافق ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة , أي أن عملية التوافق تقوم بوظيفة إعادة الاتزان و تخفيف التوتر الناشئ عن الصراع بين الذات و الموضوع و هو لا يتوقف على خفض التوترات فقط بل يشمل مجال الصحة النفسية للإنسان.
- الفاعلية : يقصد بها تنمية الاستعدادات و القدرات لنمو الذات الى أقصى حد ممكن مع اعتراف الفرد بواقع وجود إمكانية و قدرته على حل الاحباط بأسلوب معتدل و فعال يحدث آثار نوصلها الذات و يتقبلها المجتمع.
- الاقتصادية : تتمثل في كمية الطاقة التي يستهلكها الجهاز النفسي في حل صراعاته و في مواجهته الصعوبات الدائمة و الأخطار التي تعترضه في الحياة , ويرى المختصون النفسانيون أن كمية الطاقة المستهلكة تختلف من فرد الى آخر ومن موقف لآخر
- الصحة السواء : تعتبر الصحة الى جانب السواء من أهم سمات الشخصية المتوافقة لأن الفرد الذي يتمتع بصحة نسبة جيدة يستطيع التعامل مع كل ظروف الحياة و مواجهة أخطارها بمنطق و عقلانية و يسلك سلوكا يفهمه المجتمع (الختاتنة،2012،ص78)

## 7 مجالات التوافق النفسي :

1. التوافق العقلي : عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي و التعليم و التذكر و التفكير و الذكاء و الاستعدادات , و يتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا و متعاوننا مع بقية العناصر
2. التوافق الديني : يتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق , لذلك ان الدين من حيث هو عقيدة و تنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية و اتزانها فهو يشبع حاجة الانسان الى الأمن أما اذا فشل الانسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه و اضطربت نفسه و أصبح معرضا للقلق (صبرة و شريت،2004،ص129).
3. التوافق الأسري : يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار و التماسك الأسري و القدرة على تحقيق مطالب الأسرة و سلامة العلاقات بين الوالدين كليهما و بينهما و بين الأبناء و سلامة العلاقات بينهم بعضهم البعض و يمتد التوافق الأسري ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب و حل المشكلات الأسرية (صبرة و شريت،2004،ص130).

4. التوافق المهني : هو نجاح الفرد في عمله ,بحيث يبدو في جانبيين أساسيين هما : رضاه عن عمله و حبه له و سعادته به و رضا المسؤولين و المشرفين عليه في العمل و كفاءته في انجاز عمله و توافقه مع زملائه و يتضمن الاختيار المناسب للمهنة و الاستعداد له علما و تدريبا و الدخول فيه و الانجاز و الانتاج و الشعور بالرضا و النجاح و يعبر عنه بالعامل المناسب في العمل المناسب (عسيري،2011،ص40)

5. التوافق الزوجي : يتضمن هذا التوافق السعادة الزوجية و الرضا و الزواج و يتمثل في الاختيار المناسب للزواج و الاستعداد له و الدخول فيه و الحب بين الزوجين و الاشباع الجنسي و تحمل مسؤوليات الحياة الزوجية و القدرة على حل مشكلاته و الاستقرار الزوجي (فهمي،2004،ص55).

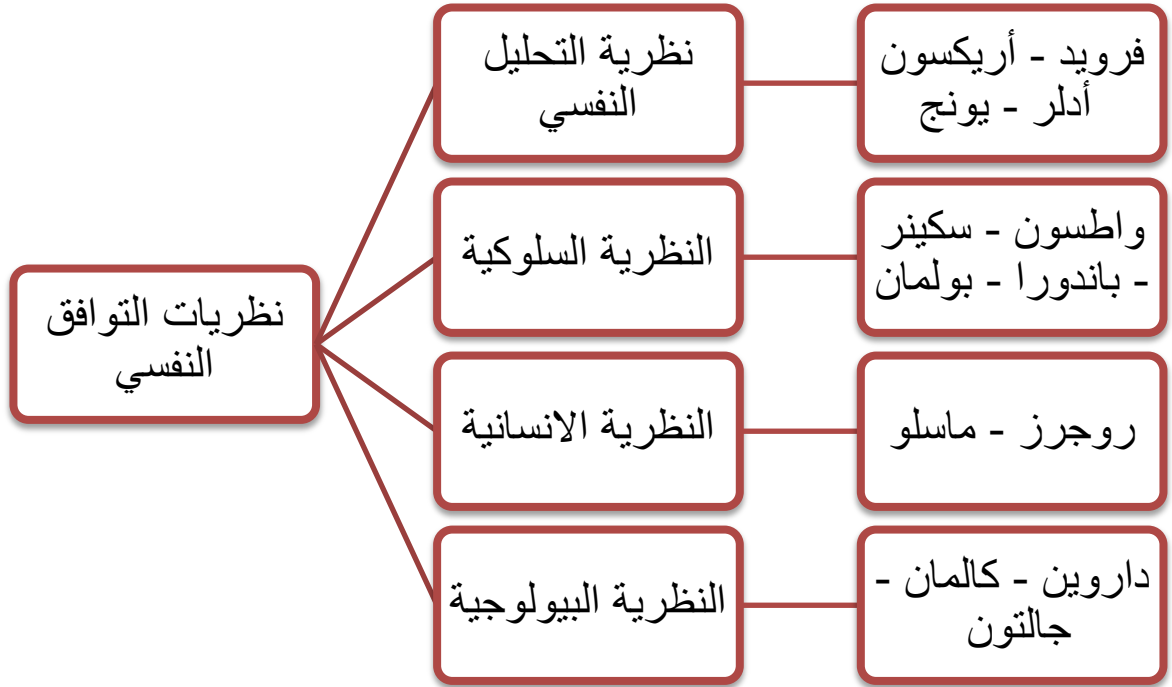
6. التوافق السياسي : يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها , أي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها و اذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية و النفسية.

7. التوافق الجنسي : يلعب دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد لما له من أثر على سلوكه و على صحته النفسية ,ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية و السيكلوجية و كثيرا من الحاجات الشخصية و الاجتماعية(صبرة و شريت،2004،ص130).

8. التوافق المدرسي : حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة و النجاح فيها و تحقيق التلائم بينه و بين البيئة الدراسية و مكوناتها الأساسية, فالتوافق الدراسي تبعا لهذا المفهوم قدرة مركبة تتوقف على كفاية انتاجية و علاقات انسانية (صبرة و شريت،2004،ص131).

## 8 النظريات المفسرة للتوافق النفسي :

موضوع التوافق النفسي أهمية كبيرة في البحوث النفسية و ذلك لما له من علاقة مباشرة بحياة الفرد و خاصة المراهق و من أهم النظريات التي فسرت التوافق نجد :



شكل رقم (01) يمثل النظريات المفسرة للتوافق النفسي

( الشكل من إنجاز الباحثة )

### 8-1 : Théorie Psychanalytique : نظرية التحليل النفسي

عملية التوافق النفسي كما يراها فرويد Freud غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياته , فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا

كما يرى فرويد أن العصاب و الذهان ما هما إلا شكل من أشكال سوء التوافق و يقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي :

- قوة الأنا

- القدرة على العمل

- القدرة على الحب

و حسب تقسيم فرويد الجهاز النفسي المتكون من :

- الهو

- الأنا

- الأنا الأعلى

حيث يمثل الهو رغباتنا و حاجاتنا و دوافعنا الأساسية و هو بهذا مخزن للطاقة الجنسية بحيث يعمل بناءا على مبدأ اللذة الذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للمعايير الاجتماعية و يمكن اتباع رغبات الهو عن طريق الفعل او التصرف اللاإرادي , و على العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي , فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو و يحفظ الاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة , و يمثل الأنا الأعلى مخزنا للقيم و المثل و المعايير الأخلاقية و الاجتماعية و يتكون الأنا الأعلى من الضمير و الأنا المثالية, فالضمير ينسب الى القدرة على التقييم الذاتي و الانتقاد و التأنيب في حين أن الأنا المثالية ماهي إلا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة و مستحسنة .

و على أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا حيث يكون المنفذ الرئيسي فهو يتحكم و يسيطر على الهو و الأنا الأعلى و يعمل كوسيط بين العالم الخارجي و متطلباتهم(كيلان،2013،ص3-4)

و يؤكد أريكسون Ericsson على فعالية الأنا و على النمو المستمر مدى الحياة وفقا لمبدأ التطور و ذلك من خلال ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل منها بظهور أزمة للنمو تحدد من خلال تفاعل العوامل البيولوجية و الاجتماعية و الشخصية و تنتهي بحل الأزمة , ويقاس التوافق الاجتماعي من خلال طبيعة الحل الإيجابي و السلبي للأزمة و التي تشمل جانبين يمثلا طرفي نقيض (كيلان،2013،ص5)

و يرى كارل يونج Carl Jung أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على أهمية إكتشاف الذات الحقيقية و أهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة(مدحت،1990،ص87)

و يعتقد أدلر Adler أن الطبيعة الانسانية تعد أساسا أنانية و خلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون و لديهم إهتمام إجتماعي قوي ينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباته و مسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلبا للسلطة أو السيطرة (مدحت،1990،ص88)

أي أن كل فرد يسعى للتكيف مع بيئته و تطوير حياته و تحقيق الامتياز و التفوق على الآخرين و هذا ما أسماه بأسلوب الحياة الذي ينشأ نتيجة عاملين هما الهدف الداخلي و القوى البيئية التي تساعد أو تعرقل أو تعدل اتجاهات و مسارات الفرد و لكل فرد أسلوب حياته يعتبر فرويد « بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية و تركيباتها » (كيلان،2013،ص6)

وبالعودة لما ذكر سابقا يمكن تلخيص مؤشرات التوافق و سوء التوافق حسب نظرية التحليل النفسي في الشكل التالي :





شكل رقم (02) يمثل مؤشرات التوافق النفسي و سوء التوافق النفسي حسب نظرية التحليل النفسي (الشكل من انجاز الباحثة)

## 8-2 النظرية السلوكية Théorie du Comportement:

رواد النظرية السلوكية يشيرون الى أن التوافق النفسي هو عملية مكتسبة عن طريق التعلم و الخبرات التي يمر بها الفرد و ان السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير الى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي سوف تقابل التعزيز

و لقد اعتقد كل من واطسون Watson و سكينر Skinner على ان عملية التوافق النفسي لا يمكن لها ان تنمو عن طريق الجهد الشعوري و لكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة و التكرارات و اثباتها من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و التي أكدت على أن التوافق هو جملة من العادات تعلمها الفرد في السابق و ساهمت في خفض التوتر لديه اذ اشبعت آنذاك دوافعه و حاجاته و إضافة الى كونها مناسبة و ذات فعالية في التعامل مع الآخرين (وافي،2006،ص69)

و أوضح بولمان Polman أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإفادة فإنهم قد ينفصلون عن الآخرين و يبذون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية و ينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شادا و غير متوافق(كيلان،2013،ص2)

أما السلوكيين المعرفيين أمثال باندورا Bandura استبعد تفسير توافق الفرد على أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية و اعتبر ان الكثير من الوظائف البشرية تتم و الفرد على درجة عالية من الوعي و الإدراك مزاملة للأفكار و المفاهيم الأساسية أي ان باندورا رفض تفسير طبيعة الانسان بطريقة آلية ميكانيكية (النيل،2002،ص142).

### 8-3 النظرية الإنسانية Théorie Humaniste :

ينظر رواد الاتجاه الانساني الى أن الانسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته و تحقيق التوازن و أنه ليس عبدا للحتميات البيولوجية كالجنس و العدوان كما يرى فرويد أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكيين أمثال واطسن , و أن التوافق يعني كمال الفعالية و تحقيق الذات في حين أن سوء التوافق ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة على تحقيق الذات و تكوين مفهوم سلبي عن ذاته

و تمثل نظريتي روجرز Rogers و ماسلو Maslo أهم النظريات في هذا المجال حيث يربطان التوافق بتحقيق الذات او بلغة روجرز في كتاباته الأخيرة الشخص كامل الفعالية و يرى ان الشخص المنتج الفعال هو الفرد الذي يعمل الى أقصى مستوى والى الحد الأعلى و انه يتصف بما يلي :

1. الثقة : هؤلاء الأشخاص قد يأخذون آراء الناس الآخرين و موافقة مجتمعهم في الحسبان لكنهم لا يتقيدون بها كما أن محور او نواة اتخاذ القرار موجودة في داخلهم لتوفر الثقة في أنفسهم

2. الانفتاح على الخبرات : حيث يكون هذا الشخص مدركا و واعي لكل خبراته فهو ليس دفاعيا ولا يحتاج الى تذكر او تشوه لخبراته

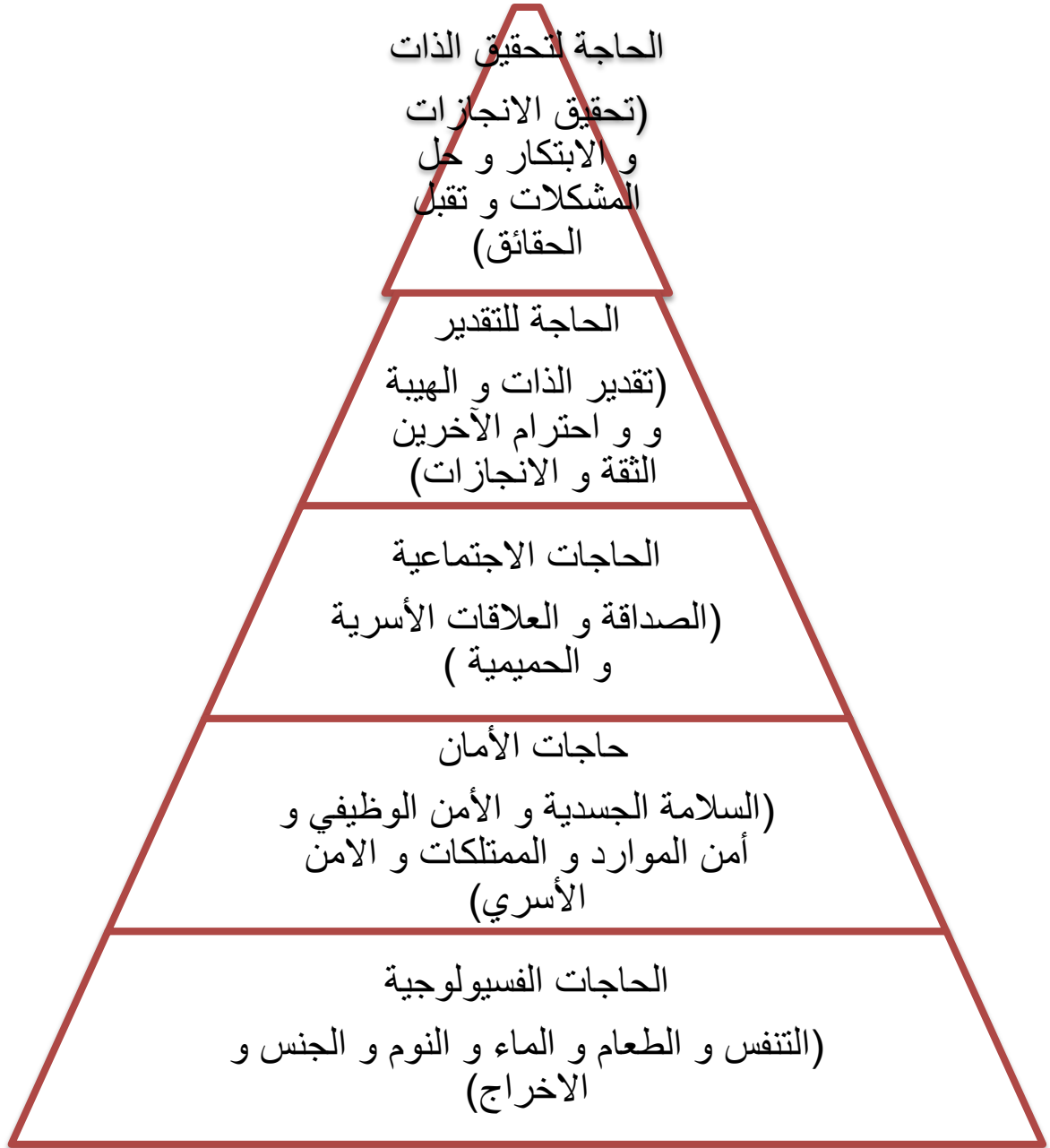
3. الإنسانية : هؤلاء الأشخاص لديهم قدرة على العيش و السعادة و الاستمتاع بكل لحظة من لحظاته وجوده فكل خبرة بالنسبة لهم جديدة و حديثة فهم لا يحتاجون الى تصورات مسبقة لكل فكرة او موقف لتفسير ما يحدث فهم يكتشفون خبراتهم خلال عملية التجربة او المعاشة التي يمرون بها

4. الابداع : هؤلاء الأشخاص يعيشون بمرونة و العفوية بدرجة تتيح لهم التكيف بصورة صحيحة مع المتغيرات في محيطهم و تجعلهم يسعون الى اكتساب خبرات و تحديات جديدة و هؤلاء الأشخاص يتحركون بثقة في عملية التحقيق الذاتي

5. الحرية : هؤلاء الأشخاص يتصرفون بشكل سوي و يوظفون طاقاتهم الى أقصى حد و يشعرون ذاتيا بالحرية في ان يكونوا واعيين لحاجاتهم و يستجيبون للمثيرات على ضوء ذلك

و يشير روجرز الى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتناسقة مع مفهومهم عن ذاتهم و أن سوء التوافق النفسي يمكن ان يستمر اذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الادراك او الوعي و ينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات او توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك و تتبعثر نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته و هذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر و الأسى و سوء التوافق

و كما أكد ماسلو من خلال نظريته في تحقيق الذات و هرمه الشهير المعروف بهرم الحاجات المبين في الشكل أدناه وضح استمرارية كفاح الإنسان و فعاليته المستمرة لإشباع حاجاته و ان هذه الحاجات تندرج في أهميتها من الحاجات البيولوجية المرتبطة بوجود الانسان المادي و حاجاته المرتبطة بوجوده النفسي كما يؤكد ماسلو على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد لذا قام بوضع عدة معايير للتوافق شملت الإدراك الفعال للواقع و قبول الذات و التلقائية و التمرکز حول المشكلات لحلها و قلة الاعتماد على الآخرين و الاستقلال الذاتي و الخبرات المهمة الأصلية و العلاقات الاجتماعية السوية و الشعور بالحب اتجاه الآخرين و أخيرا التوازن و المرونة بين أقطاب الحياة المختلف (كيلان، 2013، ص6-7)



الشكل رقم (03) : يمثل هرم ماسلو للإحتياجات الإجتماعية

(الشكل من إنجاز الباحثة)

## 8-4 النظرية البيولوجية Théorie Biologique :

من مؤسسي هذه النظرية داروين Darwin و كالمان Kalman جالتون Galton تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود الى أمراض تصيب أنسجة الجسم و المخ و تحدث هذه الأمراض في أشكال منها المورثة و منها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات و اضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط , أو تعود الى اضطرابات نفسية تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

و يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية و بالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة و يقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم (رياش، 2009، ص111)

## 9 معايير التوافق النفسي :

هناك عدة معايير للتوافق النفسي و تتجلى فيما يلي :

### 1 المعيار الذاتي :

يعتمد على تحديد مفهوم الشخصية السوية التي يدرك بها الشخص ذاته أي يأخذ الفرد من نفسه و ذاته إطارا مرجعيا يرجع إليه الحكم على السلوك السوي و اللاسوي و هذا من خلال مسايرة بعض المعايير الموجودة في المجتمع و هو شعور الفرد بالإتزان و السعادة فإذا شعر الفرد بالتوتر يكون الشخص غير سوي أما اذا شعر بالثقة و الفرح فهو شخص سوي.

### 2 المعيار الإحصائي :

يستند هذا المعيار على قاعدة تعرف بالتوزيع الإعتدالي (للحكم على مستوى التوافق النفسي) و الذي يركز على المتوسط العام لمجموعة السمات التي يتميز بها الفرد و تجدر الإشارة الى أن هذا المعيار لا يتمتع

بكفاءة تضمن سلامة القياس حيث أنه لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الأفراد ينبغي أن يكون مصاحبا لشعورهم بالرضا و توافقهم مع ذواتهم

### 3 المعيار الإجتماعي :

يركز على أهمية المعايير الاجتماعية والأخلاقية في المجتمع ويرى أصحاب هذا المعيار أنه من الصعب تحديد مفهوم السوية بمعزل عن نظام القيم، ويستخدم مفهوم السوية لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية في مجتمع من المجتمعات لأن هذه الممارسات هي الأساس السليم لتحديد معايير السلوك لدى الفرد بصفة عامة ومن خلال هذا يتخذ المعيار من مسايرة المعايير الاجتماعية أساسا للحكم على السلوك بالسوية أو اللاسوية فالسوي هو المتوافق اجتماعيا واللاسوي هو غير متوافق اجتماعيا

### 4 المعيار الثقافي :

يعد المجتمع وثقافته من المحددات الرئيسية لبناء شخصية الفرد وفقا لهذا فإن الحكم على الشخص المتوافق يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد مستخدما المعايير الثقافية فما هو سوي في جماعة يعتبر شاذا أو مريضا في جماعة أخرى، ويعني ذلك الحكم على الشخص ومعرفته إذا كان متوافقا أو غير متوافقا، وهذا من خلال دراسة ثقافة الفرد وتحليلها إلى ثقافات فرعية أخرى فالأشخاص المسايرون هم غالبا غير الأسوياء بالإضافة إلى الانصياع الزائد للسلوك اللاتوافقي (فهمي، 2004، ص112)

## خاتمة الفصل :

في نهاية الفصل وبعد عرض مختلف المعلومات عن التوافق النفسي نستطيع الخروج بخلاصة مفادها أن التوافق النفسي هو قدرة الفرد على إشباع حاجاته و تحقيق إنجازاته و دوافعه و حياة الانسان هي سلسلة متتالية من العمليات التوافقية و التي يحاول فيها القيام بتغيير سلوكه و تعديله و تطويره عند الإستجابة للمثيرات و المواقف المختلفة من أجل إشباع حاجاته حتى يحدث التوافق و يقل التوتر الناشئ عن عدم إشباع الحاجة و يتم تحقيق التوافق النفسي أيضا عن طريق الموازنة بين مختلف أبعاده الشخصية و الاجتماعية و الأسرية و الصحية

# الفصل الثالث



## المراهقة

### 1 المراهقة

#### 1-1 تعريف المراهقة

#### 2-1 التحديد الزمني لمرحلة المراهقة

#### 3-1 مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

#### 4-1 النظريات المفسرة للمراهقة

#### 5-1 حاجات المراهق

#### 6-1 مشاكل المراهقة

### 2 المراهقة المتأخرة

#### 1-2 تعريف المراهقة المتأخرة

#### 2-2 خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة

### خلاصة الفصل

## تمهيد :

يمر الإنسان في حياته بمراحل نمو مختلفة حيث تكون كل مرحلة مكملة للمرحلة الأخرى و ذات أهمية كبيرة و من بين المراحل التي يمر الفرد مرحلة المراهقة و هي مرحلة حساسة يحدث فيها عدة تغيرات و الفترة التي يخرج فيها الطفل الى العالم الخارجي و في هذا الفصل سنتطرق بنوع من التفصيل المختصر الى تعريف المراهقة و الى أهم جوانبها و الاتجاهات التي تناولت هذه المرحلة و غيره من المواضيع التي تفيدها في فهم أشمل و أعمق لهذه المرحلة.

## 1 المراهقة :

### 1-1 تعريف المراهقة :

**التعريف اللغوي :** جاء في لسان العرب لإبن منظور : راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق, و راهق الغلام إذا احتلم (ابن منظور,1997,ص430).

و كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني « Adolescent » بمعنى يكبر و ينمو الى تمام النضج والى أن يبلغ سن الرشد (الدسوقي,1979,ص100).

### التعريف الاصطلاحي :

تعريف Msillany : هي فترة حرجة توجد بين الطفولة و سن الرشد و هي الفترة الحرجة المميزة للتحويلات الجسدية و السيكولوجية

و مصطلح Adolescent لاتيني الأصل و يعني انمو حتى بلوغ الرشد و المصطلح في اللغة الانجليزية مشتق من الفعل اللاتيني Adolescence و معناه التدرج نحو النضج البدني و العقلي و الانفعالي, و تمتد هذه الفترة من طوال العقد الثاني تقريبا من عمر الفرد فهي تبدأ بحدوث البلوغ و تنتهي بالوصول الى سن الرشد (الكفاني,2006,ص214)

أي ان المراهقة هي مجموعة التغيرات النفسية و الجسدية و الإجتماعية التي تحصل بين نهاية مرحلة الطفولة و بين سن الرشد.

### 1-2 التحديد الزمني لمرحلة المراهقة :

ان تحديد مرحلة المراهقة يكون في كثير من الأحيان أمر تقريبا لأنه من الصعب تحديد بداية المراهقة و نهايتها تحديدا زمنيا دقيقا و ذلك للعوامل التالية :

- تقسيم نمو الفرد إلى مراحل هو تقسيم اصطلاحي من أجل دراسة المرحلة و التعمق فيها أكثر لأن حياة الفرد تعتبر وحدة متصلة و متكاملة لا يمكن فصل مرحلة عن سابقتها أو التي تليها

فمراحل النمو المختلفة هي عبارة عن امتداد و استمرار لخصائص المرحلة اللاحقة (الدريدي،1995،ص7).

- الفروق الفردية تلعب دورا هاما في تحديد بداية أي مرحلة في النمو و نهايتها و لعل هذه الفروق الفردية ترجع ال العوامل الوراثية و العوامل المكتسبة من البيئة و لهذا نجد بداية مرحلة المراهقة و نهايتها يختلفان من فرد لآخر

هذه الأسباب من شأنها ان تجعل المراهقة أمر يصعب ضبطه و تحديده و لكن رغم ذلك توجد عدة تقسيمات وضعت لتسهيل الدراسة و التعمق في المرحلة و لكن يبقى التقسيم على المستوى النظري فقط و من بين أهم هذه التقسيمات :

- مرحلة المراهقة المبكرة (من 12-15 سنة).
- مرحلة المراهقة المتوسطة (من 15-18 سنة).
- مرحلة المراهقة المتأخرة (من 18-21 سنة). (هبوب،2018،ص10)

### 1-3 مظاهر النمو في مرحلة المراهقة :

توجد ثلاثة ملامح رئيسية تجعل المراهقة مرحلة متميزة لها خصوصيتها و أهميتها و المتمثلة في التغيرات البيولوجية و التغيرات المعرفية و التغيرات الانفعالية و الاجتماعية

1. **مظاهر النمو الجسدي** : يحدث مع البلوغ أربعة تغيرات جسدية مهمة تشمل : حجم الجسد و نسبة أعضائه المختلفة و نمو الخصائص الجسدية الأولية و الخصائص الجسدية الثانوية (الدسوقي،2003،ص150)

ترى بيرك ان أول الاشارات الظاهرة على وصول الفرد الى مرحلة النضج أو البلوغ تتمثل بالسرعة التي يتزايد فيها الطول و الوزن عند المراهقين و تعرف هذه الظاهرة باسم طفرة النمو (الدسوق،2003،ص410)

ففي بداية المراهقة تطول الساقان بسرعة و تزداد سرعة الحركة في منطقة المفاصل حتى ان الجلد يكاد لا يصل الى نفس النمو فتحدث عند الركبتين انتفاضات تسمى "تشققات النمو" فتكبر الأيدي و الأقدام عادة

أسرع من باقي الذراع او الساق و ينتج عن هذا التقل عرضي في الحركة و في حوالي السادسة عشر من العمر تقل الزيادة في الهيكل الهضمي (عبد المعطي،2003،ص243)

و من المعروف ان الجنسين يتساويان طولاً حتى سن الرابعة عشر و في هذا السن تسبق البنت الولد و يستمر الفرق لصالح البنت حتى السابعة عشر، و لكن الولد يلحقها عندما يمر بطفرة النمو الجسمي و تصل الفتاة الى أقصى طول لها حيث تتوقف قبل الفتى الذي يواصل نمو الطولي الى سن الثامنة عشر و عند بعض الرياضيين يصل الطول الى سن التاسعة عشر و ربما العشرين

أما النمو العظمي العرضي فيسير حسب وظيفة كل من الجنسين فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة تمهيدا للقيام بأعباء وظائف الحمل و الولادة بينما يزداد عرض المنكبين عند الفتى تمهيدا لتحمله الأعباء الجسمية و بذل الجهود العضلية، و بالنسبة للوزن فان الولد أقل وزناً من البنت من الحادي عشر حتى الرابعة عشر و بعد هذه الفترة يصبح الفتى أثقل وزناً (علاء الدين،2006،ص233).

و تثبت ملامح وجه الشاب و تتحد معالمه فيكبر الأنف عادة بسرعة اكبر من باقي اجزاء الوجه و يزيد عرض الفك و يتغير لون البشرة و تصبح أكثر نقاءاً و تبدأ حدود الشعر على الجنين في فقدان انحناءاتها الطفلية و يقل تغير ملامح الوجه عند المراهقة (عبدالمعطي،2003،ص244).

## 2. النمو الفسيولوجي :

يقصد بالنمو الفسيولوجي نمو الأجهزة الداخلية للجسم أثناء البلوغ و بعده حيث يحدث نمو للجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و الهضمي و العصبي و الغدد الصماء المرتبطة بالنضج الجنسي، و ان كانت أهم ظاهرة للنمو الجنسي هي النضج الجنسي(الدسوقي،2003،ص152).

و هذا الجدول يوضح وظائف أهم الغدد الصماء

العدد	موقعها	وظيفتها
الغدة النخامية	وسط الرأس في قاع الجمجمة.	تفرز هرمونات تؤثر في النمو و طول القامة أو قصرها, تؤثر على النضوج الجنسي, و بناء أنسجة الجسم. زيادة افرازه تؤدي الى استئطالة غير طبيعية في الجسم, و العكس اذا قل افرازه يؤدي الى بطء النمو و قصر القامة.
الغدة الدرقية	أسفل الرقبة أمام القصبة الهوائية عند الخنجر.	هرمونها ضروري جداً لنشاط الأنسجة و للنمو الجسمي و العقلي, كما أنه منشط للجهاز التناسلي, زيادة افرازه يؤدي الى القلق و عدم الاستقرار و سرعة الاستثارة, و يصاحب ذلك عادة تضخم في الرقبة, و جحوظ في العينين و ضعف في العضلات و سرعة في دقات القلب. و العكس اذا قل افرازه يؤدي الى انحراف في نمو الجسم, و أصيب العقل بالبلادة, و يبدو الشخص بطيئاً حاملاً, كثير النسيان, و قليل القدرة على التركيز.
غدتا الأدرينالين	فوق الكليتين.	تفرزان أنواعاً من الهرمونات لها أثرها في مظاهر الحياة الانفعالية في الشخصية و ما يصاحب الانفعال من تغيرات جسمية, تسبب ازدياد ضربات القلب و عمل الرئتين و اندفاع الدم للمخ و تنشيط العضلات الخارجية, و اذا توقف افراز هذه الغدة حدث الخمول و الهبوط الانفعالي و التردد في مواجهة الازمات.
الغدة التناسلية	الخصيتان عند الرجل و المبيضان عند الأنثى.	عند الرجل تفرزان الحيوانات المنوية, و عند المرأة تفرزان البويضات, هذه الغدة مسؤولة عن مظاهر الرجولة أو الأنوثة, اضطراب افرازها يؤدي الى بلوغ مبكر قبل الأوان, أو تأخر موعد البلوغ.

(عويضة، 1996، ص 17).

و نلاحظ من خلال الجدول أن الغدة النخامية التي يسميها البعض أحياناً سيدة الغدد بسبب دورها في تنظيم وظائف عدد من الغدد الصماء الأخرى كالغدتين الأدريناليتين و الغدة الدرقية التي تضبط نمو الجسم و و يستثير مستوى النشاط العام و الغدتين الجنسيين اللتين بافرازتهما الهرمونية النغيرات الجنسية و الافرازات التناسلية (زيغور، 2004، ص 299).

### 3. مظاهر النمو الجنسي :

في البلوغ ينمو الجهاز التناسلي الخارجي هذا الجهاز يمكن أن يقوم بعمله من خلال الاثار المتعددة المصادر, ففي حوالي الحادية عشر عند الصبي تأخذ الخصيتين بالكبر و طذلك القضيب و في سن 12-13 تكتسي العالة بالشعر و في سن 13-14 يحدث ازدياد كبير و سريع للأعضاء التناسلية التي يبلغ حجمها النهائي, و الصفات الجنسية الثانوية تظهر متأخرة عند الصبي بفارق سنتين عن البنت حيث يبدأ البلوغ عند البنت بظهور الثديين وفي حوالي 12 سنة يحصل النمو الأهم لأعضائها التناسلية الداخلية (المبيضين و الرحم و توابعهما) و الخارجية (الغدد الحليبية و البظر) و الطمث الأول يحدث في حوالي سن ال13 مع فروقات فردية تصل الى حد سن السابعة عشر في البداية يكون الطمث خفيفا و غير منتظم ثم يستقر و ينتظم بشكل عادي (الديدي،1995،ص58)

### 4. مظاهر النمو الانفعالي :

يلجأ الذكور الى العنف البدني أما الاناث تلجأ الى الصراخ و البكاء و بالتدرج تقل هذه الاستجابات و يتعلم المراهق كيف يتحكم فيها و يحل محلها وسائل التعبير اللفظي (الدسوقي،2003،ص166)

بالإضافة الى الخجل و الحياء الذي يعيشه المراهق في هذه المرحلة و الكآبة و القلق بنوعيه الانفعالي و الجنسي نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية التي تؤثر على توازنه النفسي و عدم الاتزان الموجود بين قوة الدافع الانفعالي و بين نموه العقلي الذي لم يكتمل بعد (دويدار،1999،ص257).

تشير نتائج الأبحاث التي قامت بها أنستازي سنة 1973 الى ان مخاوف المراهقة تدور حول العمل المدرسي و الشعور بالنقص و المغالاة في تأكيد المكانة الاجتماعية (أبو الخير،2004،ص150)

و أوضحت لوسان غاي سنة 1997 أن الفتاة المراهقة تعيش الوحدة التي تجعلها تعاني لأن حاجتها للحب تكبر و تتزايد و في أواخر مرحلة المراهقة يتميز سلوك المراهق بالثبات الإنفعالي و المسايرة و المثابرة و المشاركة الوجدانية مع الاخرين (Chapy,1997,85)

خصائص الحياة الانفعالية في المراهقة :

الرومانسية والحب	المثالية	عدم الثبات النفعالي
<ul style="list-style-type: none"><li>• بالاضافة الى مشاعر الخجل والحساسية المفرطة للمثيرات البسيطة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• تظهر مثالية المراهق في استعدادة للتضحية من أجل الآخرين</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• حياة المراهق الانفعالية غير ثابتة و تميل الى التقلب</li></ul>

(كفاني،2006،ص298)

الشكل رقم (4) يمثل أهم خصائص الحياة الإنفعالية عند المراهق

(الشكل من إنجاز الباحثة)

##### 5. مظاهر النمو العقلي :

النمو العقلي يقل في بداية المراهقة ثم يسرع بعد ذلك الى ان يصل الى نضج القدرات العقلية و المعرفية, فالذكاء يبلغ ذروة النضج في الثامنة عشر على وجه التقريب كما تزداد قدرة الفرد على ادراك المجردات و تبرز القدرات الخاصة في صورة هوايات (مرسي،2002،ص24).

و تتميز هذه المرحلة بظهور القدرات النوعية و الخاصة مثل : القدرة الموسيقية و القدرة الميكانيكية و القدرة الفنية فيزداد الانتباه و قدرة المراهق على التذكر و التخيل(الدسوقي،2003،ص174)



الخصائص المميزة للتفكير في فترة المراهقة :

1 الحرية و المرونة : يستطيع المراهق أن يفكر في ضوء رموز مجردة بدلا من أن يقيم تفكيره على أحداث و أشياء واقعية عيانية فهو حر في التنقل بين افكاره

2 الضبط و التحرك : يعمل على تنظيم خبراته و معارفه المتاحة للاحاطة بجوانب الموقف قبل ان يصدر أي قرار أو استنتاج لرأي

3 تفسير الظواهر و تحليلها : يسعى المراهق الى الشرح و التفسير و التعليل

4 النظر فيما هو ممكن : يهتم المراهق بما هو كائن مضافا إليه ما يمكن أن يكون و تعتبر العلاقة بين الواقع و الممكن شيئا جديدا في تفكير المراهق(الدسوقي،2003،ص175-176).

#### 6. مظاهر النمو الاجتماعي في المراهقة :

أهم مظاهر التغيير التي تطرأ على السلوك الاجتماعي للمراهق هي العناية بالذات و يتمثل ذلك في الاهتمام بالمظهر او الملابس و مسابرة الموضة (الدسوقي،2003،ص172)

الميل الى الاستقلال الاجتماعي و الانتقال من الاعتماد على الغير الى الاعتماد على النفس و الميل الى القيادة، و يزداد وعي المراهق بالمفاهيم المتعلقة بالجوانب الاجتماعية و الاقتصادية مثل الطبقة الاجتماعية و المكانة الاجتماعية و يزيد هذا الوعي عندما يحتك المراهق بزملاء له من طبقات و مستويات اجتماعية مختلفة و استعداد المراهق لخدمة الآخرين و تقديم العون (كفاني،2006،ص283).

## 4-1 النظريات المفسرة للمراهقة :

### 1. نظرية التحليل النفسي :

يؤكد أنصار مدرسة التحليل النفسي بصفة عامة أن بنية الشخصية تتعرض لتعديل في طور المراهقة فقد كانت الأنا قبل حلول هذه الفترة تشغل مركزا متوسطا بين الهو و الأنا الأعلى و تتوالى مهمة التوفيق بينهما على نحو يكفل لكل منهما اشباعه المنشود

و طبقا لتصور فرويد لسيكولوجية المراهقة فان وظيفة الأنا يطرأ عليه نوع من التشويش و الاضطراب نتيجة لانخراط الفرد في طور البلوغ و يكون الهو في هذا الوقت محكوما او موجها بتأثير الحفزات الجنسية و تهتز دعائم الأنا الأعلى نتيجة للتغيرات التي طرأت على علاقة المراهق بوالديه خاصة الوالد من نفس الجنس(مرسي،2002،ص35)

و تعد المراهقة لدى أنا فرويد بمثابة فترة من الاضطراب في الاتزان النفسي حيث تنشأ عن النضج الجنسي و ما يتبعه من صحوة القوى الليبيدية و عودة نشاطها، و قد تتعرض الأنا الأعلى في هذه الفترة لطور من الضعف تعيشه بصورة متقطعة أي غير مستمرة مما يجعلها غير قادرة في بعض الأوقات على صد انقضاضات الهو و هجماته الضاربة و بالتالي وقوع المراهق في صور الاشباع الجنسي غير الصحية او الصحيحة التي تشبع في فترة قبل التناسل و انخراطه في العديد من صور السلوك العدوانية (قشقوش،1989،ص49)

و لاحظت أنا فرويد أن المراهقين كثيرا ما يتعارضون مع المجتمع و يعزلون أنفسهم عن باقي أفراد الأسرة (باتلر و باودون،2012،ص128)

### 2. النظرية الانسانية :

يميز كارل روجرز بين الذات في مرحلة المراهقة و الذات في أي مراحل نمائية اخرى حيث تمثل المراهقة فترة صراع في القيم و الأدوار و يستطيع المراهق بهذا أن يتحمل و يجتاز ما يطرأ على صورة الذات من تغير أو تعديل الا أن هذه الوسيلة يمكن أن يترتب عليها ضعف حدة الصراع او اختفاء ذلك الصراع كليا

و يرى روجرز انه ينبغي على المراهقين ان يقوموا بتغيير مفهوم الذات و قد تغدوا هذه العملية أكثر صعوبة و تعقيد بالنسبة للمراهق الذي انخرط و يخوضها بمفرده بدون مساعدة(قشوش،1989،ص83)

و يرى كيرت ليفين ان تقلب المراهق و عدم اتزانه يعكس حقيقة مفادها ان هذا المراهق انسان هامشي بالنسبة لمجتمع الراشدين و يعتبر في حالات كثيرة مقيدا بما يطلق عليه ليفين حيز الحركة الحرة و يعني هذا المصطلح مدى او نطاق في بيئة المراهق النفسية يستطيع ان يتحرك في حدوده من وضعه الراهن و يعتمد ذلك الحيز الى حد ما على قدرات الفرد الذاتية و القيم التي يستمدتها من ثقافته(قشوش،1989،ص83).

### 3. النظرية التفاعلية :

يركز هذا الاتجاه على التفاعل بين المحددات البيولوجية الاجتماعية و الثقافية للسلوك و الصعوبات التي يتعرض لها المراهق تعود الى هذه المحددات في آن واحد

يرى الباحث Sallenberger ان العوامل البيولوجية وحدها لا تفسر سلوك المراهق و إنما تساهم في إيجاد أنماط من السلوك تميز مرحلة المراهقة فالنضج الجنسي و الجسمي تنعكس آثارهما على مشاعر الفرد بالإضافة الى أن ثقافة المجتمع لها دور في تحديد مدى قدرة المراهق على إشباع حاجاته و مطالبه الجديدة

أشار الباحث Klevin ان الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة الى الرشد هو مصدر التوتر و الصراع يسيطر على حياة المراهق و هذا ما يفسر عدم اتزان سلوكه و ظهور عدة مشاكل في حياته كما يرى أيضا أن المراهق يفكر في مستقبله فيبدأ في التمييز ما بين الحلم و الحقيقة و يشعر بالحاجة الى وضع خطة زمنية تتسجم مع الأهداف المثالية التي يريد تحقيقها و مع مطالب النمو التي يسعى للوصول اليها و في سعيه هذا يواجه صعوبات كثيرة لأنه لم يصل بعد النضج الانفعالي العقلي و الاجتماعي (الزغبى،2001،ص328).

## 1-5 حاجات المراهق :

هناك مجموعة من الحاجات يسعى المراهق للوصول إليها من أجل الحصول على قدر كاف من الطمأنينة النفسية و هذه الحاجات هي تلك التغيرات الطارئة على المراهق في جميع النواحي الجسمية و النفسية و العقلية و الاجتماعية و منه يمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية في :

### 1. الحاجة الى القبول و الحب :

تظهر هذه الحاجات من خلال إرادة المراهق الكبيرة التي تتخذ أبعادا فهو :

- يريد أن يحبه
- يريد أن يحب الآخرين
- يحب أن يحب نفسه

فحاجة المراهق الى الحب تعتبر شيئا أساسيا لصحته النفسية بما يشعره بالتقدير و القبول الاجتماعي (غالبا، 1979، ص41)

### 2. الحاجة الى الأمن :

تتضمن هذه الحاجة الى جسم سليم فالمراهق البدين و القصير جدا و المعاق يصعب عليه اكتساب الأمن الجسمي لأن لديه قصور جسمي و بالإضافة الى هذا فإنه بحاجة للأمن الصحي و الشعور بالطمأنينة و الحياة الأسرية السعيدة و المستقرة ناهيك عن الأمن الوجداني الذي يكون مثلا في أن يكون محبوبا من شخص ما و يؤمن به شخص ما

### 3. الحاجة الى الإستقلال :

عندما يشعر المراهق بالحب و الأمن يطلب بعد ذلك الاستقلال فهو يريد أن يقرر وأن لا يتدخل أحد في قراراته و أحكامه حتى والديه، و إن كان الطفل يعبر عن إستقلاله له حينما يلبس الملابس بمفرده و يستطيع أن يتخلص من عجزه فإن المراهق يتوق الى التخلص من قيود أهله الى أن يصبح مسؤولا عن نفسه

#### 4. الحاجة الى المعرفة :

اذا كان الطفل مراحل نموه الأولى يحتاج الى أن يعرف كل شئ و يفحص و يستكشف فالمرهق هو الآخر بحاجة الى هذه المعرفة لكنها هذه المرة تكون على مستوى أرقى من مرحلة الطفولة فهو بحاجة الى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و بحاجة الى تحصيل و توفير و تفسير الحقائق و الحاجة الى الارشاد و التوجيه الاجتماعي والتعبير عن النفس (عاقل،1998،ص152).

#### 5. الحاجة الى المكانة :

تعتبر المكانة لدى المرهق من أهم الحاجيات التي يسعى الى تحقيقها في جماعته التي تعترف به كشخص له قيمة حيث يتوق لكي تكون له مكانة الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل فتظهر لديه سلوكيات الكبار كما يعمل على الحرص على مكانته بين زملائه أكثر من مكانته عند أبويه و معلميه (عاقل،1998،ص126)

#### 1-6 أشكال المراهقة (أنواعها) :

##### 1 المراهقة المتكيفة (السليمة) :

هي مرحلة هادئة نسبيا و تميل الى الاستقرار العاطفي و تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة و غالبا ما تكون علاقة المرهقين بالمحيطين به علاقة طيبة, كما يشعر المرهق بتقدير المجتمع له توافقه معه اي أن المراهقة هنا تميل الى الاعتدال

##### 2 المراهقة الانسحابية (المنطوية) :

هي صورة مكتئبة تميل الى الانطواء و السلبية و التردد و الشعور بالنقص و عدم التوافق الاجتماعي

##### 3 المراهقة العدوانية (المتمردة) :

يكون فيها المرهق متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة كما يميل المرهق الى توكيد ذاته و التشبه بالرجال و بمجاراتهم في سلوكهم كالتدخين.

#### 4 المراهقة المنحرفة :

نجد الانحلال الاخلاقي و الانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع و يدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة و المرض النفسي و المرض العقلي (زيدان،1972،ص155).

#### 1-7 مشاكل المراهقة :

##### 1. مشكلات نفسية :

تعتبر المشكلات النفسية و عدم التوافق الانفعالي التي يواجهها المراهقين في حياتهم من أكبر العوائق التي تقف في طريق سعادتهم و سعادة أهلهم و نويهم و أمام نجاحهم في الحياة و الدراسة و تمثل المشكلات النفسية المختلفة خطرا كبيرا في حياة المراهق شأنها شأن الأمراض العضوية و لم تكن تفوقها تماما الأعراض و الآثار المترتبة عليها هذا بالإضافة الى ان إكتشاف الأمراض النفسية بعد بالغ الصعوبة و قد يتم اكتشافها بعد فوات الأوان و ذلك لأن المرض النفسي تتأخر ظهور أعراضه عكس المرض العضوي و من هنا تزداد خطورته و خصوصا في فترة المراهقة حيث تتسم هذه المرحلة بالقلق و قد تصل الى مستوى :

- الوسواس و الأوهام و الشعور بتأنيب الضمير و التوتر

- الشعور بالنقص و الخجل و نقص القدرة على تحمل المسؤولية

- نقص الثقة في النفس و الخوف من النقد

- العناد و ضعف العزيمة و الإرادة

بالإضافة الى هذه المشكلات نجد مشكلات أخرى مثل الإكتئاب و انفصام الشخصية و حتى إيذاء نفسه (ساسية،2001،ص82)

## 2. مشكلات صحية و جسمية :

تعتبر المراهقة أزمة نفسية بيولوجية غالبا ما تصاحب بصعوبات و اضطرابات في السلوك فهذه المرحلة تتوافق بطفرة في النمو و التي تحول كليا الشكل الفزيولوجي, هذه التغيرات تكون سببا في ظهور بعض المشاكل الجسمية و لأن الجسم من المقومات الأساسية في تكوين الشخصية حيث ترى هيرلوك أن من أهم الخبرات في هذه المرحلة هي تقبل الجسم للتغيرات التي تطرأ عليه(زهران،2001،ص440).

## 3. السلوك العدواني :

و هو سلوك يكثر بين المراهقين و يتمثل في مظاهر كثيرة منها التعدي و الخريب و الاهمال

## 4. الانطواء و العزلة :

الانطواء دليل على قصور الشخصية فإذا لم يعالج في وقت مبكر فإنه قد يستعصي العلاج فيما بعد

## 5. المشكلات الاجتماعية :

أهمها صراع قيم جيل الأبناء مع جيل الآباء و البحث عن الذات و الهوية بالاضافة الى عدم مواجهة الواقع و مشكلات عاطفية أهمها افتقاد الاحساس بالحب و الخوف و صعوبة تحقيق الذات و التكيف و السعادة(عوض و الجميلي،2000،ص50)

## 2 المراهقة المتأخرة :

### 1-2 تعريف المراهقة المتأخرة :

تمتد مرحلة المراهقة المتأخرة من 18 سنة الى 21 سنة و هي غالبا تنتهي بمرحلة التعليم الثانوي تتضح فيها الإستقلالية و إيجاد القرارات و اكتمال النضج و تبلور الشخصية لدى الفرد

يرى هينري أنها تمتد من 17 الى 21 سنة و فيها يبدأ الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و بين تلك المشاعر الجديدة و ظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت الجماعة فتقل نزعاته الفردية و لكن في هذه المرحلة تتبلور مشكلته في تجديد موقفه بين عالم الكبار و تتحدد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية و الاجتماعية و إزاء العامل الذي يسعى إليه (Henri,252)

### 2-2 خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة :

#### 1. النمو النفسي :

من أبرز مظاهره رغبة المراهق في الإستقلالية عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على ذاته فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر انه لم يعد طفلا قاصرا كما أنه لا يحب أن يعاقب على كل شيء يقوم به كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصببانية التي يرى بأنها لم تعد تناسب سنه.

#### 2. النمو الفيزيولوجي :

في هذه المرحلة يتم الوصول الى التوازن العددي والى اكتمال نضج الخصائص الجنسية الثانوية و التكامل بين الوظائف الفزيولوجية و النفسية.



### 3. النمو الجنسي :

يكتمل النمو الجنسي لدى المراهق و يتم تحقيق القدرة على التنازل و تنمو الجنسية الغيرية بين الجنسين كما تزداد مشاعر الجنسية عمقا كما تندمج مشاعر الرغبة الجنسية مع الحب و التقدير و الرعاية و الرفق.

### 4. النمو الحركي :

في هذه المرحلة يكتمل النشاط الحركي يقترب للاستقرار و الرزانة و التأزر التام و تزداد المهارات الحسية الحركية عنده بصفة عامة.

### 5. النمو العقلي :

تتميز هذه المرحلة بوصول النمو العقلي الى قمة نضجه إلا أن عددا من الدراسات الحديثة تشير الى أن ذكاء الشخص الذي يميز بدرجة ذكاء مرتفعة يستمر نمو ذكاه و لكن ببطئ و نلاحظ لدى المراهق في هذه المرحلة إنتسابية للمهارات العقلية و المفاهيم و تزداد قدرته على الفهم و الصياغة النظرية و يخطو خطوات نحو الإستقرار المهني و القدرة على اتخاذ القرارات و التفكير في نفسه كما يستطيع الاتصال الفعلي مع الآخرين و ذلك و ذلك بالمنافسة المنطقية و إقناع الآخرين و تظهر الميول و الطموح و يصبح أكثر واقعية(ملحم،2004،ص374).

## خلاصة الفصل :

من خلال كل ما تم التطرق اليه يمكن القول أن المراهقة مرحلة حساسة و انتقالية و أزمة للتحويلات الكثيرة التي تمس مختلف جوانب حياة المراهق الجسمية و النفسية و الانفعالية و معظم هذه التغيرات تؤثر بطريقة أو بأخرى على و عدم توافق المراهق واستقراره فهي تجعله شديد الحساسية إزاء الاضطرابات و المشكلات التي تتشكل في هذه المرحلة فهي مرحلة البحث عن الذات و إثبات النفس.

# الفصل الرابع

## مواقع التواصل الاجتماعي

### تمهيد

#### 1 مواقع التواصل الاجتماعي

1-1 مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

1-2 نشأة و تطور مواقع التواصل الاجتماعي

1-3 خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

1-4 إيجابيات و سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي

1-5 أنواع مواقع التواصل الاجتماعي

1-6 أهمية مواقع التواصل الاجتماعي

2 فيسبوك -نموذج الدراسة-

2-1 تعريف موقع فيسبوك

2-2 نشأة موقع فيسبوك

2-3 خصائص موقع فيسبوك

2-4 خدمات موقع فيسبوك

2-5 إيجابيات و سلبيات موقع فيسبوك

### 3 الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

3-1 تعريف الإدمان

3-2 الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

3-3 مؤشرات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

خاتمة الفصل

## تمهيد :

شهدت البشرية عبر تاريخها ظهور العديد من الاختراعات التي أثرت تأثيرا جذريا على حياة الناس منها السيارات و الآلات المختلفة ولكن بالرغم من التأثير الكبير الذي أحدثته إلا ان تلك التأثيرات لا تزيد أهميتها عن تلك التي تقوم بها الأنترنت و مواقع التواصل الاجتماعي من حيث سرعة التأثير و عمقه و انتشاره و أصبحت تعتبر فضاء واسع لتناقل المعلومات و الأخبار المختلفة بين مختلف شرائح المجتمع من خلال الخدمات العديدة التي تتيحها

ولكن في نفس الوقت لا يمكن إنكار أنها أثرت و مازالت تؤثر تأثيرا إيجابيا و سلبيا فبقدر ما تقدمه هذه المواقع من آفاق جديدة في عصر الاتصال و التفاعل بين البشر إلا أنها و في جانب آخر قد تترك آثار سلبية نفسية و اجتماعية و جسدية و ثقافية التي قديحتها الاستخدام المفرط لها (لمواقع التواصل الاجتماعي)

و لقد تعددت مواقع التواصل الاجتماعي و تنوعت إلا أننا نميز موقع فيسبوك عن باقي المواقع حيث بإمكان هذا الموقع أن يؤمن لأفراد المجتمع الانساني التواصل فيما بينهم و هذا بالرغم من بعد المسافات و اختلاف أجناسهم و أعمارهم, و نجد المستخدم له مقبل عليه برغبة و شغف متزايدين لدرجة قد يضحي بها بعمله و دراسته و عائلته و ماله في سبيل أن يشبع رغباته المرتبطة بالاستخدام المفرط و المرضي له (فيسبوك) و ما يترتب عن ذلك من مشكلات تؤثر سلبا على تواقفه النفسي و الشخصي و الأسري.

## 1 مواقع التواصل الإجتماعي :

### 1 1 تعريف مواقع التواصل الإجتماعي :

تعريف Xue bai و Oliver Yao « مواقع التواصل الاجتماعي هي مجموعة من الشبكات تتكون من مجموعة من الفاعلين الذين يتواصلون مع بعضهم ضمن علاقات محددة مثل الصداقات و أعمال مشتركة و تبادل معلومات و غيرها و تتم المحافظة على وجود هذه الشبكات من خلال استمرار تفاعل الأعضاء فيما بينهم » (bai,yao,2010,p336).

مواقع التواصل الاجتماعي هي عبارة عن منظومة من الشبكات الالكترونية، تسمح للمشارك فيها بإنشاء مواقع خاصة به و من ثم ربطه ممن خلال نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات و الهوايات نفسها (عوض،2014،ص19)

و تقوم الفكرة الرئيسية لمواقع التواصل على جمع بيانات الأعضاء المشتركين في المواقع و يتم نشر هذه البيانات بشكل علني حتى يتجمع الأعضاء ذوي المصالح المشتركة و الذين يبحثون عن ملفات و صور..الخ، أي أنها مواقع فعالة تعمل على تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف و الأصدقاء (العيساني،201،ص186).

### 1 2 نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي :

أول ظهور لمواقع التواصل الاجتماعي كان في أواخر القرن العشرين حيث ظهر موقع Classmates.com سنة 1995 ثم ظهر موقع Sixdegrees.com سنة 1997 و ركزت هذه المواقع على الروابط المباشرة بين الأشخاص، و ظهرت في تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين و خدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء و بالرغم من توفير تلك المواقع لخدمات مشابهة لما يوجد في الشبكات الاجتماعية الحالية إلا أن تلك المواقع لم تستطع أن تدر ربحا لمالكها فتم إغلاقها (عادل،2009،ص11)

ثم بعد ذلك ظهرت مجموعة من الشبكات الاجتماعية التي لم تستطع أن تحقق النجاح الكبير بين الأعوام (1999-2001) و في السنوات اللاحقة ظهرت بعض المحاولات الاخرى لكن الميلاد الفعلي لمواقع

التواصل الاجتماعي كما نعرفها اليوم كان سنة 2002 حيث بدأ مع بداية هذا العام شبكة Fridenster التي حققت نجاحا دفع جوجل Google إلى محاولة شرائها سنة 2003 لكن لم يتم الموافقة على الشروط و في النصف الثاني من نفس العام ظهرت في فرنسا شبكة Sky Rock كمنصة للتدوين ثم تحولت الى شبكة اجتماعية سنة 2007 و قد استطاعت ان تحقق انتشارا واسعا لتصل بحسب إحصائيات يناير 2008 الى المركز السابع في ترتيب الشبكات الاجتماعية حسب عدد المشتركين، ومع بداية عام 2002 ظهر موقع يبلغ عدد مشاهدات صفحاته أكثر من جوجل هو موقع ماي سبايس My space الأمريكي و نمت بسرعة حتى أصبح أكبر موقع شبكات التواصل الاجتماعي و معه منافسه موقع فيسبوك و الذي بدأ في الانتشار المتوازي مع موقع ماي سبايس حتى قام موقع فيسبوك سنة 2007 بإتاحة تكوين التطبيقات للمطورين و هذا ما أدى الى زيادة أعداد مستخدمي موقع فيسبوك بشكل كبير (خضر، 2010، ص41).

### 1 3 خصائص مواقع التواصل الاجتماعي :

- 1 العالمية : حيث تلغي الحواجز الجغرافية و المكانية و تتخطى فيها الحدود الدولية فيستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب ببساطة و سهولة.
- 2 التفاعلية : فالفرد فيها مستقبل و قارئ و مرسل و كاتب لذا فهي تعطي حيز للمشاركة الفاعلة من المشاهدين و القراء.
- 3 التنوع و تعدد الاستعمالات : فيستخدمها الطالب للتعلم، و يستخدمها العالم لبث علمه و تعليم الناس و الكاتب للتواصل مع القراء وهكذا.
- 4 سهولة الاستخدام : فمواقع التواصل الاجتماعي تستخدم الحروف و الرموز و الصور التي تسهل للمستخدم التفاعل.
- 5 التوفير و الاقتصادية : في الجهد و الوقت و المال في ظل المجانية الاشتراكية و التسجيل فالفرد البسيط يستطيع امتلاك حيز على شبكة التواصل الاجتماعي فهي ليست حكرا على أصحاب الأموال أو حكرا على حكرا على جماعة دون أخرى (عوض، 2014، ص23).



## 1 4 إيجابيات و سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي :

### 1 إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي :

- إتاحة فرصة لمستخدميها لتبادل الخبرات و الاهتمامات و الآراء فيما بينهم حيث أصبحت النوافذ التي يطل الشباب من خلالها على العالم الخارجي
- أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي مصدر مهم من مصادر الاخبار
- مواقع التواصل الاجتماعي اليوم أصبحت وسيلة يمكن من خلالها استطلاع آراء فئات مجتمعية معينة
- مثلت مواقع التواصل منتديات افتراضية حيث تم تكوين العديد من الملتقيات الاجتماعية عبر هذه المواقع
- وسيلة بسيطة و مجانية فيها الكثير من الابداع و التميز
- أكثر انفتاحا على الآخر حيث تمكن التواصل مع الآخرين على اختلاف أديانهم و أجناسهم
- فرصة لتعزيز الذات و التعبير عن الذات من خلال التسجيل على مواقع التواصل يصبح لديه كيان مستقل على الصعيد العالمي

### 2 سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي :

- انعدام الخصوصية حيث تصبح ملفات المشتركين الشخصية عرضة للجميع بما فيها من بيانات و صور و هذا ما يمهد الطريق للتجسس و المراقبة
- إضاعة الوقت حيث يضيع بعض المستخدمين وقتهم في الجلوس أمام هذه المواقع
- ضعف الثقة حيث لا يستطيع المشترك الشعور بالانتماء الى جماعة او مجتمع
- العزلة الاجتماعية عن العالم الواقعي لهيمنة القيم المادية و انشغال الجميع بتأمين متطلبات الحياة
- لجأ العديد من الأفراد الى مواقع التواصل الاجتماعي (هتيمي، 2015، ص125).

## 1 5 أنواع مواقع التواصل الاجتماعي :

تنوعت مواقع التواصل الاجتماعي منذ ظهورها الأول على شبكة الانترنت ومن سنة الى سنة تطورت هذه المواقع تدريجيا و برز عدد منها مثل يوتيوب و فيسبوك و تويتر و انستغرام و التي سنتحدث عنها بإعتبارها أهم مواقع التواصل الاجتماعي في الوقت الحالي



الشكل رقم (5) يمثل أهم مواقع التواصل الاجتماعي لسنة 2022

( الشكل من إنجاز الباحثة )

1 موقع فيسبوك : نادرا ما نجد أحدا لا يعرف الكثير عن هذه الموقع منذ أن كان حكرا على طلاب جامعة هارفارد الى أن جعله مارك زوكربيرخ واحد من أهم و أسرع مواقع التواصل الاجتماعي و هو موقع للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجانا و تديره شركة فيسبوك محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها و هو من أشهر مواقع التواصل الاجتماعي على الانترنت أسسه مارك روكز بيرج حينما كان طالبا في جامعة هارفارد سنة 2004 و في أكتوبر سنة 2012 أعلن موقع فيسبوك من خلال مؤسسة مارك روكز بيرج أن عدد مستخدمي الفيسبوك وصل الى مليار مستخدم.

- 2 موقع يوتيوب : بالإضافة الى كون اليوتيوب واحدا من أهم مواقع التواصل الاجتماعي المرئية إلا أنه يعتبر كذلك محرك البحث الثاني عالميا بعد جوجل حيث تأسس الموقع من ثلاثة موظفي باي بال و هم تشاد ميريديت و ستيف تشين و جاود كريم الذي يعتبر صاحب أول فيديو تم رفعه في تاريخ يوتيوب بعنوان : أنا في حديقة الحيوان Me at the zoo, و يوميا يشاهد على اليوتيوب اكثر من مليار ساعة بواسطة اكثر من 2 مليار مستخدم نشط شهريا
- 3 واتساب : هو واحد من أهم تطبيقات التواصل الفوري حول العالم و الذي ساهم في تقليل أرباح شركات الاتصالات من خدمة التراسل SMS و يستخدم واتساب أكثر من 1.93 مليار مستخدم نشط شهريا حول العالم
- 4 انستغرام : هو واحد من أهم و أسرع مواقع التواصل الاجتماعي نمو اليوم رغم أنه تأسس في أكتوبر 2010 إلا ان استحواذ فيسبوك عليه أثارت ضجة هائلة وقتها في 2012 بمبلغ يبلغ من المليار دولار كان منعظا مهما في حياة هذا التطبيق المتخصص في نشر و تبادل الصور و الفيديوهات و القصص حيث ارتفعت معدلات نموه الى 2 مليار مستخدم نشط (دولفينو،2022)

## 1-6 أهمية مواقع التواصل الاجتماعي :

تبرز أهمية مواقع التواصل الاجتماعي أنها توفر حالة من الغنى بالمعلومات تمنح للمستخدمين فرصة لبني أفكار جديدة غير واردة في خاطره و كذلك عرض أفكاره على الآخرين كما أنه في إطار الثورة المعلوماتية وفرت المواقع الاجتماعية التفاعلية للشباب فرصة للتواصل و الحصول على المعلومات بسهولة و تبادل الأفكار و فسحت هذه المواقع المجال الواسع أمام الإنسان للتعبير عن نفسه و مشاركة مشاعره و أفكاره مع الآخرين خاصة و أن هناك حقيقة علمية و هي أن الإنسان بطبعه و فطرته مع الآخرين لا يمكن له أن يعيش في عزلة عن أخيه الإنسان و قد أثبتت العديد من الدراسات و البحوث العلمية أن الإنسان لا يستطيع إشباع جميع حاجاته البيولوجية و النفسية دون التواصل مع الآخرين و كذلك تتمثل أهميتها فيما يلي :

- هي لغة العصر و جزء من التطور العقلي و التقني و النفسي للعصر الذي نعيش فيه

- أعظم شئ بالإعلام الجديد اعتمادها على فلسفة الاتصال المباشر و توفير لحظة شعورية واحدة لكل المستخدمين
- تجاوز صعوبات الاعلام التقليدي حيث غطت الشبكة العنكبوتية العالم بأسره في كل وقت و وفرت فرصة للإتصال المباشر الذي يتعلق بالأفراد و المعلومات.
- تمنح هذه المواقع فرصة لإدارة الوقت بشكل أفضل حيث تخترق حدود المكان و الزمان بالإضافة أنها وفرت إمكانية الوصول لعدد هائل من البشر و كذلك خلق قيادات جديدة من خلال البحث عن الطرق الأكثر تأثيرا لطرح الأفكار و جذب الآخرين اتجاها (ابراهيم،2014،ص426).

## 2 فيسبوك - نموذج الدراسة -

### 1-2 تعريف موقع فيسبوك :

هو أحد و أهم مواقع التواصل الاجتماعي الذي يساعد على تكوين علاقات بين المستخدمين حيث يساعد على التبادل سواء تبادل المعلومات او نقاشات او حوارات و صور و مقاطع الفيديو بين الأفراد و هذا في عالم افتراضي و هو موقع يستخدم مجانا و يمكن من خلاله إضافة أصدقاء و التعرف عليهم بعد الموافقة على طلب الصداقة

و يعرف أيضا أنه موقع يتيح للأشخاص أو الشركات ان يبرزوا أنفسهم و يعززو مكانتهم عبر أدوات الموقع للتواصل و هو أحد الأدوات التي يمكنها فتح باب الحوار بين الناس ليس كبديل عن الاتصال الشخصي و لكن كآلية ربط فعالة للبقاء على إتصال دائم (منتصر،2013،ص20)

تعريف Mark Zuckerberg « الفيسبوك حركة اجتماعية و ليس مجرد أداة أو وسيلة للتواصل و أنه سوف يزيح البريد الالكتروني من الطريق و سوف يسيطر و يحتل كل النشاط البشري على الشبكة الدولية لذا فوصفه بأنه دليل سكان العالم و أنه موقع يتيح للأفراد العاديين أن يعرفوا أنفسهم عن طريق الادلاء بما يريدون من معلومات حول أنفسهم و تكوينهم الذهني و العاطفي و نشر صورهم و الهدف منه أن يصبح العالم مكانا أكثر انفتاحا » (الطفافة،2011،ص22)

## 2-2 نشأة موقع فيسبوك :

أسس موقع فيسبوك من طرف مارك زوكربيرج سنة 2004 و هو أحد طلبة هارفارد و لقي رواجاً كبيراً بين الطلبة بالجامعة و اكتسب شعبية واسعة بينهم الأمر الذي جعل مارك يفكر في توسيع قاعدة الذين يحق لهم بالمشاركة في الموقع ليشمل طلبة جامعات أخرى و مدارس و ثانويات و فتح باب موقعه أمام كل من يرغب في استخدامه و كانت النتيجة طفرة في عدد مستخدمي الموقع اذ ارتفع من 12 مليون مستخدم في شهر ديسمبر من عام 2007 الى أكثر من 40 مليون مستخدم و في نفس الوقت قرر أيضا ان يفتح أبواب الموقع أمام المبرمجين ليقدموا جديدة لزوار الموقع, و قرر ان يدخل في تعاقدات مع معلمين يسعون الى الاستفادة من قاعدته الجماهيرية الواسعة

و من الطبيعي أن يلفت النجاح الكبير الذي حققه فيسبوك عرضاً لشراءه بمبلغ مليار دولار سنة 2007 إلا ان مارك زوكربيرج و عمره 23 سنة فقط فاجأ الكثيرين من حوله برفض العرض حسبما قال في مقابلة مع صحيفة فاينانشيال تايمز البريطانية فإنه « ربما لم يقدر الكثيرين قيمة الموقع الذي بنيناه بما يستحق و أضاف أن عملية الاتصال بين الناس ذات أهمية بالغة و إذا ما استطعنا ان نحسنها قليلاً لعدد كبير من الناس فإن هذا سيكون له أثر اقتصادي هائل على العالم كله ».

و قد أثبت واقعا اليوم أنه كان محقا في رفضه هذا العرض فقد قامت صحيفة وول ستريت جورنال أن شركة مايكروسوفت تسعى لشراء 5% من قيمة فيسبوك بقيمة 300 الى 500 مليون دولار الأمر الذي ان قيمة فيسبوك الكلية تصل الى مبلغ من ستة الى عشرة مليارات (فتحي، 2011، ص207)

و لقد قامت إدارة هارفارد فاتهام زوكربيرج بخرق قانون الحماية و انتهاك حقوق التأليف و النشر و كذلك انتهاك خصوصية الأفراد مما يعرضه للطرد من الجامعة و لكن تم إسقاط جميع التهم الموجهة إليه في نهاية الأمر

و في أكتوبر سنة 2008 أعلن القائمون على إدارة فيسبوك إتخاذ مدينة دبلين عاصمة ايرلندا مقرا دوليا له و لا نستطيع أن ننكر ان فيسبوك قدم ثورة معلوماتية و ثقافية استفدنا منها كثيرا و زاد عدد مستخدميه و أمكنهم جعل فيسبوك يتحدث بجميع اللغات

فقد أصبح عالم كبير و مختلف و جديد و متغير نرى فيه الحقيقة و الكذب و أصبح كعالم و لكن عالم داخل موقع واحد تعرض أفكارك فيه عن أي شئ و في أي وقت و بأي لغة (فتحي، 2011، ص210-214).

## 2-3 خصائص موقع فيسبوك :

تميز موقع فيسبوك عن غيره من مواقع التواصل الاجتماعي بعدة خصائص و مميزات من بينها :

- التفاعلية : الفرد في فيسبوك يرسل و يكتب و يستقبل و يقرأ و يتفاعل مع الأحداث فهو عملية أخذ و رد مستمرة و يعتبر من التقنيات التي غيرت مجرى الاتصالات فبعدها كانت اتصالات خطية مباشرة أصبحت مرسل و متلقي
- التنوع و سهولة الاستخدام : أتاحت التحديثات العديدة التي قام بها موقع فيسبوك الفرصة أمام المشتركين فيه الكثير من الفرص و الأنشطة و هو من المواقع السهلة التي تستخدم اللغة ببساطة و الرمز و الور التي تيسر للمستخدم التفاعل
- التوفير و الاقتصادية : ان مجانية الاشتراك و التسجيل أتاحت للفرد البسيط إمكانية امتلاك فضاء على فيسبوك و بات يشعر بإنتمائه و لم يعد ذلك حكرا على أصحاب الأموال فأى فرد يرغب في فتح صفحة على فيسبوك فله ذلك.
- العالمية : استطاع فيسبوك بحركيته إلغاء العديد من الحواجز الجغرافية و المكانية حيث يمكن للأفراد من الشرق التواصل مع الأفراد في الغرب ببساطة و سهولة
- الإعجاب : يمكن الفيسبوك مستخدميه بالقيام بعمل معجب لأي نص أو صورة أو فيديو لأحد الأصدقاء
- التعليقات : هذه الخاصية تسمح لمستخدمي الفيسبوك بإضافة الصور و العلامات التي يمكن تضمينها بحيث يمكن ان يكتب أي تعليق في مساحة التعليقات (بن عباس، 2015، ص68)

## 2 4 خدمات موقع فيسبوك :

أهم خدمات التي يوفرها موقع فيسبوك مايلي :

- التواصل مع الناس و الأصدقاء و العائلة
- تكوين أصدقاء جدد و تقاسمهم اهتماماتك
- متابعة نشاطات أصدقائك
- التدوين مع ميزة مذكرات فيسبوك
- تسويق منتجاتك او مؤسستك
- المساعدة في إيجاد وظيفة او موظف
- التسلية مع الأصدقاء
- الاطلاع على الأخبار

(عباس، 2008، ص105-106)

## 2 5 إيجابيات و سلبيات موقع فيسبوك:

### 1 إيجابيات موقع فيسبوك :

- التنفيس العاطفي : حيث يطلق الأفراد العنان لإنفعالاتهم و يعبرون بحرية عن مشاعرهم
- التعويض الاجتماعي : أي تجاوز الخجل و نقائص الشخصية على العموم
- الإحساس بالسعادة : ان عدد الأصدقاء في فيسبوك مرتبط بالإحساس بالراحة و له فائدة غير مباشرة على الصحة النفسية من خلال زيادة الدعم الاجتماعي و الحد من الاحساس بالإجهاد و التوتر
- هو أداة للتواصل للتواصل الانساني و الفكري و الأدبي و الثقافي و الاجتماعي
- يعتبر منبر لطرح الأفكار و الإبداع و التعلم
- منصة للتنظيم الاجتماعي و السياسي و الحشد للأحداث و الأحزاب و التعبير عن حرية الرأي

## 2 سلبيات موقع فيسبوك :

- الإدمان مما يؤدي العزلة الاجتماعية و الانطواء و فقد مهارة التواصل المباشر مع المجتمع
- يؤثر على التحصيل الدراسي للطالب
- إضاعة الوقت
- انتحال الشخصيات حيث أن العديد من مستخدمي الفيسبوك لا يكشفون عن حقيقتهم و ينتحلون شخصيات اخرى
- استغلال المعلومات و الإساءة و التشهير بالآخرين
- يؤثر على القيم الدينية حيث أن البعض يهدف الى غرس الرذيلة و الفاحشة و تهديم قيم الفرد و المجتمع بالإضافة الى عدم وجود موانع او حدود للمعلومات الثقافية (بن جديدي، 2016، ص41-45)



### 3 الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي :

#### 3-1 تعريف الإدمان :

يختلف العلماء في تعريف الإدمان فيرى البعض منهم أن الكلمة لا تنطبق إلا على مواد يتناولها الإنسان ثم لا يستطيع الاستغناء عنها كما هو الحال في أغلب حالات الإدمان على المخدرات

و برز الإدمان على أنه عدم قدرة الإنسان على الاستغناء على أي شيء ما يصرف النظر عن طبيعة هذه الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة الى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجاته حين يحرم منه

و يعرف أيضا أنه عدم القدرة النفسية و الجسدية على التوقف عن استهلاك مادة معينة مثل المواد الكيميائية و العقاقير الغير قانونية او القيام بنشاط او سلوك معين لاسيما عندما يؤدي ذلك الى السعي القهري و الهوس للحصول على الشيء بصرف النظر عن العواقب حتى لو تسبب للفرد بالأذى النفسي و الجسدي ويعود السبب في هذه الرغبة الشديدة لدى الفرد الى وجود خلل مزمن في النظام الدماغي الذي يهتم بالحصول على الأشياء و التحفيز و الذاكرة (Mara,2018).

#### 3-2 الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي :

الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و الافراط في استخدام هذا العالم الافتراضي و عدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع مع التجاهل و الإستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد (يونس،2016،ص24)

و يترتب على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي العديد من الآثار السلبية منها نقص مهارات التفاعل الاجتماعي و محدوديتها و إضاعة الوقت و إضعاف مهارات التواصل و ضياع الهوية الثقافية و استبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل الاجتماعي و تدني المستوى الأكاديمي و التحريص و التشهير و الإساءة للآخرين و العزلة الاجتماعية و المضايقة و التحايل و الابتزاز و تراجع اللغة العربية الفصحى لصالح اللغة الجديدة بين الشباب (بوشنافة و ناصري،2011،ص64)

### 3-3 مؤشرات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي :

- استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أربع مرات يوميا
- وجود علامات انسحاب مثل العصبية و الانزعاج و الحساسية من أي محفز خارجي عندما لا يكون الشخص متصلا بالانترنت
- فقدان السيطرة على النفس اذ لا يستطيع الشخص السيطرة على بداية و نهاية فترة تصفح الانترنت بنفسه و دون تدخل خارجي
- قلة الاتصالات الاجتماعية
- تدهور الصحة مثل علامات قلة النمو و آلام في العمود الفقري و العينين و الأعصاب
- مشاكل في العمل او المدرسة
- التعلل بالأسباب عبر البحث عن حجج بشكل دائم لإهمال الواجبات المدرسية او المزلية
- تزايد أوقات تصفح الانترنت فكما في حالة الإدمان على أي مادة فإن المدمن لا يكتفي بقدر معين و يسعى الى زيادته بعد تعود جسده عليه و كذلك مدمن الانترنت يسعى دائما الى زيادة عدد ساعات تصفحه يوميا كي يكون راضيا(الجزيرة،2015).

## خلاصة الفصل :

في نهاية هذا الفصل نستطيع الخروج بخلاصة مفادها أن أهمية و مكانة مواقع التواصل الاجتماعي لم تعد مجرد مواقع على الانترنت فقط بل أضحت جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية و الاجتماعية للأفراد المستخدمين لها بالنظر لما تقدمه من إشباع لحاجاتهم و دوافعهم و تسهيل عمليات الاتصال و التواصل فيما بينهم و تبادل الأفكار و المعلومات بكل سهولة و يسر و قد لا يقف الأمر على هذا الحد بل تجده يأخذ مسارات سلبية ترتبط أساسا بارتفاع مستويات الاعتماد النفسي عليها وصولا الى حد الإدمان و ما يصاحب ذلك من مشاكل على مختلف الأصعدة الشخصية و النفسية و الاجتماعية.

# الفصل الخامس

## إجراءات الدراسة الميدانية

### تمهيد

- 1 منهج الدراسة
- 2 حدود الدراسة
- 3 مجموعة البحث
- 4 أدوات الدراسة

### خاتمة

## تمهيد :

بعدما تعرضنا في الجانب النظري الى أهم ما يتعلق بمتغيرات الدراسة النظرية حول التوافق النفسي و مواقع التواصل الاجتماعي خصصنا الجانب الميداني لتوضيح الإجراءات المنهجية للدراسة لتحديد الموضوع بأكثر دقة و ذلك بهدف الإجابة عن أسئلة الإشكالية و التحقق من الفرضيات و للتحقق من صحتها علينا القيام بدراسة ميدانية و التي تتمثل بإتباعنا لأسلوب علمي يتماشى مع الجانب النظري و بالتالي سوف نبين من خلاله المنهج المستخدم في البحث و أدواته و الإطار الزمني و المكاني.

## 1 منهج الدراسة :

يعتبر المنهج من أساسيات البحث العلمي و هو عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبناها الباحث بغية تحقيق بحثه (زررواتي،2008،ص176)

و نظرا لطبيعة موضوع دراستي فقد تم اختيار المنهج الوصفي الذي يصف الظاهرة محل الدراسة كما هي في الواقع و يعتمد على جمع الحقائق و البيانات و تفسيرها و تحليلها و استخلاص دلالتها و جمع الأوصاف الدقيقة للظاهرة موضع الدراسة في وضعها الراهن،

و لأن الهدف من الدراسة هو وصف ظاهرة واقعية تتمثل في التوافق النفسي لدى المراهقين مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فالمنهج الأكثر ملائمة هو المنهج الوصفي

يعرف المنهج الوصفي أنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق و و البيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلا كفييا دقيقا لإستخلاص دلالتها و الوصول الى نتائج او تعميمات عن الظاهرة(زررواتي،2008،ص267)

## 2 حدود الدراسة :

**المكانية :** كان من المخطط ان تجرى الدراسة في ولاية البويرة بجامعة أكلي محند أولحاج على مستوى كلية العلوم الإجتماعية و الانسانية

**الزمانية :** كان من المخطط ان تجرى الدراسة من 20 مارس الى غاية 20 أفريل لكن نظرا للأوضاع الصحية اثر انتشار فيروس كورونا تعذر علي إجراء الدراسة

**البشرية :** تتكون مجموعة الدراسة من 30 مراقق و مراقبة السنة اولي جامعي تتراوح أعمارهم من 17 الى 21 سنة (مرحلة المراقبة المتأخرة)

## 3 مجموعة الدراسة :

تكونت مجموعة البحث من 30 مراقق و مراقبة يتم اختيارهم بطريقة قصدية عن طريق التوجه اليهم للتأكد من المعايير المحددة و التي تتوافق مع دراستي و هي :

- أن يكون أفراد مجموعة البحث مراققين و تتراوح أعمارهم من 17 - 21 سنة
- أن يكون أفراد مجموعة البحث مدمني إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي (سيتم التأكد من ذلك من خلال تطبيق مقياس الإدمان على الانترنت)

## 4 أدوات الدراسة :

### 4-1 المقابلة العيادية :

تعتبر المقابلة من الأدوات الأساسية لجمع المعلومات و البيانات لدراسة الفرد كما أنها من أكثر الوسائل فعالية و شيوعا للحصول على البيانات اللازمة و الضرورية لأي بحث بمعنى آخر وسيلة من وسائل جمع المعلومات المتعلقة بالبحث و قد عرفها أنجلش أنها محادثة موجهة يقوم بها فرد مع آخر او مع

أفراد بهدف الحصول على معلومات لإستخدامها في البحث العلمي او الإستعانة بها في عمليات التوجيه و التشخيص و العلاج

و تتم المقابلة العيادية وجها لوجه بين كل من المفحوص و الأخصائي النفسي حسب خطة محددة و معينة بهدف الحصول على معلومات عن السلوك و عن معاناة المفحوص و محيطه لمساعدته على حل مشكلاته التي يواجهها و الإسهام في تحقيق توافقه النفسي (بوحوش،1999،ص75)

### **المقابلة العيادية النصف موجهة :**

للمقابلة العيادية أنواع و النوع المناسب مع دراستي هي المقابلة العيادية النصف موجهة و التي تعرف حسب Chiland أنها تقنية من تقنيات البحث مبنية بطريقة محكمة و تعطي للمفحوص مجالا للتساؤل و تعطيه نوعا من الحرية في التعبير و تكون الأسئلة مدروسة من قبل الفاحص (Chiland,1985,p9)

### **محاور المقابلة العيادية النصف موجهة :**

اخترت محاور المقابلة العيادية وفق ما يلي :

**المعلومات الشخصية :** الإسم , السن , المستوى الدراسي ,

**المحور الأول :** يتعلق بالإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي

الهدف من هذا المحور هو معرفة إذا كان أفراد مجموعة البحث من مدمني إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي او لا

**المحور الثاني :** يتعلق بالتوافق النفسي

هدف هذا المحور معرفة مستوى التوافق النفسي لدى المراهقين المدمنين على إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي



## 4-2 مقياس الإدمان على الانترنت :

تم بناء هذا المقياس من طرف الباحثين حسام الدين محمود عزب و هبة سامي محمود و سحر مختار محمد مرسي في جانفي 2016 تم تصميمه بهدف الكشف عن إدمان الأنترنت لدى عينة من طلبة الدراسات العليا و التحقق من وجود فروق بين الطلبة الذكور و الإناث و إلقاء الضوء على العوامل التي تؤدي بالبعض الى إدمان الأنترنت,

و قامت الباحثة من خلال التعريف الإجرائي للإدمان الذي وضعه حسام الدين محمود عزب سنة 2003 « بأنه متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الأنترنت لفترات طويلة و متزايدة و دون ضرورات » و من خلال هذا التعريف قامت الباحثة بوضع أبعاد فرعية و تعريفات إجرائية لبناء مقياس الإدمان على الأنترنت و هي :

### البعد الأول : السيطرة و البروز

و تعرفها الباحثة بأنها " سيطرة استخدام الأنترنت على تفكير الفرد و انشغاله الزائد و شعوره باللهفة لاستخدام الانترنت الذي أصبح من أهم الأنشطة التي يقوم بها الفرد "

### البعد الثاني : التحمل

و تعرفه الباحثة بأنه " زيادة الفرد لمقدار استخدام الانترنت للحصول على الراحة و السعادة من استخدامه"

### البعد الثالث : الأعراض الإتسحابية

و تعرفها الباحثة بأنها " الآثار النفسية و الفسيولوجية التي تحدث عند التوقف او التقليل من استخدام الفرد للانترنت "

### البعد الرابع : الصراع

و تعرفها الباحثة بأنها " الصراع الذي يحدث بين الفرد و ذاته أو بين الانترنت و الأنشطة الأخرى أو بين الفرد و البيئة المحيطة "

## البعد الخامس : الانتكاس

و هي " الرغبة الملحة للعودة مرة اخرى و زيادة الاستخدام بصورة أكبر لتفادي الآثار الناتجة عن الانقطاع عن استخدام الانترنت لفترة "

يتكون المقياس من 50 عبارة تقيس أعراض إدمان الانترنت عند الشباب و توزعت العبارات في 5 أبعاد إدمان الانترنت و هي كما يلي :

عدد العبارات	البعد
11	السيطرة أو البروز
10	التحمل
13	الأعراض الانسحابية
9	الصراع
7	الانتكاس
50	المجموع

جدول رقم (01) يمثل توزيع أبعاد و عدد عبارات المقياس

الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الانترنت :

### 1 صدق المقياس :

للتأكد من صدق المقياس تم حساب الصدق بأكثر من طريقة ( صدق المحكمين و الصدق التلازمي )

أ - صدق المحكمين : تم عرض المقياس في صورته الأولية على لجنة تحكيم تضم 10 من أساتذة

علم النفس و الصحة النفسية موضحا فيها التعريف الإجرائي الخاص بكل بعد من أبعاد المقياس

و ذلك لإبداء الرأي في بنود المقياس و أبعاده من حيث :

- مدى ملائمة المقياس للهدف الذي وضع لقياسه

- مدى ملائمة كل بند من البنود للبعد الخاص به

- مدى ملائمة الأبعاد المختلفة للمقياس

- وضوح البنود من الناحية اللغوية و النفسية

و يوضح الجدول التالي نسب الاتفاق بين المحكمين :

رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق
١	٨	%٨٠	٢٧	٩	%٩٠	٤٠	١٠	%١٠٠	١٤	١٠	%١٠٠
٢	١٠	%١٠٠	٢٨	١٠	%١٠٠	٤١	١٠	%١٠٠	١٥	١٠	%١٠٠
٣	٩	%٩٠	٢٩	١٠	%١٠٠	٤٢	١٠	%١٠٠	١٦	١٠	%٩٠
٤	١٠	%١٠٠	٣٠	٨	%٨٠	٤٣	١٠	%١٠٠	١٧	١٠	%١٠٠
٥	١٠	%١٠٠	٣١	١٠	%١٠٠	٤٤	١٠	%١٠٠	١٨	١٠	%١٠٠
٦	٩	%٩٠	٣٢	٨	%٨٠	٤٥	١٠	%١٠٠	١٩	٩	%٩٠
٧	٩	%٩٠	٣٣	٩	%٩٠	٤٦	١٠	%١٠٠	٢٠	٩	%٩٠
٨	١٠	%١٠٠	٣٤	١٠	%١٠٠	٤٧	١٠	%١٠٠	٢١	٨	%٨٠
٩	٩	%٩٠	٣٥	٨	%٨٠	٤٨	١٠	%١٠٠	٢٢	٩	%٩٠
١٠	١٠	%١٠٠	٣٦	٨	%٨٠	٤٩	١٠	%١٠٠	٢٣	١٠	%١٠٠
١١	٩	%٩٠	٣٧	٨	%٨٠	٥٠	١٠	%١٠٠	٢٤	٩	%٩٠
١٢	٩	%٩٠	٣٨	١٠	%١٠٠				٢٥	٩	%٩٠
١٣	١٠	%١٠٠	٣٩	٩	%٩٠				٢٦	٨	%٨٠

جدول رقم (02) يمثل نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس إيمان الانترنت

ب -الصدق باستخدام الاتساق الداخلي :

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه و الجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

المفردة	السيطرة أو البروز	المفردة	التحمل	المفردة	الأعراض الانسحابية	المفردة	الصراع	المفردة	الانتكاس
١	**٠,٦٦	١٢	**٠,٥٣	٢٢	**٠,٤٧	٣٥	**٠,٦٨	٤٤	**٠,٦٠
٢	**٠,٨٣	١٣	**٠,٦٢	٢٣	**٠,٥٧	٣٦	**٠,٨٠	٤٥	**٠,٧٩
٣	**٠,٥٩	١٤	**٠,٨٠	٢٤	**٠,٥٣	٣٧	**٠,٧٧	٤٦	**٠,٦٥
٤	**٠,٥٠	١٥	**٠,٧٣	٢٥	**٠,٤١	٣٨	**٠,٧١	٤٧	**٠,٨٥
٥	**٠,٧٦	١٦	**٠,٦٢	٢٦	**٠,٦٢	٣٩	**٠,٧٠	٤٨	**٠,٨٥
٦	**٠,٧٢	١٧	**٠,٦٠	٢٧	**٠,٥٧	٤٠	**٠,٧٢	٤٩	**٠,٧٧
٧	**٠,٦٩	١٨	**٠,٧٩	٢٨	**٠,٦٩	٤١	**٠,٤٩	٥٠	**٠,٨٠
٨	**٠,٦٧	١٩	**٠,٦٢	٢٩	**٠,٦٨	٤٢	**٠,٧٦		
٩	**٠,٧٠	٢٠	**٠,٦٩	٣٠	**٠,٤٤	٤٣	**٠,٦٩		
١٠	**٠,٦٤	٢١	**٠,٦٦	٣١	**٠,٦٨				
١١	**٠,٥٢			٣٢	**٠,٧٣				
				٣٣	**٠,٦٩				
				٣٤	**٠,٦٩				

جدول رقم (03) يبين الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس إيمان الانترنت

و يتضح من الجدول ان جميع مفردات أبعاد المقياس تؤكد الاتساق الداخلي للمقياس كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي :

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
** 0,82	السيطرة او البروز
** 0,89	التحمل
** 0,89	الأعراض الانسحابية
** 0,88	الصراع
** 0,87	الانتكاس

جدول رقم (04) يمثل معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس

و يتضح من خلال الجدول ان الأبعاد تتناسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين 0,46 - 0,89 و جميعها دالة عند مستوى (0,01) مما يشير الى أن هناك اتساق بين جميع أبعاد المقياس و أنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه (الإدمان على الانترنت)

### ج- الصدق التلازمي :

تم التحقق من الصدق التلازمي لمقياس الإدمان على الانترنت عن طريق ارتباط درجات مقياس الإدمان الانترنت (إعداد هبة سامي محمود) بإختبار إدمان الانترنت (إعداد حسام الدين محمود عزب) و يمكن توضيح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي :

معامل الارتباط بمقياس إدمان الانترنت	المقياس
(حسام الدين عزب)	إدمان الانترنت (إعداد هبة سامي محمود)
0,79 **	

جدول رقم (05) يمثل الصدق التلازمي لمقياس إدمان الانترنت

و يتضح من خلال الجدول أن معامل الارتباط مرتفع مما يدل على الصدق التلازمي لمقياس الادمان على الانترنت

### 2 ثبات المقياس :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس و الجدول التالي يوضح معاملات الثبات :

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
السيطرة او البروز	0,87	0,85
التحمل	0,86	0,81
الأعراض الانسحابية	0,84	0,83
الصراع	0,86	0,82
الانتكاس	0,83	0,83

المقياس ككل	0,95	0,91
-------------	------	------

جدول رقم (06) يمثل معاملات الارتباط لمقياس الإدمان على الانترنت

و يتضح من خلال الجدول أن جميع معاملات الثبات مرتفعة و الذي يؤكد ثبات المقياس و ذلك من خلال ارتفاع قيم معاملات ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية و لذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علميا

### 3 طريقة تصحيح المقياس :

قامت الباحثة بوضع طريقة لتصحيح المقياس بعد تطبيقه على أفراد عينة الدراسة و هذه الطريقة يتم فيها اختيار استجابة من بين ثلاثة بدائل حيث يقوم الطلبة بالاختيار من بين هذه البدائل (دائما-أحيانا-أبدا)

حيث تعني الإجابة (دائما) أن البند ينطق على المفحوص بدرجة كبيرة و تقدر (3) درجات.

و تعني الإجابة (أحيانا) أن البند ينطبق على المفحوص بدرجة متوسطة و تقدر (2) درجتين.

و تعني الإجابة (أبدا) أن البند لا ينطبق على المفحوص و تقدر (1) درجة واحدة.

علما بأن هناك عبارات موجبة تقدر عكسيا (درجة واحدة-درجتان-ثلاث درجات)

و أن الدرجة العظمى للمقياس هي 150 و الدرجة الصغرى للمقياس هي 50 حيث تدل الدرجة المرفعة على المقياس على إدمان الطالب للانترنت و الدرجة المنخفضة تدل على خلوه من ذلك الإدمان

بدائل الإجابة			العبارات
أبدا	أحيانا	دائما	
1	2	3	سلبية
9	2	1	موجبة

جدول رقم (07) يوضح طريقة تصحيح مقياس الإدمان على الانترنت

#### 4-3 مقياس التوافق النفسي :

صم المقياس من طرف زينب شقير سنة 2003 و في سبيل إعداده قامت المؤلفة بالإطلاع على التراث النظري و الدراسات السابقة و كذا على بعض المفاهيم النظرية للتوافق النفسي و أبعاده المختلفة كما اطلعت على بعض مقاييس التوافق النفسي مثل مقياس كاليفورنيا للشخصية و مقياس التوافق إعداد عبد الوهاب كامل و مقياس التوافق النفسي إعداد وليد القفاص ... الخ، و هي مقاييس أجريت على فئة العاديين من الناس إلى أن توصلت المؤلفة الى أربعة أبعاد رئيسية للتوافق النفسي تتمثل في المحاور التالية :

- التوافق الشخصي و الانفعالي (و قد رأَت المؤلفة ضم هذين البعدين معا لارتباطهما الوثيق ببعض)
- التوافق الصحي و الجسمي
- التوافق الأسري
- التوافق الاجتماعي

و تم التوصل الى 30 فقرة يبرز من خلالها التوافق لدى الفرد و التي انتهت الى عشرون فقرة لكل بعد بعد من أبعاد المقياس الفرعية و ذلك بعد الإنتهاء من التقنين الخاص بالمقياس و بذلك أصبح عدد فقرات المقياس الكلية 80 فقرة مقسمة الى 20 فقرة لكل بعد فرعي على حدة كما هو موضح في الجدول التالي:

المجموع الكلي	فقرات المقياس		محاور المقياس
	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	
20	من 15 الى 20	من 1 الى 14	التوافق الشخصي والانفعالي
20	من 29 الى 40	من 21 الى 28	التوافق الصحي و الجسمي
20	من 56 الى 60	من 41 الى 55	التوافق الأسري
20	من 75 الى 80	من 61 الى 74	التوافق الاجتماعي
80	29	51	عدد الفقرات الإجمالي

جدول رقم (08) يوضح توزيع فقرات المقياس حسب المحاور

و قد صمم هذا المقياس على طريقة ليكرت و ذلك بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من (موافق, محايد, معارض) حيث أعطت الباحثة درجات (2,1,0) و هذا في حال كان اتجاه التوافق إيجابيا أما كان اتجاهه سلبيا فتمنح الإيجابيات الدرجات (2,1,0) و منه فإن :

- أعلى درجات يمكن الحصول عليها هي (160) و هذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبدل الذي يأخذ درجة 2 سواء في الفقرات الإيجابية او السلبية
- متوسط الدرجة التي يمكن الحصول عليها هي (80) و هذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبدل أحيانا الذي يأخذ الدرجة 1
- أدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (0) و هذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبدل الذي يأخذ الدرجة 0 سواء في الفقرات الإيجابية او السلبية

### الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي :

#### 1 صدق المقياس :

**الصدق التكويني :** تم حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الأربعة التي يتضمنها المقياس كما تم حساب الارتباطات بين الأبعاد الأربعة و بين الدرجة الكلية للمقياس و ذلك على العينة التي تم عليها تطبيق المقياس و الجدول التالي يوضح ذلك :

الأبعاد	التوافق الشخصي	التوافق الصحي	التوافق الأسري	التوافق الاجتماعي	التوافق النفسي
التوافق الشخصي	/	0,64	0,67	0,81	0,78
التوافق الصحي	/	/	0,69	0,82	0,85
التوافق الأسري	/	/	/	0,93	0,76
التوافق الاجتماعي	/	/	/	/	0,88

جدول رقم (09) يمثل الارتباطات الداخلية لأبعاد مقياس التوافق النفسي



و من خلال نتائج الجدول يتضح ان جميع معاملات الارتباط للأبعاد الأربعة ذات دلالة موجبة و كذلك الارتباطات بين الأبعاد الأربعة و الدرجة الكلية للمقياس

## 2 ثبات المقياس :

طريقة إعادة التطبيق : تم إجراء تطبيق المقياس على عينة مقدارها (200) (100 ذكور/100 إناث) مرتين متتاليتين بلغ الفاصل الزمني بين مرتي التطبيق أسبوعين و كشفت النتائج على ما يلي :

أبعاد المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0,67	0,01
التوافق الصحي	200	0,76	/
التوافق الأسري	200	0,73	/
التوافق الاجتماعي	200	0,83	/
التوافق النفسي	200	0,75	/

جدول رقم (10) يمثل معاملات ثبات المقياس بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق

و من خلال الجدول نلاحظ ان جميع معاملات الارتباط مرتفعة حيث تتراوح من (0,67/0,83) و تعكس هذه المعاملات ثباتا واضحا للأداة

## التجزئة النصفية :

إستخدمت المؤلفة معادلة سبيرمان براون للتجزئة النصفية بين الفقرات الفردية والزوجية لعينة مكونة من 200 فرد مناصفة و تتضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية في الجدول التالي :

أبعاد المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0,58	0,01
التوافق الصحي	200	0,65	/
التوافق الأسري	200	0,73	/
التوافق الاجتماعي	200	0,78	/
التوافق النفسي	200	0,87	/

جدول رقم (11) يمثل معاملات التوافق و أبعاده الأربعة بطريقة التجزئة النصفية

و من خلال الجدول يتضح ان جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى الدلالة 0,01 و هي جميعها تسجل ارتفاعا في الثبات

### طريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب معامل ألفا كرونباخ باستخدام معادلة ألفا لعينة عشوائية مكونة من 200 فرد مناصفة بين الذكور و الإناث و النتائج موضحة في الجدول التالي :

أبعاد المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0,72	0,01
التوافق الصحي	200	0,53	/
التوافق الأسري	200	0,16	/
التوافق الاجتماعي	200	0,59	/
التوافق النفسي	200	0,64	/

جدول رقم (12) يمثل معاملات الثبات بتطبيق ألفا كرونباخ

و من الجدول يتضح ان معاملات الثبات بالنسبة لجميع الأبعاد و كذلك الدرجة الكلية موجبة و دالة عند مستوى 0,01 و هذا ما يثبت مدى فعالية استخدام المقياس في المجالات العلمية

## خلاصة الفصل :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل أكون قد وضحت أهم الإجراءات المنهجية التي أتبعها في دراستي الميدانية و تسهل عملية جمع البيانات و معالجتها بطرق علمية بحيث يمكن الاعتماد على نتائجها.

# الفصل السادس

## صعوبات تطبيق الدراسة :

في هذا الفصل كنت سأقوم بالدراسة الميدانية و اختبار المقاييس و الدراسة مع مجموعة البحث لكن نظرا للأوضاع الصحية و تفشي فيروس كورونا تعذر علي ذلك

لولا ذلك كان المخطط أن أقوم بإختيار عينة البحث بطريقة قصدية وفق شروط هي :

- أن يكون أفراد مجموعة البحث مرهقين و تتراوح أعمارهم من 17 - 21 سنة
- أن يكون أفراد مجموعة البحث مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

و للتأكد من الشرط الثاني كنت سأقوم بتطبيق مقياس الإدمان على الأنترنت للتأكد من وجود صفة الإدمان لدى مجموعة البحث ثم بعد ذلك الإنتقال لتطبيق مقياس التوافق النفسي

و بعد تطبيقه و تحليل النتائج نختبر فرضيات الدراسة هل تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي على التوافق النفسي و نصل الى النتائج المؤكدة او النافية لفرضيات و إشكالات الدراسة

# خاتمة

بعد نهاية الفصل النظري و الذي ركزت فيه على التوافق النفسي و مرحلة المراهقة و كل مميزاتها و خصائصها و على مواقع التواصل الاجتماعي و معضلة الإدمان عليها ، نستطيع تلخيص أهم ما ذكر فيه و هو ان التوافق النفسي هو تلك العملية الديناميكية التي من خلالها يتم تحقيق الإنسجام و التناغم بين الفرد و ذاته و بيئته و تزداد أهمية هذا الموضوع من خلال مجموعة البحث التي اخترتها و هي المراهقين فالمرهق يحاول قدر الإمكان ان تكون له استجابات سلوكية متوافقة و متكيفة يرضي بها الذات و يرضي الآخرين و هي موجهة لإشباع حاجاته و رغباته و نجاحه في تحقيق التوافق النفسي و مرحلة المراهقة تعد بطبيعتها حساسة و أهم مراحل النمو بالنظر الى التحولات و الاضطرابات التي تبرز بشكل أو بآخر لدى المراهق ، لذلك أوجب الحرص و العناية و العمل بكل جدية على المساهمة في تحقيق توافقه النفسي من خلال معرفة السبيل في التعامل معه و تجنب ما أمكن من الصراعات و الأسباب التي قد تخلف مشاكل نفسية تؤدي الى سوء التوافق النفسي

و هنا يجب التأكيد على أهمية و مكانة مواقع التواصل الاجتماعي فهي لم تعد مجرد مواقع على الانترنت فقط ، بل أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية و الاجتماعية للأفراد المستخدمين لها بالنظر لما تقدمه من اشباع لحاجاتهم و دوافعهم و مواقع التواصل الاجتماعي من شأنها ان تعيق المراهق من تحقيق توافقه في مرحلة المراهقة و من الصعب عليه أن يحقق ذلك في المراحل اللاحقة

و نظرا لتفشي فيروس كورونا و الأوضاع الصحية الغير مناسبة لإجراء الدراسة و الإختلاط مع مجموعة البحث تعذر علي إجراء الدراسة الميدانية لكن أستنتج مما ذكرت في الفصل النظري ان استخدام المراهق لمواقع التواصل الاجتماعي بصورة متواصلة و دون ضوابط أو حدود من شأنه ان يؤثر على توافقه النفسي و يزيد من سوء توافقه سواء التوافق الاجتماعي مثل العزلة او التوافق الصحي مثل السمنة و التوافق الشخصي و الأسري.

# قائمة المراجع



## 1. الكتب :

- 1 - ابن منظور، أبو الفضل جمال. (1973). لسان العرب (ط3) دار صادر للطباعة و النشر
- 2 - أبو الخير، عبدالكريم قاسم. (2004). النمو من الحمل الى المراهقة (ط1). دار وائل للطباعة و النشر و التوزيع
- 3 - الختاتنة، سامي محسن. (2012). مقدمة في الصحة النفسية (ط1). دار الحامد للنشر و التوزيع، الاردن.
- 4 - خضر، وائل مبارك. (2010). أثر الفيسبوك على المجتمع (ط1). دار شمس النهضة.
- 5 - الداھري، صالح حسين. (2005). مبادئ الصحة النفسية (ط1). دار وائل للنشر.
- 6 - الدريدي، عبد الغني. (1995). التحليل النفسي للمراهق. دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع
- 7 - الدسوقي، كمال. (1979). النمو التربوي للطفل و المراهق. دار النهضة العربية.
- 8 - الدسوقي، مجدي محمد. (2003). سيكولوجية النمو من الميلاد الى المراهقة. مكتبة الانجلو المصرية
- 9 - دويدار، عبد الفتاح محمد (1999). مناهج البحث في علم النفس (ط2) دار المعرفة الجامعية
- 10 - دويدار، عبد الفتاح. (1993). سيكولوجية النمو و الارتقاء. دار النهضة العربية
- 11 - رولان، دورون. (1997). علم النفس: ترجمة فؤاد شاهين (ط2). عويدات للنشر.
- 12 - رولان، دورون، فرانسواز، بارو (1997). موسوعة علم النفس: ترجمة فؤاد شاهين (ط3)، عويدات للنشر.
- 13 - الزغبي، أحمد محمد. (2001). علم نفس النمو (الطفولة و المراهقة) دار زهران للنشر و الطباعة.

- 14 - زهران، حامد عبدالسلام. (2001). علم نفس النمو الطفولة و المراهقة (ط5). عالم الكتاب
- 15 - زيدان، محمد مصطفى. (1972). النمو النفسي للطفل و المراهق و أسس الصحة النفسية (ط1)، منشورات الجامعة الليبية.
- 16 - سليم، مريم، زيغور، علي. (2004). حقول علم النفس (ط2)، دار النهضة العربية
- 17 - سهير، كامل أحمد. (2001). الصحة النفسية للأطفال. مركز الأسكندرية للكتاب، مصر.
- 18 - شاذلي، عبد الحميد محمد. (2001). التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
- 19 - شقير، زينب. (2002). رعاية المتفوقين و الموهوبين و المبدعين، مكتبة النهضة المصرية.
- 20 - صيرة، محمد علي، شريت، أشرفت عبدالغني. (2004). الصحة النفسية و التوافق الدراسي، دار النهضة العربية، بيروت.
- 21 - عاقل، فاخر. (1998). علم النفس التربوي، دار العلم الملايين.
- 22 - عباس، صادق (2008). الإعلام الجديد المفاهيم و الوسائل و التطبيقات (ط1)، دار الشروق للنشر و التوزيع.
- 23 - عبد المعطي، حسن مصطفى (2003). الاضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة و الأسباب التشخيص و العلاج، مكتبة زهراء الشرق
- 24 - العبيدي، محمد جاسم. (2004). مشكلات الصحة النفسية أمراضها و علاجها (ط1)، دار الثقافة، عمان.
- 25 - عوض، عباس محمود. (1989). الموجز في الصحة النفسية (ط1)، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 26 - عوض، جابر، سيد حسين، الجميلي. (2000). الاتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة و الطفولة، المكتبة الجامعية.
- 27 - عوض، عباس محمود. (1999). علم نفس النمو، الطفولة المراهقة الشيخوخة، دار المعرفة الجامعية

- 28 - عويضة، كامل محمد. (1996). التحليل النفسي، دار الكتب العلمية
- 29 - العيسوي، عبدالرحمان محمد. (2005). نظريات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 30 - غالب، مصطفى. (1979). سيكولوجية الطفولة و المراهقة، مكتبة الهلال.
- 31 - فتحي، عامر. (2011). وسائل الاتصال الحديثة من الجريدة الى الفيسبوك (ط1)، القاهرة.
- 32 - فهمي، مصطفى. (1979). التوافق الشخصي و الاجتماعي (ط1)، مكتبة الخانجي، القاهرة، مصر
- 33 - فهمي، مصطفى. (2004). الصحة النفسية في المدرسة و المجتمع و الأسرة (ط2) دار الثقافة للنشر و التوزيع، القاهرة
- 34 - القفاطة، محمود (2011). علاقة الإعلام الجديد بحرية الرأي في فلسطين الفيسبوك نموذجا، دار النشر فلسطين.
- 35 - كفاني، علاء الدين (2006). الارتقاء النفسي للمراهق، دار المعرفة الجامعية القاهرة
- 36 - الكفاني، علاء الدين. (2006). الارتقاء النفسي للمراهق، دار المعرفة الجامعية القاهرة
- 37 - كيلان، بيداء محمود. (2013). التوافق النفسي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 38 - مدحت، عبد الحميد عبد اللطيف، عوض، عباس محمود. (1990). الصحة النفسية و التفوق الدراسي، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، لبنان.

## 2 الرسائل الجامعية :

- 1 إبراهيم، خديجة عبد العزيز. (2014). واقع إستخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية، دراسة ميدانية، جامعة صعيد مصر، كلية التربية
- 2 جن جديدي، سعاد. (2016). علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك لدى المراهق الجزائري، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 3 رياش، سعيد. (2009). التوافق النفسي الاجتماعي للمسنين في الجزائر، أطروحة مقدمة لنيل درجة دكتوراه دولة في علم النفس، جامعة الجزائر.
- 4 حوض، رشا أديب محمد. (2014). آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي، رسالة ماجستير منشورة، جامعة القدس.
- 5 فراح، وهيبة. (2011). الإتصال بين الوالدين و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية، قسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا
- 6 منتصر، محمد. (2013). واقع استخدام المنظمات الاهلية في قطاع غزة لشبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز علاقتها بالجمهور، شهادة ماجستير، الجامعة الاسلامية غزة.
- 7 وافي، ليلي أحمد. (2006). الاضطرابات السلوكية و علاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال المعوقين، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

### 3 المراجع الأجنبية :

Mucien,chapy(1997).L`adolesoente et son corps,editions dominos flammariion France.

Mara,tyler(24-5-2018).What is Addiction?,www.healthline.com.

Grande,Larouse(1994).Dictionnaire : encylopédique de psychologie,France

Gartstein,M,Fagot,B(2003).Parental depression.

# الملاحق

## 1 مقياس التوافق النفسي :

### الملحق رقم -1-

#### مقياس التوافق النفسي

إعداد: زينب محمود شقير (2003)

الاسم: \_\_\_\_\_  
السن: \_\_\_\_\_  
المدرسة: \_\_\_\_\_  
القسم الدراسي: \_\_\_\_\_  
الجنس:  ذكر  أنثى  
تاريخ إجراء الاختبار: \_\_\_\_\_

هل تريد أن تعرف شيئا أكثر عن شخصيتك؟

إليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة، لذا نرجو التعرف على كل موقف بدقة وتحديد درجة انطباق كل منها على حالتك:

\* تنطبق تماما \* تنطبق أحيانا \* لا تنطبق

حاول أن تحدد الإجابة التي تتفق مع طريقتك المعتادة في التصرف والشعور الصادر منك اتجاه كل موقف. فإذا أجبت بأمانة ودقة على جميع المواقف فسيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيدة. أحب بوضع علامة (x) تحت الاختبار المناسب، لا تترك موقف بدون الإجابة عليه، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

\* معلوماتك سرية للغاية.

شكرا لتعاونك

العبارة	نعم تنطبق	متردد أحيانا	لا تنطبق
<b>المحور الأول: التوافق الشخصي - الانفعالي</b>			
1			هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية؟
2			هل انت متفائل بصفة عامة؟
3			هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين؟
4			هل انت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟
5			هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة؟
6			هل تتطلع لمستقبل مشرق؟
7			هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟
8			هل انت سعيد وبشوش في حياتك؟
9			هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا؟
10			هل تشعر بالانحياز الانفعالي والهدوء أمام الناس؟
11			هل تحب الآخرين وتتعاون معهم؟
12			هل انت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟
13			هل انت ناجح ومتوافق مع الحياة؟
14			هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وأنت في حالة طيبة؟
15			هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة؟
16			هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما؟
17			هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟
18			هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما؟
19			هل تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها؟
20			هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر؟
<b>المحور الثاني: التوافق الصحي</b>			
21			هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟
22			هل لديك قدرات ومواهب متميزة؟
23			هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية؟
24			هل انت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة، حجم الجسم)
25			هل تساعدك صحتك على مزاوله الاعمال بنجاح؟
26			هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض؟
27			هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة ؟
28			هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أو تمارس رياضة ) للمحافظة على صحتك؟



			29 هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر والغمز بالعين)؟
			30 هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر؟
			31 هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة؟
			32 هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الاكل ( سوء هضم، فقدان شهية، شره عصبي )؟
			33 هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟
			34 هل تشعر بالإجهاد وضعف الهممة من وقت لآخر؟
			35 هل تتصبب عرقا ( أو ترتعش يداك ) عندما تقوم بعمل؟
			36 هل تشعر أحيانا أنك قلق وأعصابك غير موزونة؟
			37 هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاوله العمل؟
			38 هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام؟
			39 هل تعاني من أسماك ( أو اسهال ) كثيرا؟
			40 هل تشعر بالنسيان ( أو عدم القدرة على التركيز ) من وقت لآخر؟
<b>المحور الثالث: التوافق الأسري</b>			
			41 هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك؟
			42 هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع اسرتك؟
			43 هل أنت محبوب من أفراد اسرتك؟
			44 هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في اسرتك؟
			45 هل تحترم أسرتك رأيك وممكن أن تأخذ به؟
			46 هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع اسرتك؟
			47 هل تأخذ حقا من الحب والعطف والحنان والأمن من اسرتك؟
			48 هل التقاهم هو اسلوب التعامل بين اسرتك؟
			49 هل تحرص على مشاركة اسرتك افراحها وأحزانها؟
			50 هل تشعر أن علاقاتك مع افراد اسرتك وثيقة وصادقة؟
			51 هل تقتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة ؟
			52 هل انت راض عن ظروف الاسرة الاقتصادية ( والثقافية )؟
			53 هل تشجعك اسرتك على اظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟
			54 هل افراد اسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ما؟
			55 هل تشجعك اسرتك على تبادل الزيارات مع الاصدقاء والجيران؟
			56 هل تشعرك اسرتك انك عبء ثقيل عليها؟
			57 هل تتمنى احيانا ان تكون لك اسرة غير اسرتك ؟

			58 هل تعاني من كثير من المشاكل داخل اسرتك؟
			59 هل تشعر بالقلق او الخوف وأنت داخل اسرتك؟
			60 هل تشعر بأن اسرتك تعاملك على انك طفل صغير؟
<b>المحور الرابع: التوافق الاجتماعي</b>			
			61 هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية والتربوية مع الآخرين؟
			62 هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم ؟
			63 هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟
			64 هل تتمنى ان تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟
			65 هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا؟
			66 هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتك؟
			67 هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد؟
			68 هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟
			69 هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا؟
			70 هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على ارضائهم؟
			71 هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟
			72 هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟
			73 هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه؟
			74 هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟
			75 هل تفكر كثيرا قبل ان تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين ( أو ترفضه ) ؟
			76 هل تقفد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟
			77 هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى ولو كانوا في مثل سنك؟
			78 هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس ( أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم )؟
			79 هل تتخلى عن إساءة النصح لزميلك خوفا من أن يزعج منك؟
			80 هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة؟

## 2 مقياس الإدمان على الإنترنت :

البيانات:

الاسم: .....

السن: .....

النوع:  أتنى

كلية: ..... المرحلة الدراسية: .....

التخصص: .....

الحالة الاجتماعية: .....

الحالة المهنية: .....

عدد الساعات اليومية لاستخدام الإنترنت: .....

### التعليمات

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تقيس مدى استخدامك لمواقع الإنترنت ومقدار الوقت الذي يتم قضاؤه على الشبكة ومستوى تأثيره على حياتك.

والمطلوب منك هو قراءة كل عبارة بدقة والإجابة عليها بكل أمانة، ووضع علامة (√) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك من بين الاختيارات الآتية دائما - أحيانا - نادرا.

علما بأنه:

- عدد الساعات التي تقضيها على شبكة الإنترنت لا تكون لأغراض الدراسة أو العمل بل لأغراض الترفيه وإشباع حب الاستطلاع والاكتشاف.

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.
- إجاباتك ستكون في منتهى السرية وستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي.
- رجاء لا تترك أي فقرة دون إجابة.

وشكرا لحسن تعاونكم

م	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
١	أستمر في استخدام الإنترنت على الرغم من المشكلات الأسرية التي يسببها لي			
٢	أشعر أن الإنترنت بالنسبة لي كماء والهواء.			
٣	عندما استيقظ من نومي فإن أول شيء أفعله هو استخدام الإنترنت.			
٤	ينحصر تفكيري في الإنترنت عندما أكون متصلا به.			
٥	أشعر باللهفة من أجل الاتصال بالإنترنت.			
٦	أجد أن أفضل الأوقات التي أفضيها هي عندما أكون متصلا بالإنترنت.			
٧	أشعر بأنني أصبحت أسيرا لشبكة الإنترنت.			
٨	تعتبر شبكة الإنترنت ملاذا آمنا لي إذا ضاقت بي الحياة.			
٩	يصعب على تخيل حياتي بدون الإنترنت.			
١٠	أفضل الأوقات التي أفضيها تكون مع أسرتي.			
١١	أهم طريقة لتهنئة أصدقائي في المناسبات هي الإنترنت.			
١٢	أختار الأنشطة والألعاب التي تحتاج وقت طويل في استخدام الإنترنت.			
١٣	أفضي أكثر من ثلاث ساعات يوميا متصلا بالإنترنت.			

م	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
١٤	أجد سعادة في استخدام الإنترنت فترات طويلة لا أجدها في أشياء أخرى في			
١٥	أزيد من استخدام الإنترنت للحصول على السعادة والرضا.			
١٦	أقلل من ساعات نومي حتى أوفر الوقت كي استخدم الإنترنت.			
١٧	أتناول أطعمتي أمام شبكة الإنترنت.			
١٨	أجد سعادة في أشياء أخرى في الحياة غير الإنترنت.			
١٩	أستمر في استخدام الإنترنت لفترات طويلة على الرغم من المشكلات الجسمية التي يسببها لي.			
٢٠	ابتعد عن استخدام الإنترنت عندما أشعر بمشكلات جسمية.			
٢١	استخدم الإنترنت لوقتنا أطول من الوقت الذي حددته.			
٢٢	أشعر بالضيق عندما تكون سرعة الإنترنت بطيئة.			
٢٣	يصيبني الخوف والتقلق عندما أفكر في التوقف عن استخدام الإنترنت.			
٢٤	أغضب عندما يزعجني أحد وأنا متصل بالإنترنت.			
٢٥	إذا انقطع الإنترنت أبحث عن نشاط آخر بكل هدوء.			
٢٦	أقوم بحز الأرجل بسبب شعوري بالضيق من عدم استخدام الإنترنت.			
٢٧	عندما أتوقف عن استخدام الإنترنت أشعر كأن صفحة الويب أراها أمامي.			
٢٨	أشعر بالسعادة عندما انقطع عن استخدام الإنترنت			
٢٩	أشعر بالملل عندما أقلل من مدة استخدامي للإنترنت.			
٣٠	أحلم أثناء نومي بأنني أقوم باستخدام الإنترنت.			

م	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
٣١	أشعر بالاكنتاب عندما أمتنع عن استخدام الإنترنت.			
٣٢	أشعر بإزعاش في يداي وأصابعي عندما أتوقف عن استخدام الإنترنت.			
٣٣	أكون متحمسا للمرة القادمة التي سوف أجلس فيها أمام الإنترنت.			
٣٤	أشعر بالضيق عندما أكون في عملي ويصعب عليا استخدام الإنترنت.			
٣٥	يساعدني الإنترنت على نسيان مشكلاتي والضغط التي أمر بها.			
٣٦	استمر في استخدام الإنترنت رغم شعوري بالإرهاق.			
٣٧	أبرر كثرة استخدامي للإنترنت على أنه من أشكال المعرفة والتواصل الاجتماعي.			
٣٨	استخدامي للإنترنت يؤثر على علاقتي بأفراد أسرتي.			
٣٩	أخفى عن أسرتي مقدار الوقت الذي أقضيه متصلا بالإنترنت.			
٤٠	استخدم الإنترنت لتجنب القيام ببعض الأنشطة التي لا أحبها.			
٤١	أشعر بالندم بعد قضاء وقت طويل متصلا بالإنترنت.			
٤٢	أتوقف عن استخدام الإنترنت عندما أشعر بالإرهاق.			
٤٣	أفضل استخدام الإنترنت عن قضاء المناسبات الاجتماعية.			
٤٤	تتشمل محاولات انقطاعي عن استخدام الإنترنت.			
٤٥	أعود بشغف لاستخدام الإنترنت بعد شفائي من الآلام الجسدية التي سببها لي.			
٤٦	أشعر بالمتعة عند عودتي لمحادثة أصدقائي عبر الإنترنت بعد امتناعي عن محادثتهم.			

م	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
٤٧	أنجح في محاولاتي للتوقف عن استخدام الإنترنت.			
٤٨	حاولت تقليل عدد ساعات استخدامي للإنترنت ولكنني فشلت.			
٤٩	أفضل قضاء المناسبات الاجتماعية عن استخدامي للإنترنت.			
٥٠	عندما أمتنع عن الإنترنت لفترة أعود إلى استخدامه بصورة أكبر.			

