



جامعة اكلي محند أولحاج

البويرة



كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على
التوافق النفسي لدى تلاميذ المتوسط

الأستاذ المشرف

- د. كتش مختار سليم

اعداد الطالبات

- حمزة فوزية

- حميطوش سمية

السنة الدراسية

2022/2021

شكر و عرفان

كل الشكر والحمد والثناء لله عز وجل الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل، فله الحمد
وله

الشكر أولاً وأخراً، والحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم.

والصلاة والسلام

على سيدنا محمد وحبينا ورسولنا الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم وعلى
آله وصحبه أجمعين.

كما يسعنا إل أن نتقدم من هذا المقام بالشكر والامتنان إلى أستاذنا المشرف
الدكتور كاش مختار سليم.

على تفضله بقبول الإشراف على هذه المذكرة، التي تشرفنا به مشرف أكاديمي
على

دراستنا، وإخراجها في صورتها الحالية، نسأل الله العلي القدير أن يمتعه بالصحة
والعافية.

وبوسعنا التقدم بكل عبارات الحب والتقدير والعرفان إلى الوالدين الكريمان
الذان كانا

عوناً لنا في حياتنا وطوال مشوارنا الدراسي وسندا لنا للوصول إلى هذه المراتب.

نسأل الله العلي القدير أن يحفظهم ويديمهم لنا.

كما نتقدم بالشكر لكل من ساهم في هذا البحث العلمي و قدم لنا يد العون
والمشورة من

قريب أو بعيد، ونرجو من الله لهم الأجر والثواب

الإهداء

وجد الإنسان على وجه البسيطة ولم يعيش بمعزل عن باقي
البشر وفي جميع مراحل الحياة يوجد أناس يستحقون منا
الشكر وأولى الناس بالشكر هما الأبوان لما لهما الفضل ما
يبلغ عنان السماء . فوجودهما سبب للفراخ في الدنيا و
الآخرة .

إلى عائلتي وأصدقائي الذين شهدوا كفاحي في مسيرة الحياة
إلى أساتذتي الذين علموني قيمة العلم،
أهدي هذا العمل المتواضع راجية من المولى عز وجل أن يجد
القبول والنجاح .

عمىطوش سمية

الإهداء

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي

مخيط منسوجة من قلبها إلى والدي العزيزة

إلى من سعى و سقى لأنعم بالراحة و الهناء الذي لم يحل بشيء من أجل رفعي في طريق النجاح

الذي علمني أن أرتقي سأم الحياة بحكمة و صبر إلى والدي العزيز .

إلى من صبرهم بجري في عروقي و يلهج بذكرهم فؤادي إلى إخوتي

إلى من سرنا سويًا و نحن نشق الطريق معًا نحو النجاح و الإبداع

إلى من مكاتفنا يدا بيد و نحن نكطف زهرة تعاننا إلى صديقاتي و زميلاتي

إلى من علموني عروفا من ذهب و كلمات من درر و عبارات من أسمى و أجلى عبارات العلم

إلى من صاغوا لي من علمهم عروفا و من فكرهم منارة تنير لنا مسيرة العلم و النجاح

إلى أساتذتي الكرام .

أهدي هذا العمل المتواضع

راغبة من الولي عز وجل أن يجد القبول و النجاح

حمزة فوزية

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر و عرفان
ب	إهداء
1	فهرس المحتويات
3	مقدمة
الفصل الأول: تقديم الدراسة	
5	1. إشكالية الدراسة
7	2. فرضيات الدراسة
8	3. أهداف الدراسة
8	4. أهمية الدراسة
8	5. التعريف الإجرائي بمتغيرات الدراسة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: شبكات التواصل الاجتماعي	
09	تمهيد
11	1. نشأة وتطور شبكات التواصل الاجتماعي
12	2. مكونات الشبكات الاجتماعية
13	3. خصائص شبكات التواصل الاجتماعي
14	4. أهم الشبكات الاجتماعية
20	5. دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
21	6. إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي
22	7. سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي
23	8. خدمات شبكات التواصل الاجتماعي
24	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: التوافق النفسي	
26	تمهيد
26	1. مفهوم التوافق النفسي
28	2. المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي
29	3. أهمية التوافق النفسي
30	4. مجالات وأبعاد التوافق النفسي
33	5. معايير التوافق النفسي
38	6. العوامل المؤثرة التي تعيق إتمام التوافق النفسي
39	7. قياس التوافق النفسي
40	خلاصة الفصل
الفصل الرابع : التطبيقي	
44	تمهيد
44	منهج الدراسة

44	الحدود المكانية
44	الحدود الزمنية
44	الحدود البشرية
44	مجتمع و عينة الدراسة
45	أدوات البحث: الاستبيان
49	خاتمة
50	الملاحق
51	المراجع

مقدمة

يواجه العالم اليوم العديد من التطورات المختلفة التي لها الأثر الكبير على المجتمع بصورة عامة وعلى الشباب بشكل خاص ومن أهم هذه التطورات ظهور مواقع التواصل الاجتماعية والتي انتشرت بسرعة كبيرة في الآونة الأخيرة فهي مواقع تستخدم للتواصل وأشهرها الفيس بوك وتويتر، فهي حظيت بإقبال واسع خصوصا بين تلاميذ المتوسط واستخدامهم لها في شتى مجالات حياتهم المهنية والدراسية فقد تناول العديد من الدارسين إهتمام واسع حول بهذا الموضوع.

كما لعبت مواقع التواصل الإجتماعي دورا كبيرا في جذب المستخدمين عليها والسيطرة على النظم التواصلية بدرجة لافتة النظر، إلى أن كثرة استخدام هذه المواقع يقود إلى ظهور مشكلات تآثر على التوافق النفسي لديهم وتضع مستخدميهما تحت المجهر لدرجة عدم السيطرة على أنفسهم، وتجعلهم مدمنين بصورة مثالية في هذا العالم الافتراضي.

وبناء على ذلك سنحاول من خلال هذه الدراسة الكشف على مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على التوافق النفسي لدى تلاميذ المتوسط، كما سنحاول معرفة هل هناك علاقة ارتباطية بين مستوى الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى التوافق النفسي بين تلاميذ المتوسط، ومعرفة هل هناك فروق بين تلاميذ في مستوى الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى التوافق النفسي باختلاف بعض المتغيرات الجنس- الحالة الاجتماعية).

حيث عرضنا الدراسة في جانبين، جانب نظري، وجانب تطبيقيا ميداني، يضم الجانب النظري ثلاث فصول: الأول متعلق بتقديم الدراسة، الفصل الثاني تمحور حول مواقع التواصل الاجتماعي أما الفصل الثالث تمحور حول التوافق النفسي.

أما بالنسبة للجانب الميداني يشمل الفصل الرابع ونظرا لعدم فتح التربص بسبب الوباء كورونا وغياب العينة لم نقوم بالجانب التطبيقي واكتفينا بوضع الأداة التي من المفترض العمل بها.

الفصل الاول تقديم الدراسة

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة.

الإشكالية :

يشهد العالم اليوم عدة تطورات على المجتمع عامة وعلى فئة الشباب خاصة أهمها ظهور مواقع التواصل الاجتماعي.

يمكن تعريف هذه الأخيرة على أنها مجموعة من التطبيقات المستندة إلى الإنترنت التي تسمح بإنشاء وتبادل المحتوى الذي ينشئه المستخدمون مما يشمل تكوين مجتمعات عبر الإنترنت ومشاركة المعلومات والأفكار والرسائل والصور ومقاطع الفيديو وألعاب الفيديو.

إنها سلاح ذو حدين لها إيجابيات وسلبيات تتمثل إيجابياتها في أنها تساعد الانطوائيين حيث يتعلم المراهقون كيفية التواصل الاجتماعي خلف شاشات مختلفة آمنة تتراوح من 2 سم هاتف ذكي إلى محمول مقاس 17سم (rosen, 2011) ، يجعلهم يشعرون بأنهم أقل خجلا ، وأكثر انفتاحا أكثر ثقة وتعاطفا مع الآخرين ويشعرون بتحسّن تجاه أنفسهم. تعد الشبكات الاجتماعية مفيدة أيضا بمعنى أنه يعزز التواصل مع العائلة والأصدقاء (ito 2009).

تعد الشبكات الاجتماعية مفيدة أيضا بمعنى أنها تشجع التعاون وتبادل الأفكار (Selwyn 2009) من ناحية أخرى ، يمكن أن تشكل الشبكات الاجتماعية خطرا على المراهقين قليلا من المشاكل المرتبطة باستخدام الشبكات الاجتماعية تشمل التسلط عبر الإنترنت والتعرض لمحتويات غير مناسبة مثل في المخدرات والمواد الإباحية والإدمان على Facebook ، مخاوف الخصوصية والحرمان من النوم (jenkins 2006) يعد الاستخدام المفرط للإنترنت عاملا خطرا لكونه مصدرا للتعرض للتنمر (Zsila et al 2018).

في الواقع أكثر من ثلث المراهقين (34%) يزورون مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بهم عدة مرات في اليوم فهي تشكل خطرا على مدى التوافق النفسي لدى المراهقين وخاصة طلاب الطور المتوسط (Jenkins،2006).

التوافق النفسي يعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس و فهم نفسه و الآخرين من حوله (موسى أحمد 2010) مما يمكن الفرد من مواجهة مشاكل الحياة المختلفة، و اكتساب الخبرات و تمكنه من التعلم الجيد و التطور الاجتماعي السليم كما تساعده على النجاح في عمله و تساعده على أن يكون في صحة جسدية جيدة مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة و الطمأنينة و تحقيق زيادة كفاءة الفرد و ترفع إنتاجيته (قدورة 2017).

و هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه و بين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث يكون هناك صراع داخلي (بلحاج فروجة 2011). حيث أن وصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي يعني القدرة على تحقيق أهدافه، و حاجاته و دوافعه وفق

المتطلبات و الشروط التي يفرضها المحيط الاجتماعي و من أهم الأهداف التي يسعى الفرد في حياته إلى تحقيقها هي غاية الدراسات العليا و التعليم الجامعي و النجاح فيه و تحقيق توافق نفسي و تكيفا حسب الوضعية الجديدة المتمثلة في الانتقال من المحيط الأسري إلى المحيط الجامعي (حامد عبد السالم زهران، 2002).

يرى فرويد Freud أن عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لا شعورية، بحكم أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم ، فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعيا (عبد الحميد الشاذلي، 2001).

إلا أن هناك عدة عوامل تؤثر على هذا النوع من التوافق متمثلة في مطالب النمو في جميع مراحلها و بكافة مظاهره جسميا، و عقليا، وانفعاليا، واجتماعيا (ودوافع السلوك و حيل الدفاع النفسية هي وسائل توافقية الشعورية من جانب الفرد، من وظيفتها تشويه و مسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر و القلق الناتجة عن الإحباط و الصراعات التي لم تحل و التي تهدد أمنه النفسي، و العوامل النفسية الاجتماعية (حامد زهران 1997).

الفرضيات :

توجد علاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

1. أهمية الدراسة

- تمكن أهمية هذه الدراسة في الكشف عن مدى أهمية التوافق النفسي لدى تلاميذ المتوسط في مستوى إدمانهم على مواقع التواصل الاجتماعي.
- كما تكمن الأهمية في فهم هذه الظاهرة المتفشية بين فئات المجتمع حيث أصبح الإقبال على هذه المواقع يتزايد بأعداد هائلة في الآونة الأخيرة، وبتحديد بين تلاميذ المتوسط، لدى فإنه يتطلب الجهود من أجل الحدة و تقليل في التصفح عبر هذه المواقع لعدم الوقوع في دائرة الإدمان خصوصا الذين يعانون من مشكلات نفسية حيث تأثر سلبا على توافقهم النفسي.

2. أهداف الدراسة

- معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي التوافق النفسي لدى تلاميذ المتوسط.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى التوافق النفسي تبعا لمستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ المتوسط.

- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس؟
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

3. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

❖ إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

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

❖ التوافق النفسي

هو شعور التلميذ المتمدرس في التعليم الثانوي بوجود عالقة جيدة بينه وبين ذاته ، وهو ما تقيسه ابعاد المقياس المتمثلة في: اعتماده على نفسه، الإحساس بالقيمة الذاتية، والشعور بالحرية والانتماء إلى البيئة ، والتحرر من الميل إلى الانفراد والخلو من الأعراض العصابية.

وهي الدرجة التي يحصل عليها المتعلم في مرحلة التعليم الثانوي عند تطبيق مقياس التوافق النفسي "لعطية محمود هنا".

الجانبي النظري

الفصل الثاني

شبكات التواصل الاجتماعي

تمهيد

1. نشأة وتطور شبكات التواصل الاجتماعي
2. مكونات الشبكات الاجتماعية
3. خصائص شبكات التواصل الاجتماعي
4. أهم الشبكات الاجتماعية
5. دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
6. إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي
7. سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي
8. خدمات شبكات التواصل الاجتماعي

خلاصة الفصل

تمهيد

فرض التطور التقني الهائل الذي شهده قطاع تكنولوجيا المعلومات و الاتصال في السنوات الأخيرة من القرن الماضي و خاصة مع انتشار شبكة الانترنت حقائق جديدة جعلت سكان الأرض يتواصلون ويتلاحمون في عالم افتراضي ما نشئت افتراضاته تتحكم شيئاً فشيئاً في الواقع الاجتماعي والثقافي والسياسي والاقتصادي لسكان الكرة الأرضية ولعل من انجازات التكنولوجيا الحديثة والتي جعلت العالم لا يستقر على حال ما أصبح يعرف بالشبكات الاجتماعية **Social network** وفي مفهومها البسيط هي مواقع الالكترونية على شبكة الانترنت تقوم بتصميمها شركات خدمات اتصال كبرى تجمع الأشخاص ذوي الاهتمامات المشتركة كالأصدقاء وأصحاب المهن المشتركة ليتبادلوا الحوار في موضوعات تهمهم ومن حيث التوصيف والتعريف العلمي فان الشبكات الاجتماعية هي عبارة عن مواقع على شبكة الانترنت توفر لمستخدميها سواء كانوا أفراداً أم جماعات فرصة التلاقي وتبادل المعلومات والآراء والأفكار والهموم والمشكلات من خلال الملفات الشخصية والبومات الصور وغرف الدردشة وغير ذلك ومن ذلك أمثلة هذه الشبكات مواقع **my scape – Twitter, face book** ولعل من أسباب الرئيسية لإقبال فئات المجتمعات المعاصرة وخاصة فئة الشباب و تدافعها على هذه المواقع هو أن الانضمام لهذه الشبكات لا يتطلب جهداً كبيراً إذ يكفي من يريد استخدامها التسجيل في إحداها وقبول دعوة احد ثم اختيار المجموعة التي يرغب في التواصل معها ليدخل عالماً لا يخلوا من إثارة المشاعر و الغرائز في كثير من الأحيان.

1. نشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي

ظهر مصطلح الشبكات الاجتماعية أو مواقع التواصل الاجتماعي في عام 1954 من قبل جون "بازير" الذي كان باحثاً في العلوم الإنسانية في جامعة لندن، وظهرت في السبعينات من القرن العشرين بعض الوسائل الالكترونية الاجتماعية من النوع البدائي.

(الرعود، 2011، ص32)

بدأت مجموعة من الشبكات الاجتماعية في الظهور في التسعينات مثل classnates.com عام 1995 وركز ذلك الموقع على الروابط six degrees عام 1997، للربط بين زملاء الدراسة وموقع المباشرة بين الأشخاص، وظهرت في تلك المواقع ملفات شخصية خاصة بالمستخدمين، وخدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء بالرغم من توفير تلك المواقع لخدمات مشابهة لما توجد في الشبكات الاجتماعية الحالية، إلا أن تلك المواقع لم تستطع أن تدرجها لمالكها وتم إغلاقها، وبعد ذلك ظهرت مجموعة من الشبكات الاجتماعية التي لم تستطع أن تحقق النجاح الكبير بين الأعوام 1999 و2000. (أمينة وآخرون، ص65)

شهد عام 2002 الميلاد الفعلي للشبكات الاجتماعية عندما ظهر موقع (friudster) في كاليفورنيا من قبل (abranjontham) ويقوم مفهوم الموقع على دائرة الأصدقاء، والتقنية المتعددة، للأفراد على شبكات التواصل الاجتماعي خلال المجتمعات الافتراضية، ويسمى بالصدقات بسبب دوائر العرض، من صور وملفات والأصدقاء والأفراد ويستخدم على نطاق واسع في آسيا وهو متاح بعدة لغات، وفيه رابط يوفر المستخدم اختيار اللغة.

(الرعود، 2011، ص33)

وفي النصف الثاني من نفس العام ظهرت في فرنسا شبكة skytock كمنصة للتدوين ثم تحولت بشكل كامل إلى شبكة اجتماعية لسنة 2007، وقد استطاعت تحقيق انتشار واسع لتصل حسب إحصائيات يناير 2008، إلى المركز السابع في ترتيب الشبكات الاجتماعية حسب عدد المشتركين. (جرار ليلي، 2012، ص39)

قبل ظهور الفايسبوك أنشأ في عام 2003 موقع (myspace) الأمريكي حتى أصبح أكبر شبكات التواصل الاجتماعي في عام 2006، واهم ما يقدمه (myspace) هو تفصيلات الملفات الشخصية مما يسمح للمستخدمين بخلق خلفيات أصلية وتضمن عرض الشرائح ومشغلات الصوت والصورة، إضافة إلى المدونات في أوقات كثيرة، ويعتبر بمثابة موقع ويب للموسيقيين. (الرعود، 2011، ص34)

انطلق الفايسبوك عام 2004 مع شاب أمريكي اسمه "مارك زوكربورغ"، وهو في 19 من عمره درس في جامعة هارفرد، أراد تأسيس موقع يتقابل فيه أصدقاء الجامعة، الفكرة لاقت قبولا من الجامعة كلها فانضموا إليه ثم انضم زملاءه في مدرسة الثانوية، ثم العالم كله منذ عام 2006. (البسيوني، 2009، ص 11)

تلا انطلاق الفايسبوك موقع اليوتوب (youtube) الذي يعتبر اكبر موقع للفيديو المنتجة على المستوى الشخصي في العالم، وقد قام بتأسيس الموقع ثلاث موظفين سنة 2005، تشلد هيرلي (أمريكي)، ستيف تشين (تايواني)، وجاود كريم (بنغالي) الذين يعملون في شركة paypal المتخصصة في التجارة الالكترونية، وشهدت مدينة menlopark مولد youtube في ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية.

(الديلمي، 2011، ص 194)

2. مكونات الشبكات الاجتماعية

تتكون الشبكات الاجتماعية عموما من عدة تطبيقات ومواقع، أهمها:

أولا: مواقع التواصل الالكترونية

وهي المواقع التي تسمح بإنشاء صفحات خاصة بالأشخاص والتواصل بأصدقائهم ومعارفهم ، مثل " ماي سبايس " " فيسبوك....." الخ.

ثانيا: المدونات الالكترونية blogs

وهي مواقع الكترونية تمثل مفك ارت شخصية تسرد من خلالها الأفكار الشخصية للأفراد أو الجماعات وهي مفتوحة أمام الجميع.

ثالثا: الويكي "wikis"

وهي الصفحات التي ينشأها العامة عبر مواقع موسوعة مفتوحة مخزنة على جهاز خادم عام (سيرفر تجاري متوفر للجميع مجانا) أشهرها موقع ويكيبيديا، وهي تسمح للأشخاص العاديين بإضافة أو تدقيق أو تعديل صفحات عن معلومة أو تعريف معين على هذه الموسوعة الالكترونية ذات المصدر المفتوح.

رابعا: البودكاستس "podcasts"

أو مواقع البث الالكترونية وهي المواقع التي توفر خدمة تحميل أو تنزيل الأغاني والأفلام للمشاركين في هذا الموقع او برنامج التنزيل، مثل موقع "أبل آي تيونز".

خامسا: المنتديات الالكترونية

ألا وهي مواقع توفر مناطق وفسحات الكترونية للتعبير عن الرأي وكتابة المواضيع العامة، وهي عادة ما تدور حول موضوع معين، أي لكل منتدى تخصص معين، مثل منتدى للموسيقى، وهي من أكثر مواقع التواصل الاجتماعي انتشارا، لأنها سهلة الاشتراك.

(منال هلال، 2012)

3. خصائص شبكات التواصل الاجتماعي

يعرفها Mayfield بأنها مجموعة جديدة من وسائل الإعلام على الانترنت تشترك بالخصائص التالية:

✓ المشاركة

فهي تشجع على المساهمة وردود الفعل التعليقات من أي مهتم وتلقي الخط الفاصل بين وسائل الإعلام المتلقي.

✓ الانفتاح

فمعظمها عبارة عن خدمات مفتوحة لردود الفعل و المشاركة وتبادل المعلومات والتعليقات ونادرا ما توجد حواجز للوصول أعلى محتوى والاستفادة منه.

✓ المحادثة

تعتمد شبكات التواصل الاجتماعي على المحادثة باتجاهين بعكس وسائل الإعلام التقليدي التي تعتمد مبدأ بث المعلومات ونشرها باتجاه واحد لجميع المتلقين.

✓ التجمع

تتيح شبكات التواصل الاجتماعي إمكانية التجمع بسرعة والتواصل بشكل فعال ضمن تجمعات تربطها اهتمامات مشتركة.

إضافة إلى هذه الخصائص يرى الباحثون ان هناك مجموعة من الميزات الإضافية لشبكات التواصل الاجتماعي التي تزيد من إقبال المستخدمين عليها.

✓ سهولة الاستخدام

فقد تطورت شبكات التواصل بحيث تكون سهلة الاستخدام فهي تحتاج الى القليل من المعرفة في أسس التكنولوجيا.

✓ التواصل و التعبير عن الذات

أتاحت شبكات التواصل الاجتماعي قنوات اتصال جاذبة لا تعتمد على نشر محتوى معين.

✓ تشكيل مجتمع بطرق جديدة

وفرت لشبكات التواصل الاجتماعي سبلا جديدة كالاتصال حيث ينظم المستخدم لمجتمعات يختارها هو ويفضلها إذ اختصر الشبكات منطق العولمة المتنامي الذي تتدخل فيه المجالات المحلية والعالمية والمجالات الذاتية والعمومية.

✓ التفاعلية

لقد سعت مواقع الشبكات الاجتماعية منذ ظهورها إلى تحسين التفاعلية بين أفرادها لضمان الاستمرارية والتطور. (مريم نومار، 2012)

4. أهم الشبكات الاجتماعية

❖ شبكة الفيسبوك

الفيسبوك هو شبكة اجتماعية كنتاج للإعلام الاجتماعي تأسست في 2004 على يد شاب عشريني أمريكي اسمه مارك زيك بيرج بالتعاون مع اثنين من رفاقه بالسكن الجامعي في جامعة هارفارد و قد كان الموقع في البداية مقصورا على طلبة الجامعة ثم امتد ليشمل طلبة الجامعات الأمريكية ثم خرج بعد ذلك إلى أوروبا و العالم ليصبح عدد أعضائه حاليا 350 مليون عضو. (محمد سلطان، 2012، ص360-361)

أل 350 مليون عضو في الفيسبوك فتح شهية الشركات التيس تتقاسم النفوذ في الانترنت كما أن هذا العدد يعني دخلا لا محدودا ندرت الإعلانات التي ينشرها الموقع وهذا ما جعل مارك اصغر ملياردير في العالم.

الفيسبوك من أهم وأشهر مواقع التواصل الاجتماعي حيث تمكن للعضو في هذا الموقع أن يقوم بإعداد نبذة شخصية عن حياته تكون بمثابة بطاقة هوية و تعارف لمن يريد أن يتعرف عليه و يتواصل معه لذلك يشترط في هذا الموقع استعمال الأسماء الحقيقية وتمنع الأسماء المستعارة أو الألقاب.

ويستطيع كل عضو فيه أن يقف على آخر أخبار أصدقائه عن طريق ما يعرضه حائط العضو من رسائل أو نبذ من الأخبار لإبلاغ أصدقائه بإخباره و اجتماعاته و أي صور أو مقاطع فيديو أو قطع موسيقية يرغب في اطلاعهم عليها.

وقد حقق هذا الموقع نجاحا و انتشارا واسعا قبل نظيره على مواقع التواصل الاجتماعي حيث بلغ معدل اشتراكات الجديدة 150 ألف مشترك يوميا.

ويشكل المتواصلون على موقع الفيسبوك مجتمع افتراضيا أكثر سهولة وراحة من حال المتواصلين في المجتمعات الحقيقية ففي هذا المجتمع الافتراضي يستطيع الشخص اختيار من يريده من الأصدقاء ليتعرف عليهم ويتواصل معهم و ليجد نفسه مضطرا للتعامل مع أشخاص لا يرغب في التعامل معهم.

ولا يشعر المتواصل عبر هذا الموقع بما يشعر به الإنسان في المجتمع الحقيقي من ضغوط و صعوبات حيث لا يجد نفسه مرغما على قبول أي شيء لا يريده من الأصدقاء أو ما كان أو قراء و يعتبر الشباب هم أكثر الفئات استخداما للفيسبوك حيث أن هؤلاء هم الأكثر ممن يملكون المهارات الحاسوبية ولديهم اطلاع واسع على الكمبيوتر و استخداماته وشبكات الانترنت. (مرزوق، 2003)

➤ متطلبات تصميم صفحة الفيسبوك

- مهارة استعمال الحاسوب

بحيث يستطيع استعمال الحاسوب الشخصي أو في مجال العمل أو الدراسة وهي مهارات أصبح امتلاكها سهلا في ظل الثورة التكنولوجية والانفجار المعرفي وهو ما عم كافة المجتمعات حيث أصبح امتلاك هذه المهارات ضرورة من ضرورات الحياة بل ان امتلاك جهاز الحاسوب أصبح من الضرورات في العمل و الدراسة.

▪ الاشتراك في خدمة الانترنت

وهي خدمة أصبحت متوفرة ومنتشرة في متناول معظم الناس سواء عن طريق الاشتراك السنوي أو البطاقات وتشارك في هذه الخدمة جميع المؤسسات العامة والخاصة إضافة إلى انتشار مقاهي الانترنت والتي توفر هذه الخدمة بأسعار مقبولة.

▪ الاشتراك في خدمة البريد الالكتروني

والذي أصبح منتشرا وضروريا لكافة المراسلات وعمليات التواصل.

▪ تعبئة الطلب الشخصي

والذي يتطلب معلومات تشمل الاسم الحقيقي والبريد الالكتروني وكلمة السر التي يجب أن يحتفظ بها طالب الاشتراك ليضمن عدم تمكن الأشخاص الآخرين من الدخول إلى موقعه على الفيسبوك.

➤ فوائد وإيجابيات موقع الفيسبوك

يؤدي هذا الموقع خدمات إلى مستخدميه تسهل عليهم الكثير من أعمالهم و تواصلهم
ومن هذه الخدمات.

● إتاحة الفرصة للصدّاقة والتواصل بين الأعضاء المشتركين في هذا الموقع وذلك عن طريق:

■ إتاحة الفرصة لإضافة من يشاء العضو إضافتهم من الأصدقاء للتواصل معهم بعد اخذ موافقتهم والخيار والحرية متاحة لمن يريد أن يضيف صديق له على الموقع .ومتاح لهذا الصديق أن يقبل أو يرفض هذه الصداقة عن طريق الإجابة سلّبا أو ايجابيا على الطلب الذي يتلقاه.

(علي شقرة، 2014، ص 66-67)

- ويمكن لمن يتلقى طلب الصداقة أن يتحرى عن الشخص طالب الصداقة عن طريق نبذته الشخصية أو الاستفسار عنه من أصدقاء آخرين و في حالة تمت الموافقة على الصداقة يستطيع كل منهم أتواصل مع آخرين....
- إرشاد صديقين إلى بعضهما على هذا الموقع حتى وان كانا لا يعرفان بعضهما في الواقع الحقيقي.
- اقتراح أصدقاء جدد لمن يريد من الأصدقاء القدامى الذين يعرفهم سابقا و بالتالي توسيع شبكة الصداقة والتواصل التي يمتلكها.
- إتاحة الفرصة لمشاهدة كل الأصدقاء مرة واحدة مرتبة أسماؤهم أبجديا مع أرقام هواتفهم الموجودة إذا كانت هذه الهواتف متاحة للأصدقاء.
- إمكانية فرز الأصدقاء و تصنيفهم حسب أي معلومات مضافة عن كل منهم كزملاء الدراسة او زملاء العمل أو حسب المهنة.
- إمكانية التواصل والتفاعل مع الأصدقاء عن طريق الدردشة و الرسائل و الهدايا الافتراضية وإبلاغهم عن الأعمال التي تقوم بها حاليا بحيث يبقيوا على اتصال مستمر من هذا الموقع الافتراضي.
- إتاحة المجال لحذف اسم أي صديق من لائحة الأصدقاء إذا كنت لا ترغب الاستمرار في صداقته.

● خدمة الشركات وأصحاب الأعمال

إن الشركات الكبرى تعتمد على عملية الإعلان لترويج منتجاتها و لإتمام هذه العملية تم الاعتماد على مواقع الفيسبوك وهذا الأخير يساهم في التسويق و الترويج بشكل كبير للمنتجات.
(علي شقرة، 2014، ص 67-71)

• إتاحة فرصة تحميل البوم الصور

و ذلك من خلال تصفح موقع الفيسبوك فان أي شخص بإمكانه تحميل مقطع فيديو وصور..... الخ

وسجلت إحصائيات بان تحميل أكثر مكن عشرة ملايين مقطع شهريا على هذا الموقع.

• التواصل مع مجتمعات افتراضية

و ذلك من خلال التنوع في المواضيع التي تفيد العضو في التدريب و التعليم.

• متابعة أخبار الشخصيات المشهورة في كافة المجالات

كالشخصيات السياسية واقتصادية والفنية والعاملين في المجالات الاجتماعية والدينية فمن خلال الفيسبوك يمكن التعرف على الأخبار والأفكار والخواطر وجهات النظر حول مختلف الأحداث والقضايا.

• إمكانية تثبيت أي موقع أو خبر أو صور ومقاطع فيديو

ومقاطع فيديو يرغب العضو في الاحتفاظ بها من مواقع و أخبار وصور بالرجوع إليها في أي وقت يشاء حيث يمكن للفيسبوك إن يلعب دورا مفضلا في تخزين المعلومات المرغوبة.

➤ سلبيات التعامل مع موقع الفيسبوك

لموقع الفيسبوك اثر سلبي على مستخدميه ولذا يمكن إيجازها فيما يلي:

• إضعاف العلاقات و المهارات الاجتماعية

أن مستخدم موقع الفيسبوك يخرج من المجتمع الحقيقي إلى المجتمع الافتراضي ما يجعله بعيد عن العلاقة الأسرية إذن فهو مدمر للعلاقة الأسرية و يدعم العزلة و آخر الإحصائيات التي أجريت في المجتمع الغربي تثبت أن الفيسبوك هو الذي ساهم في رفع معدلات الطلاق.

• انتهاك خصوصية المشتركين

من خلال الدردشة والمواضيع المناقشة من طرف الفيسبوك ففي بعض الصاحيان فان تعليقات والمشاركات تصل إلى الشخص الخطاب بالإضافة إلى أن المعلومات التي ينشرها المشاركون من خلال نبذهم الشخصية أو الصور أو مقاطع الفيسبوك.

● استغلال هذا الموقع من قبل جهات كثيرة قد تكون معادية

يمكن لجهات كثيرة أن تستغل الفيسبوك لخدمة أغراضها و تنفيذ أهدافها وذلك بالاستفادة مما ينشر على هذا الموقع من معلومات وصور ومشاركات قد تجعل من أصحابها عملاء لجهات معادية دون قصد ودون أن يعرفوا ذلك.

❖ تويتر Twitter

وهو موقع من مواقع الشبكات الاجتماعية يقدم خدمة تدوين مصغر وهو تدوين يسمح بعدد محدود من المدخلات بحد أقصى مائة وأربعين حرفاً فقط للرسالة الواحدة ويمكن إرسال هذه التحديثات مباشرة من تويتر على شكل رسائل SMS وهي رسائل نصية مختصة ترسل عن طريق الهاتف النقال.

وتظهر هذه التحديثات على صفحة المستخدم لموقع تويتر و يمكن لأصدقاء المستخدم قراءة هذه التحديثات من صفحاتهم الرئيسية أو عن طريق الملف الشخصي للمستخدم أو عن طريق البريد الإلكتروني.

وظهر موقع تويتر عام 2006 كمشروع بحثي قامت به شركة obvians أمريكية ثم أطلق رسمياً للمستخدمين في نفس العام.

➤ مميزات تويتر

وهذا الموقع له ميزات عديدة:

- أن هذا الموقع كأحد مواقع التواصل الاجتماعي له ميزات عديدة بسماعه بعدد محدود من المداخلات والتي كما اشرفنا لا تتجاوز 140 حرف لا يسمح بالثرثرة أو الحديث المسهب بل يدفع مستخدميه إلى الدخول في الفكرة أو الخبر الذي يريده مباشرة بعكس موقع الفيسبوك والذي يسمح بإدخال معلومات كبيرة ومتشعبة، وبالتالي فهو موقع تويتر يسمح بنشر خبر او فكرة بسرعة وسهولة وتركيز على طريقة خير الكلام ما قل ودل. (علي شقرة، 2014، ص75)
- السرعة في نشر الخبر على الانترنت فمجرد كتابة أي شيء على حسابك يصبح بإمكان ملايين المشتركين في الانترنت حتى لو لم يكونوا مشتركين في موقع تويتر، وبالتالي يمكن عن طريقه معرفة ومتابعة ما يكتبه السياسيون والاقتصاديون الذين لهم حضور على الموقع أو متابعة أخبار الناس وتقديم العون لهم كالتبرع بالدم للمرضى.

- يتبع تويتر إمكانية التواصل بين مستخدميه عن طريق رسائل SMS حيث يمكن استقبال آخر أخبار أصدقائك أينما كنت وفي أي وقت من خلال رسالة قصيرة و بعد ان يكون قد تم تفعيل رقم الهاتف من خلال الموقع كما يمكن أن تحدد الأوقات التي ت رغب فيها باستلام الرسائل و بالتالي تجنب الإزعاج في فترات الراحة.
- متابعة آخر أخبار المدونات والصحف الالكترونية والأخبار و خلاصات RSS دون حاجة إلى زيادة كل موقع منها على حدى.
- يمكن للتويتر أن يؤدي نظرا لميزة السرعة التي يتمتع بها دورا كبيرا في التسويق وترويج المنتجات خاصة في الدول الصناعية. (علي شقرة، 2014، ص76)

➤ سلبيات موقع التويتر

- أن هذا الموقع بعدم سماحه للتحديثات إلا بمساحة محدودة لا يمكن أن يكون مجالا لبناء علاقات اجتماعية وإنشاء علاقات صداقة مع الغير كموقع الفيسبوك.
- قد تتسبب سرعة وسهولة نشر الخبر عن طريق تويتر بالإدمان عليه لمتابعة أخبار الأصدقاء حتى الشخصية منها و التي قد لا تفيد المتابع لها أو لا تعنيه.
- من خلال البريد الالكتروني والكتب والصحف والإعلانات عبر الوسائل المخالفة ومن المواقع المهمة في هذا المجال أيضا موقع military.com وهو موقع يختص بالعسكريين وعائلاتهم حيث يساعدهم على الاستغاثة من خبراتهم بعد انتهاء فترة خدمتهم العسكرية وذلك من خلال إعطائهم مساحات للتحدث عن خبراتهم وتجاربهم في مجال الخدمة العسكرية ويقدم خدمات لعائلاتهم مثل الحصول على المنح الدراسية و لدعم الحكومي.

❖ شبكة يوتيوب youtube

تقوم فكرة الموقع الذي تأسس عام 2005 على إمكانية إتاحة خدمة التبادل ملفات الفيديو التي تسمح للمستخدمين لتحميل الملفات المتوفرة على الانترنت ويستطيع أي شخص في الوقت نفسه أن ينشر ما يريد وإضافة إلى خدمة النشر التي يتيحها هذا الموقع فإنه يسمح للمستخدم بإعادة نشر ما نشره الأصدقاء ومن أكثر الجوانب التي كان للموقع اثر كبير وواضح فيها الاجتماعية والفنية حيث أصبح الكثير ممن يبحثون عن الشهرة يتجمعون لليوتيوب باعتباره الوسيلة الإعلامية الوحيدة التي تتيح لأي كان الظهور وتمنحه الفرصة للوصول إلى الملايين.

ويتميز الموقع بخاصية تمكنه من العمل مع وقائع ووسائل اجتماعية أخرى مثل الفيسبوك أو المدونات من خلال تضمين الملفات فيديو اليوتيوب داخلها وذلك لوجود خيار

تبادل ملفات الفيديو و يتيح المجال للأصدقاء مستخدم الفيسبوك بمشاهدتها كما يمكن إنشاء رابط لتضمين ملفات الفيديو في حال وضع هذا الرابط في مداولة أو موقع أخرى يمكن مشاهدة هذا الفيديو منه أيضا. (رامي حسين، 2012، ص43)

5. دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

هناك العديد من الدوافع والعوامل التي تجعل المستخدمين من الأفراد يقبلون على تصفح مواقع التواصل الاجتماعي منها:

➤ المشاكل الأسرية

تشكل الأسرة الدرع الوافي للفرد، حيث توفر له كل الأمن والحماية والاستقرار والمرجعية، ولكل في حال افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب الاجتماعي الذي يجعله يبحث عن السبيل لتعويض الحرمان الذي قد يظهر مثلا في غياب دور الوالدين أو احدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري.

(عبد المنعم وآخرون، 2016، ص299)

➤ تحقيق التكامل النفسي

وذلك لإشباع الحاجات المرتبطة بتدعيم المصداقية والتقدير الذاتي وتحقيق الاستقرار الشخصي.

➤ ملئ الفراغ

يعدّ الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أو عدم استغلاله بالشكل السليم الذي يجعل الفرد لا يحس بقيمته، ويبحث عن سبيل يشغل هذا الوقت من بينها مواقع التواصل الاجتماعي حيث أن عدد التطبيقات اللامتناهية الذي تنتجه شبكة الفايسبوك مثلا لمستخدميها ومشاركة كل مجموعة من الأصدقاء بالصور والملفات الصوتية للترفيه وتمضية الوقت والاسترخاء والألفة مع الوسيلة والهروب من المشاكل. (حنان الشهري، ص43)

➤ اكتساب الخبرات الجديدة

والحاجة إلى الفهم ما يجري في الواقع على نحو أفضل، والتعرف على الطريقة التي يحل بها الأفراد مشاكلهم.

➤ القضاء على الشعور بالوحدة والتعرف على ثقافات الشعوب الأخرى.

➤ ظهور إعلام المواطن كوسيلة لتحقيق التفاعل مع الأحداث الجارية، لكونه لا تخضع للرقابة أو سيطرة الحكومات، مواقع التواصل الاجتماعي نزيح الستار

وتكشف خبايا الواقع الذي يعيشه الأفراد والمجتمعات ومحاولة معالجة الوضع الراهن.

(عبد المنعم وآخرون، 2016، ص300)

➤ إبداء الرأي والتعبير

وذلك بالتكلم بصراحة وجرأة في مختلف المواضيع أكثر من الاتصال وجها لوجه، بما يساهم في التفاعل والتعبير عن آرائهم بحرية أكثر.

➤ الإشباع المعرفي

يحتاج الشباب إلى المعرفة الواسعة في مختلف المجالات فهم يحتاجون لمعرفة ما يدور حولهم وما يدور في المجتمعات الأخرى، إذ أن حب المعرفة والمغامرة والحاجة إليها سمة بشرية، فمواقع التواصل الاجتماعي قادرة على تقديم الإشباع المعرفي، وتزيد الأفراد عموماً بمعرفة متعمقة بالعالم لما فيه من تنوع في كافة المجالات.

6. إيجابيات شبكات التواصل الاجتماعي

وبما أن لكل شيء إيجابيات وسلبيات فإن لمواقع التواصل الاجتماعي كذلك إيجابياتها وسلبياتها، حيث تضاربت الآراء مع قبول ورفض الانتشار للمواقع الاجتماعية على الشبكة العالمية العنكبوتية (الانترنت) معتمداً على ذلك على دراسات وبحوث أقامها العديد من الباحثين الاجتماعيين والأطباء في مجال النفس والطب.

يقول الدكتور أحمد عبد الرؤوف أستاذ علم الاجتماع بجامعة حلوان: لمواقع التواصل من الناحية الاجتماعية فوائد كثيرة جداً تكمن في استمرار التواصل بين مستخدمي هذه المواقع مع بعضهم البعض، وذلك من شأنه أن يزيد من الترابط ومن قوة العلاقات بين أفراد المجتمع، فتلك المواقع إيجابيات عديدة منها:

- تبادل الآراء بين الأفراد مع بعضهم البعض، والتعرف على ثقافات الشعوب الأخرى، فضلاً عن أنها وسيلة عابرة للحدود للتواصل بين الأشخاص، فتتيح للفرد تكوين صداقات من دول أخرى.
- كما أنها وسيلة لممارسة الأنشطة الثقافية والاجتماعية التي تهدف إلى التقارب بين الأفراد وتسهيل عملية التواصل مع الآخرين وقد تم استخدامها مؤخراً في التجهيز للثورات الشعبية التي تهدف إلى إسقاط أنظمة طاغية ومستبدة، وبذلك سمحت للمواطنين أن يكون لديهم القدرة على أن يعبروا عن قضاياهم ومجتمعهم.

كذلك يرى من الأطباء أن مواقع التواصل الاجتماعي حالة إيجابية، فهي تسمح للمشاركين بالبوح بكل ما في نفسه من دون خجل أو خوف.

(صالح، 2015، ص48)

وبذلك فتحت آفاق كبيرة بأن يكون الفرد متفاعلا وألا يكون متلقيا فقط للرسائل.

7. سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي

ما أشار إليه الباحث الأمريكي "لاري روزين" إلى أن المراهقين الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" في أحيان كثيرة يظهرون وبدرجة أكبر ميلا نحو النرجسية، فيما يظهر البالغون الذين لديهم حضور قوي في تلك المواقع علامات أكثر ذات الصلة باضطرابات نفسية أخرى مثل: السلوكيات المعادية للمجتمع، والهوس، والجنوح نحو العدائية.

كما أشار المختص إلى أن الإفراط في استخدام وسائل الإعلام والتقنية له تأثير سلبي على صحة جميع الأطفال والمراهقين والأفراد في مرحلة ما قبل المراهقة، يجعلهم أكثر عرضه للإصابة بالتوتر والاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى، فضل عن أنهم يصبحون أكثر عرضة للمعاناة من مشكلات في المستقبل.

• ضياع الوقت

وهو أكبر خطر لهذه المواقع، وهو إضاعة الشباب للوقت في التنقل عبر صفحات هذه المواقع والتحدث في أمور ليس لها قيمة ولا فائدة، وهذا الجانب أخطر الجوانب السلبية حيث أن مضيعة الوقت تأتي بالسلب على المجتمع كله وعلى تقدمه، وليس على الشخص فقط.

وأخيرا هذه الواقع أيضا تؤثر على الجانب الأسري حيث يؤدي الدخول عليها إلى العزلة الاجتماعية، وعدم اندماج الفرد مع أسرته وغيابه عن مشكلات وهموم الأسرة وعن المشاركة في المناسبات الاجتماعية وما إلى ذلك.

• الإساءة للآخرين ونشر الأكاذيب والجانب السلبي للأسف أن معظم المعلومات التي تبث عبر تلك المواقع هي معلومات غير محققة، فأنا مثلما أنه متاح لي أن أنشر المعلومات الصادقة فيمكنني وبسهولة أن أنشر الشائعة والمعلومة المغلوطة، ويترتب على ذلك إحداث البلبلة وعدم المصادقية.

• المواقع الإباحية.

• قد تدخل أيضا بعض الممارسات التي تتعارض مع الدين والثقافة الإسلامية وقيم المجتمع.

• الإدمان على الانترنت.

• العلاقات غير الشرعية.

• تدني المستوى الأكاديمي.

- التدخل في السياسة والتحريض.
 - إضاعة المال.
 - دفن المواهب والأنشطة والهوايات.
- (مريم غزال، ص68)

8. خدمات شبكات التواصل الاجتماعي

➤ الملفات الشخصية أو صفحات الويب

وهي ملفات يقدم فيها الفرد بياناته الأساسية مثل الاسم والسن و البلد والاهتمامات والصور الشخصية.

➤ الأصدقاء او العلاقات

وهي خدمة تمكن الفرد من الاتصال بالأصدقاء الذين يعرفهم بالمواقع او الذين يشاركونه الاهتمام نفسه في المجتمع الافتراضي.

➤ إرسال الرسائل

تسمح هذه الخدمة بإرسال الرسائل سواء إلى الأصدقاء أو غير الأصدقاء.

➤ ألبومات الصور

تتيح هذه الخدمة للمستخدمين إنشاء عدد لا نهائي من الألبومات ورفع مئات الصور وإتاحة المشاركات لهذه الصور للإطلاع عليها و تحويلها و تبادلها أيضا.

➤ المجموعات

تتيح الشبكات الاجتماعية فرص تكوين مجموعات بهدف معي أو الأهداف محدودة ويوفر موقع الشبكات المؤسس المجموعة أو المؤسسين المهتمين بها مساحة من الحرية أشبه بالمنتدى حوار مصغر كما تتيح فرصة التنسيق بين الأعضاء و كذا دعوة الأعضاء لتلك المجموعات و معرفة عدد الحاضرين وإعداد غير الحاضرين.

➤ الصفحات

تم استخدام هذه الخدمة على المستوى التجاري بشكل فعال حيث تسمح هذه الخدمة بإنشاء حملات إعلانية موجهة تتيح لأصحاب المنتجات التجارية فرصة عرض السلع أو المنتجات للفئات التي يحدونها.

(مريم ناريمان، 2012، ص47)

خلاصة الفصل

إن مواقع التواصل الاجتماعي ذات أهمية كبيرة أتاحت مجال واسعاً أمام الإنسان للتعبير عن نفسه ومشاركة مشاعره مع الآخرين وجذبت الملايين من المستخدمين إل أن هناك من يذكر سلبيات التي تحملها، لكن تبقى مواقع تواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين من حيث إيجابياتها وسلبياتها في طبيعة الاستخدام.

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

الفصل الثالث التوافق النفسي

تمهيد

1. مفهوم التوافق النفسي
2. المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي
3. أهمية التوافق النفسي
4. مجالات وأبعاد التوافق النفسي
5. معايير التوافق النفسي
6. العوامل المؤثرة التي تعيق إتمام التوافق النفسي
7. قياس التوافق النفسي

خلاصة

تمهيد

يعتبر مصطلح التوافق النفسي من أهم وأكثر المصطلحات انتشارا في علم النفس والصحة النفسية ، وذلك لارتباطه الوثيق بالشخصية وأبعادها كما جاء في العديد من الدراسات الإنسانية، فقد كان ولا يزال محور الاهتمام في العديد من الأبحاث والدراسات فهو مؤشر ودليل على الصحة النفسية والأمن والاستقرار النفسي ، فالتوافق النفسي هو العملية الدينامية الوظيفية التي تلازم الفرد منذ الولادة حتى الوفاة.

وتعددت التعريف والمصطلحات للتعبير عن الصحة النفسية للفرد منها: السواء ، الاتزان الانفعالي ، التكيف ، التوافق وهذا الأخير هو الأكثر شيوعا عند المنشغلين بعلم النفس، وسنحاول التطرق في هذا الفصل إلى أهمية وأبعاد ومجالات التوافق النفسي بالإضافة إلى معايير التوافق النفسي ، وقد خصصنا أيضا في هذا الفصل لأهم النظريات والعوامل المؤثرة في عملية التوافق النفسي وأخيرا التطرق إلى قياس التوافق النفسي.

1. مفهوم التوافق

يعني العملية الديناميكية التي يحدث فيها تغيير أو تعديل في سلوك الفرد أو أهدافه وحاجاته أو فيها جميعا ، ويصاحبها شعور بالارتياح والسرور إذا حقق الفرد ما يريد ، ووصل إلى أهدافه، وأشبع حاجاته، ويصاحبها شعور عدم الارتياح والاستياء إذا فشل في تحقيق أهدافه ومنع من إشباع حاجاته. (أبو جويح، أالصفي، 2009، ص48)

❖ تعريف برون

هو الانسجام مع البيئة ويشمل القدرة على إشباع أغلب حاجات الفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية. (أبو عوض، 2009، ص202)

❖ ويعرفه يونج

بأنه المرونة التي يشكل بها الفرد اتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة ، بحيث يكون هناك نوع من التكامل بين تعبير عن طموحه، وتوقعاته ومطالب المجتمع.

(أديب محمد الخالدي، 2009، ص99)

ويعرف أيضا:

على أنه العلاقة المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة به ، ولهذا التوافق جناحان هما الملائمة والتلاؤم، والتلاؤم يرتبط بالبيئة المادية ومطالب الواقع ولا يتحقق التوافق إلا إذا

صاحب هذا التلاؤم لإرضاء الإنسان وإحساسه بالسعادة والتقبل النفسي وإذا لم يصاحب هذا التلاؤم شعور بالقناعة والرضا عما يفعل فإن توافقه لن يكون كاملا وسيظل اتزانه مفقودا.

(محمد، 2004، ص21)

❖ ويعرف التوافق عموما

بأنه تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية.

(سوقي، ب س، 32)

2. مفهوم التوافق النفسي

هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

(زينب عبد الرزاق غريب، عبد المنعم، فتحي أبو ناصر، 2007، ص27)

❖ وعرفه صالح مخيمر 1987

بأنه الرضا بالواقع الذي يبدو هنا وألان مستحيلا عن التغيير ، ولكن في سعي دائم لا يتوقف لتخطي الواقع الذي يفتح للتغيير ومضيا به قدما على طريقة التقدم والسيرورة.

(ابراهيم، 2016، ص43)

ويعرف بأنه مدي يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيدا عن الخوف والتوتر.

❖ ويشير "حامد زهران"

إلى أن التوافق النفسي هو مرادف التوافق الشخصي، يعني السعادة عن النفس والرضا عنها، والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية)، وبالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة. (بن ستي، 2003، ص11)

ويعرف أيضا بأنه

هو عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها حتى حدث حالة من التوازن والتوافق

بينه وبين البيئة تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية. (العبيدي، 2009، ص477)

ومن خلال هذه التعريفات يتضح لنا أن التوافق هو تعديل وتغيير سلوك الفرد وفق متطلبات البيئة المحيطة به الطبيعية والاجتماعية ، حيث يكون الفرد قادرا على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ، وبالتالي شعوره بالرضا والتلاؤم مع وسطه الداخلي والخارجي نتيجة شعوره بتطبيق الإشباع لحاجاته الداخلية وتخلصه من الضغط دون إلحاق ضرر بالوسط الخارجي.

3. المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي ➤ الصحة النفسية

هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، ومع الإحساس الايجابي بالنشاط والحيوية.

(أبو دلو، 2009، ص34)

وتعرف: بأنها حالة عقلية انفعالية سلوكية إيجابية وليست مجرد الخلو من الاضطراب النفسي دائما نسييا، تبدو في أعلى مستوى من التكيف النفسي والاجتماعي والبيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي (ذاته) ومحيطه الخارجي (الاجتماعي والفيزيقي الطبيعي) وحيث تقوم وظائفه النفسية بمهامها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية.

(عبد الله، 2012، ص20)

➤ تعريف التكيف

✓ في اللغة

تعني كلمة التالف والتقارب ، فهي نقيض التخالف والتنافر أو التصادم ، فيما يعرفه(فهومي 1987) بأنه العملية الدينامكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين بيئته. (نازك، قطيشنات، 2008، ص42)

التل ويعرف أيضا : بأنه العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا.

(العناني، 2000، ص38)

➤ الرضا النفسي

هو حالة نسبية من الهدوء والاسترخاء الذهني والنفسي مصحوبة بشعور سار نتيجة إشباع (أو توقع إشباع) أو تحقيق (أو توقع تحقيق) هدف ما تحقيقا كلياً في موقف تفاعلي.

(الشرقاوي، ب س، ص 31)

4. أهمية التوافق النفسي

تتجلى هذه الأهمية في مجموعة من الميادين من بينها:

❖ في ميدان علم النفس

يعتبر التوافق النفسي من بين أهم المحاور ومواضيع علم النفس حيث يلاحظ أن الكثير من الدراسات تنصب على هذا الموضوع ، ويظهر ذلك جلياً وبوضوح في الكثير من تعريفات علم النفس في جد ذاته:

علم النفس: "هو دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه بمتطلبات مواقف الحياة التي تمليها عليه طبيعة الإنسانية الشخصية استجابة للمواقف".

فعلم النفس يدرس مدى توافق الفرد مع متطلباته الذاتية والاجتماعية ، والتغيير المستمر للمواقف، كما يدرس طرق الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يقوم بها من أجل التوافق.

كما يقول في هذا الصدد "كمال الدسوقي": أن التوافق النفسي ليس فقط موضوع دراسة فرع من فروع علم النفس بل أنه الحياة كلها ، وكل لحظة منها بالنسبة للفرد كهدف ووسيلة للتكيف.

❖ في ميدان الصحة النفسية

حيث التوافق هو أساس الصحة النفسية ، فهي تقف على طريقة الفرد في تحقيق التوافق مع ذاته ومع بيئته، وعلى طريقة تفكيره وعلاقته بالآخرين.

كما يعتبر التوافق النفسي آلية لخفض التوتر الذي يعاني منه الفرد جراء فقدان التوازن أو عدم مواءمته بين احتياجاته الداخلية وضغوط المجتمع والبيئة الخارجية ، أي أن التوافق النفسي يحقق خلو الفرد من الصراعات النفسية وبالتالي المحافظة على الصحة النفسية.

إذا التوافق النفسي يعتبر بمثابة قلب الصحة النفسية.

❖ في ميدان علوم التربية

فالتربية كما عرفها العلماء هي: "كل ما يعمله الفرد لنفسه ، أو يعمله غيره له بقصد تقربه من درجة الكمال التي تمكنه بيئته واستعداداته من بلوغها".

ولذلك فنجاح الفرد في دراسته يستدعي تحقيق توافقه النفسي ، إذ يعد مؤشرا إيجابيا للتحصيل ودافعا قويا يدفع التلميذ إلى زيادة رغبته وإقباله على التعلم وعلى إقامة علاقة طيبة مع الزملاء والأساتذة.

أما بالنسبة للتلاميذ الذين لم يحققوا التوافق النفسي الجيد أو ذوي التوافق السيئ يعانون من التوتر والضيق النفسي الذي يدفعهم إلى التعبير باستجابات متعددة كالخوف ، التردد، القلق، التلعثم، عدم الثقة بالنفس ، الميول إلى الانسحاب ، السلوكيات العدوانية، التوقع حول الذات مما ينعكس عليهم سلبا في حياتهم وفي تحصيلهم الدراسي.

❖ في ميدان التوجيه التربوي

يعد التوجيه التربوي أحد الوسائل الهامة لمساعدة الأفراد في حياتهم المدرسية حيث يعرفه "زيدان محمد مصطفى" وبركات لطفي أحمد على أنه مجتمع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله ، وأن يستغل إمكانياته الذاتية وقدراته ومهاراته واستعداده وميوله وأن يستغل إمكانيات بيئته ويختار الطرق المحققة بحكمه وتعقل فيتمكن من تحقيق توافقه مع نفسه ومجتمعه, فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته. (تقي الدين، 2015، ص 66-67)

5. الدين مجالات وأبعاد التوافق النفسي

هناك مجالات وأبعاد مختلفة للتوافق النفسي ويظهر ذلك في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقا سليما وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو حياته الشخصية أو حتى مع ذاته ، ومن بين هاته المجالات والأبعاد مايلي:

❖ التوافق العقلي

تتخصر عناصر التوافق العقلي في الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من الأبعاد بدوره كاملا ومتعاوننا مع بقية العناصر.

❖ التوافق الديني

يعتبر الجانب الديني أو الروحي جزءاً من التركيب النفسي للإنسان وكثيراً ما يكون مسرحاً للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة ومثال على ذلك ما نشاهده لدى كثير من الشباب أصحاب الاتجاهات لإلحادية والتعصبية، ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق، ذلك أن الدين من حيث ما هو عقيدة وتنظيم المعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية الإنسانية واتزانها، فهو يرضى حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند الروحي ساء توافقه واضطربت نفسه وأصبح مهيباً للقلق والاضطراب السلوكي.

❖ التوافق الجنسي

لاشك أن الجنس يلعب دوراً بالغ الأهمية لما له من أثر في سلوكه وعلى صحته النفسية ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية (الجسم، النفس) وكثيراً من الحاجات الشخصية والاجتماعية وإحباطه يكون مصدراً للصراع والتوتر الشديدين وتختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذا الإشباع اختلافاً واسعاً باختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الإنسان، ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلاً على سوء التوافق العام لدى الإنسان

❖ التوافق الزواجي

يتضمن التوافق الزواجي السعادة الزوجية والرضا الزواجي وتمثل الاختيار المناسب للزواج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزواجي.

❖ التوافق الأسري

يتضمن التوافق الأسري، والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة للعلاقات بين الوالدين كليهما، وبينما بين الأبناء وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم البعض الآخر حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، ويمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية.

(بطرس، ب س، ص 115-116)

❖ التوافق الذاتي

يشمل هذا البعد على السعادة مع الذات والثقة بها والرضى عنها والشعور بقيمتها وإشباع الحاجات والتمتع بالأمن الشخصي، وكذلك التمتع بالحرية في التخطيط للمشكلات الشخصية

والعمل على حلها أو تغيير الظروف البيئية في تحقيق الأمن النفسي ، ويشمل توافق وجداني ترفيحي وتوافق فيزيقي.

❖ التوافق الاجتماعي

يشمل الإنسان محصلة نفسية أو اجتماعية ، ويعني السعادة مع الآخرين ويعني الاتزان الاجتماعي والالتزام الاجتماعي والتغير الاجتماعي ومسايرتها كذلك يضمن للأساليب السائدة في المجتمع وتقبل وجهات النظر وسهولة التفاعل والاختلاط الاجتماعي يوجد داخل هذا البعد عناصر عديدة مكونة من هذا البعد وهو(التوافق المنزلي ، الدراسي، المهني، الثقافي، الاقتصادي، الديني).

❖ التوافق المهني

يشمل الرضي عن العمل والرضي عن المهني أو إرضاء الآخرين يشمل على اختيار مناسب للمهنة وعلى استعداد لهذه المهنة علما وتدريباً والدخول فيها والصلاحية إليها والإنجاز والتقدم فيها. (محمد، 2004، ص23-24)

❖ التوافق الترويحي

يقوم في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتاً من أعباء العمل ومسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل ، والتصرف في الوقت بحرية ، وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته ويمارس فيه هويته الوياضية كانت أم عقلية أو ترويحية ويتحقق بذلك الاستحمام.

❖ التوافق الاقتصادي

أن التغير المفاجئ بالارتفاع أو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطراباً عميقاً في أساليب توافق الفرد ويلعب حد الإشباع دوراً بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط ، فيغل على الفرد الشعور بالحرمان والإحباط إذا كان حد إشباع عنده منخفضاً ويغلب عليه الشعور بالرضا، إذا كان حد إشباع عنه مرتفعاً.

(صبرة، عبد الغني شريت، 2004، ص131)

❖ التوافق الانفعالي Emotional Adjustment

إذ بحثنا عن مفهوم التوافق الانفعالي في المعاجم والموسوعات النفسية وعلى سبيل المثال معجم انجلش ومعجم ولمان وموسوعة ايزنك نجدها تعتبر التوافق الانفعالي هو قدرة الفرد على أن يتحكم في استجاباته بحيث تكون بعيدة عن التطرف الانفعالي ، ومثل هذه التعريفات لا تقدم إلينا المضمون التصوري لهذا التوافق.

وتؤكد سامية القطان 1985 أن التوافق الانفعالي هو بتعبير آخر الاتزان الانفعالي ليس مجرد مجال على قدم المساواة مع غيره من المجالات الأخرى مثله مثل التوافق المهني أو الأسري أو الاجتماعي إنما هو يعتبر بمثابة لب وصميم كل توافق يصدر عنها وينعكس مرتدا إليها ، لأن انفعالية الفرد تتبدى في مجاله المهني ومجاله الأسري وغير ذلك من المجالات، بل وتختلف أو يمكن أن تختلف في بعض المجالات الأخرى عن بعضها الآخر ، فقد تكون انفعالية الفرد أقرب إلى القمة والمثالية في المجال الاجتماعي بينما تنخفض إلى أدنى مستوى في الأسرة سواء في صورة تسلطية أو إذعانية أو في صورة أخرى من صور الاضطراب.

(إبراهيم، 2016، ص47)

6. معايير التوافق النفسي

هناك عدة معايير للتوافق النفسي وتتجلى فيما يلي:

❖ المعيار الإحصائي

ويستند في هذا المعيار (للحكم على مستوى التوافق النفسي) إلى قاعدة تعرف بالتوزيع الإعتدالي والذي يتركز على المتوسط العام لمجموعة السمات التي يتميز بها الفرد ، وتجدر الإشارة إلى أن هذا المعيار لا يتمتع بكفاءة تضمن سلامة القياس ، حيث أنه لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الأفراد ينبغي أن يكون مصاحبا لشعورهم بالرضي وتوافقهم مع ذواتهم.

(مصطفى، 2006، ص64)

❖ المعيار القيمي

حيث يشير(شاذلي 1999) إلى أن المنظور القيمي يستخدم مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائد في المجتمع ، وتعتبر أن الشخص المتوافق هو الذي يوافق سلوكه القيم الاجتماعية السائدة في جماعته ، وتوافق سلوكه وتصرفاته مع مبادئ أخلاقية وقواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع ، ولذا فإنه يمكن الجزم بأن هذا المعيار يركز على الجانب الاجتماعي من التوافق، ولا يعير انتباها لمدى رضى الشخص واتزانه مع ذاته.

(الكحلوت، 2011، ص50)

❖ المعيار الطبيعي

الشخص المتوافق ضمن هذا المعيار هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية ويعد اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقا للمفهوم الطبيعي ، والذي يشتق من حقيقة الإنسان الطبيعية (يمكن الاستدلال عليها من البيولوجيا وعلم النفس ، وليس من نظرية القيم مباشرة) من معالم الشخصية المتوافقة فهو يعتبر طبيعيا من الناحية الفيزيائية أو الإحصائية، والسلوك المتوافق هو ذلك السلوك الذي يساير الأهداف وما يناقضها بعد سوء توافق.

(مصطفى وافي، 2006، ص65)

❖ المعيار الإكلينيكي

يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعيار الإكلينيكي لتشخيص الأعراض المرضية ، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض وعليه فإن المعيار الإكلينيكي لا يحدد التوافق على نحو ايجابي وذوي معنى.

❖ معيار النمو الأمثل

حيث يستند إلى تعريف منظمة الصحة العالمية لمفهوم الصحة النفسية: "بأنها حالة من التمكن الكامل في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية ، وليس مجرد الخلو من الأمراض" رغم أهمية مفهوم النمو الأمثل في تحديد مفهوم الشخصية المتوافقة إلا أنه من الصعب تجديد نماذج السمات أو أنماط السلوك التي تشكل النمو الأمثل ، فما يعتبر مرغوبا إنما يعكس ثقافة المجتمع كما يعكس المعتقدات والقيم الشخصية ، لذا يمكننا اعتبار هذا المفهوم مبدأ عام وليس محكا يمكن استخدامه. (تقي الدين، 2015، ص77)

❖ المعيار الثقافي

وفيه يركز على نحو مبالغ فيه عند الأخذ بمعايير المساييرة حيث يعتبر الأشخاص المسايرون للجماعة وأساليب حياتها متوافقون ، بينما أن المساييرين هم في الغالب ممن يتصفون بسوء التوافق علاوة على أن الانقياد الزائد نحو الجماعة هو نمط لا توافقي أيضا. (ليلي وافي، 2006، ص65)

❖ المعيار النظري

ويعتمد في تحديده للتوافق على إطار مرجعي يستند إلى تصور خاص فنظرية التحليل النفسي ترى الخلو من الكبت على التوافق ولكن قد يكون نقص التعلم وليس الكبت هو المسئول عن السلوك المضاد أو الشعور بعدم السعادة والضيق واليأس.

❖ المعيار الاجتماعي

إن لكل مجتمع خصائصه الخاصة به، ويتخذ هذا المعيار من المساييرة المعايير الاجتماعية أساسا للحكم على السلوك السوي أو أخلاقه ، فالشخص السوي هو ذلك الشخص المتوافق اجتماعيا والعكس.

❖ المعيار الباثولوجي (المرضي)

يعتمد هذا المعيار على الأعراض الإكلينيكية التي تظهر لدى الأشخاص كالمخاوف عند العصبيين والهذيان والهلاوس والسلوك المضاد للمجتمع كما هو عند السيكوباتين ، وهذا المعيار يفترض بأن الشخص المتوافق السوي هو الذي يكون خاليا من الأعراض المرضية والعكس. (تقي الدين، 2015، ص78)

❖ المعيار الذاتي

ويعتمد على ما يدركه الفرد ذاته حيث يستند إلى ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة، ولذا فهو عبارة عن إحساس داخلي وخبرة ذاتية، ولا يمكن الاستناد إلى هذا المعيار وحده فقد يشعر المريض نفسيا بالسعادة وهو غير متوافق مع الجماعة ، أو قد يمر الفرد العادي أحيانا بمشاعر القلق، ووفق هذا المعيار يعد غير المتوافق.

(وافي، 2006، ص65-66)

❖ المعيار المثالي

هو عبارة عن أحكام قيمية تطلق على الأشخاص وهو معيار يستمد من الأديان المختلفة، سواء حسب هذا المعيار هو الاقتراب من كل ما هو مثالي والشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا. (تقي الدين، 2015، ص75)

ومنه فإن هذا المعيار يعطى الشخص السوي معنى أكثر وضوحا ودقة وهو اقترابه من الكمال الإنساني بالنسبة لخاصية معينة، ونجن نعمل بهذا المعيار في حياتنا اليومية كاختيار العامل الكفاء الأصلح.

النظريات المفسرة للتوافق النفسي

تعددت النظريات المفسرة للتوافق النفسي لدى الأشخاص وليس من السهل سردها كلها، لكن يمكننا الإشارة إلى أهمها.

❖ النظرية الطبية البيولوجية Biological Medical theory

ويقرر مريدوها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم، خاصة المخ Brain ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها ، أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات ، والجروح والعداوة ، أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغوطات الواقع على الفرد وترجع اللبنة الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين مندن ، جالتون كألمان وغيرهم.

❖ النظرية الاجتماعية Social theory

يقرر مريدوها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فلقد ثبت أن هناك اختلاف في الاتجاه نحو الخمر بين اليابانيين والأمريكيين ، وكذلك ظهر هناك اختلاف في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين الإيطاليين وبين الأمريكيين الإيرلنديين كذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحو الألم والأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة الأمريكية، ويوضح مريد وهذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاع أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي ، كما أظهر ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، هذا في حين قام دور الطبقات الاجتماعية العليا والراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي، وأظهروا ميلا أقل لمعالجة المعوقات الفيزيقيية، ومن أشهر مريدي هذه النظرية: فبرز، دنهام، هولنجز هيد، رديلك، وغيرهم.

(عبد اللطيف، 1990، ص93)

❖ النظرية النفسية

✓ نظريات التحليل النفسي "فرويد"

اعتقد فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الأفراد لا تعني الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هي إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث مسميات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب.

✓ يونج

اعتقد يونج أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة.

✓ أدلر Adler

اعتقد أن الطبيعة الإنسانية تعد أساسا أنانية وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي ينتج عنه رؤية الآخرين مستجابين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمناقشة دون مبرر ضد الآخرين طالبا للسلطة أو السيطرة.

(محمد، 2004، ص25)

✓ سوليفان Sullivan

سوليفان صاحب نظرية العلاقات الشخصية البينية وهو ينتمي إلى المحللين النفسيين الذين يعطون وزناً كبيراً للعوامل الثقافية والحضارية كما أنه يؤمن بأن الشخصية تنظم مرناً إلى حد كبير وبالتالي فإن الفرد يمكن أن يتغير إذا أتيحت له مجموعة من العلاقات الشخصية البينية الجديدة كما ويرى أن الفرد إذا صادف فشلاً كبيراً ولم يتحمل القلق الناتج عن ذلك فإنه ينكس ويسلك سلوكاً يناسب عمر أقل من عمره.

(الكحلوت، 2011، ص27)

✓ النظرية السلوكية

طبقاً للسلوكية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق يعد متعلماً أو مكتسباً وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم.

❖ نظريات علم النفس الإنسان

❖ روجرز

يشير روجرز إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المسنقة مع مفهومهم عن ذاتهم.

❖ ماسلو

أكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد.

❖ بيرز

أكد على أهمية التنظيم أو التوجيه وعلى أن يحيي الأفراد هذا أو الآن دون خوف من المستقبل لأن هذا سيفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا وهناك نظريات نفسية تكلمت عن هذا الموضوع. (محمد، 2004، ص25)

نستنتج مما سبق أن النظريات التي تناولت مفهوم التوافق النفسي تؤكد على أنه يعتبر من المواضيع الأساسية والهامة في علم النفس ، فقد كان وما زال محور الاهتمام في العديد من الدراسات والأبعاد ويعتبر دليلاً ومؤشراً على الصحة النفسية والسلامة من الاضطرابات والمشاكل النفسية.

7. العوامل المؤثرة التي تعيق إتمام التوافق النفسي

توجد عدة عوامل تعيق أو تهدم التوافق النفسي لدى الفرد وهي تختلف من فرد لآخر حسب البناء أو التنظيم التكاملية الديناميكية الذي يتميز به الفرد.

❖ العقبات الخاصة بالقدرات الفردية

إن الفرد في مراحل حياته يتعرض إلى عوائق مختلفة سواء كان عائق عضوي كنقص السمع أو البصر ، أو عائق عقلي كإخفاض الذكاء ، وبالتالي نقص في الأداء والاستعداد ، وقد يكون العائق نفسي كالقلق والتعب ، وعدم الثقة والقدرة على إقامة علاقات مع الآخرين وشعوره بعدم الرضا عن النفس ، ولا يستطيع الدفاع عنها كما يظهر في عدم قدرته على إقامة علاقة طبيعية مع الأسرة.

❖ العقبات الاجتماعية

من بين العقبات التي يواجهها الفرد هناك البيئة الاجتماعية ، التي تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه الاجتماعي ، التي من شأنها التقليل من المهارة لدى الفرد كالعادات السيئة كما تظهر في عدم قدرة الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية وتقبله لمختلف عادات وتقاليد المجتمع وعدم الامتثال لبعض التقاليد الأسرية.

❖ عدم تناسب الانفعالات والمواقف

إن الانفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد ولها أثر ضارة جسميا واجتماعيا.

❖ الصراع بين أدوار الذات

ما يؤدي عادة إلى الصراع وعدم التكيف وجود مجموعة من العوائق المتمثلة في:

✓ عوائق مادية واقتصادية

يعتبر نقص المال وعدو توفر الإمكانيات عائقا يمنع الفرد من تحقيق أهدافه ورغباته وهذا ما يسبب له الشعور بالإحباط.

✓ عوائق اجتماعية

وتتمثل في العادات والتقاليد الموجودة في المجتمع ، والتي قد تعيق الشخص عن تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، وذلك بضبط سلوكه وتنظيم علاقاته.

✓ عوائق نفسية

ومنها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه ، وعدم قدرته على اختيار أي منها في الوقت المناسب ، مثلما يرغب الطالب في دراسة الطب أو الصيدلية ولا يستطيع الفصل بينهما، فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب. (بن ستي، 2013، ص18-19)

✓ الضغوط البيئية والاجتماعية

يتفق علماء النفس على إن الخبرات المؤلمة التي يتعرض إليها الإنسان في الطفولة مسؤولة عن تنمية العوامل المهنية للانحرافات النفسية فرويد يرجع الاضطرابات النفسية في الرشد إلى الصراعات التي لم تحل في الطفولة وال فرويديون الجدد يعتبرون اضطراب علاقة الطفل بوالديه في مرحلة الطفولة من أهم عوامل الانحرافات النفسية، إما أصحاب المدرسة السلوكية فيذهبون إلى إن الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية سلوكيات متعلمة لأخطاء في عملية التنشئة الاجتماعية خاصة في مرحلة الطفولة في التوافق مرهون بالخبرات السارة او الخبرات المؤلمة في الطفولة وفي أي مرحلة عمرية فعندما يمر الإنسان بأزمات شديدة سواء كانت اقتصادية او اجتماعية فان ذلك يؤدي إلى الاضطراب والتوتر والقلق كما أن الحروب ومشاهدة مظاهر العنف والقتل إحدى العوامل التي تؤدي إلى اضطرابات السلوك. (الكحلوت، 2011، ص29)

8. قياس التوافق النفسي

يمكن قياس التوافق النفسي باستخدام الأساليب التالية:

❖ الملاحظة

وهي تأتي من مصدرين:

الطبيعية والطارئة والمثال الحي على هذه الملاحظات ما قام به عالم النفس ذو التوجيه.

- **الدراسة الميدانية:** وتشمل دراسة ملاحظة الأفراد أثناء توافقهم للمواقف التحليلي برينو بتلهيم (1960) حيث قدم حسابات وتحليلات سيكولوجية الظروف السيكولوجية والفيزيقية غير العادية التي تعرض لها المسجونون وأشكال التوافق التي قاموا بها وقد كان هو نفسه سجيناً عاش الخبرة بنفس.40
- **الدراسات التجريبية:** تختلف عن الدراسات الميدانية في أن المجرب الشدة لكن تتميز عن المنحنى الميداني: إمكانية إجراء قياسات دقيقة ومضبوطة وإمكانية عزل العوامل المسببة الهامة. (شحاذاة، 2011، ص52-53)

خلاصة الفصل

ومما تم عرضه يتضح أن عملية التوافق لها أهمية كبيرة في حياة الفرد ، إذ أن كل شخص يسعى إلى تحقيق التوافق في حياته اليومية سواء على المستوى النفسي أو على المستوى الاجتماعي، فكل سلوكيات الفرد التي قد تصدر من الفرد هي محاولات لتحقيق التوافق، الانسجام، والتكيف مع نفسه ومع الآخرين.

فالتوافق النفسي هو الإطار المرجعي لتفسير السلوك الإنساني ما إذا كان سويًا أو منحرفًا، كما يقوم التوافق النفسي بمجموعة من الوظائف تنطلق من إشباع الحاجات الأساسية، ثم تلبية الحاجات الثانوية بعدها تقبل الذات والرضا عن النفس يليها التكيف مع بيئة المجتمع والتماشي مع قيمة ومعاييرها ، فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق ، كل هذا من أجل تحقيق صحة نفسية جيدة فهي نتاج عملية التوافق.

وتبقى عملية التوافق النفسي عملية مهمة في حياة الكائن الحي وهي حفظ البقاء التصدي لمواجهة العقبات.

التطبيقات

الجانبي

الفصل الرابع

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. الحدود المكانية
3. الحدود الزمنية
4. الحدود البشرية
5. مجتمع و عينة الدراسة
6. أدوات البحث: الاستبيان

تمهيد :

هذا تصور أولي للجانب التطبيقي :

بعدها تطرقنا إلى الجانب النظري و توضحت لنا معالمه يأتي دور الجانب التطبيقي الذي لا يمكننا التوصل إلى نتائج و حلول للمشكلة المتطرق إليها إلا بعد الدراسة الميدانية، و نظرا للظروف الحالية ووجود " فيروس كورونا " لم يسعفنا الحظ للقيام بالجانب التطبيقي لذلك سنقوم بالتطرق إلى خطوات هذه الدراسة الميدانية بطريقة نظرية .

1- منهج الدراسة :

المنهج هو الوسيلة أو الطريقة التي يمكن من خلالها الوصول إلى الحقيقة أو مجموعة من الحقائق، و أن كل دراسة ميدانية تتطلب إتباع منهج معين لذا نجد أن هناك العديد من المناهج المختلفة بحكم اختلاف مواضيع البحث و الزوايا التي ينظر إليها الباحثون للموضوع فكل باحث يتبنى المنهج الذي يتوافق و طبيعة موضوعه، و قد اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يهدف إلي جمع البيانات الدقيقة على الظاهرة التي يدرسها الباحث في ظروفها الراهنة، و هذا المنهج يتلائم مع طبيعة الدراسة التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين كل من إدمان مواقع التواصل و التوافق الذهني لدى طلبة مرحلة المتوسط و قد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي الذي سيساعدنا على وصف العلاقة بين المتغيرات وصفا كمي أي تحديد الدرجة التي ترتبط بين المتغيرات كمية ببعضها البعض الآخر.

2- الحدود المكانية :

تم إجراء الدراسة الحالية بمتوسطتي عبد الله بربار و محمد القرومي ببلديتي الأخضرية ولاية البويرة.

3- الحدود الزمنية : تمثلت الحدود الزمنية لدراستنا في شقها الميداني في الفترة الممتدة في حدود شهر ماي 2022، حيث نزلنا إلى الميدان و قمنا بتوزيع استبيان خاص بالدراسة في كل من المؤسسات المذكورتين سابقا.

4- الحدود البشرية : تم إجرائها على تلاميذ طور المتوسط ذكورا و إناثا من مختلف المستويات الأربع .

5- مجتمع و عينة الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من تلاميذ من متوسطتي عبد الله بربار و محمد القرومي و قد شملت عددا من الذكور و الإناث من المستويات الأربع .

- جدول يوضح مجتمع الدراسة لكل من المتوسطتين :

المتغير	متوسطة محمد بربار	متوسطة محمد قرومي	العدد الإجمالي	المجموع
الجنس	ذكر	15	35	67
	أنثى	20	32	
المستوى الدراسي	1 متوسط	1	2	67
	2 متوسط	4	8	
	3 متوسط	5	20	
	4 متوسط	18	37	

- نلاحظ في هذا الجدول توزيع العينة الاستطلاعية حيث أخذنا من لمستويات الأربعة (1م ، 2م، 3م، 4م) و كانت النسبة الأكبر للسنوات الرابعة و الثالثة متوسط كونهم الفئة الأكثر استخداما لموقع التواصل .

6- أدوات البحث:

- الاستبيان

الاستبيان مجموعة من الأسئلة المتنوعة والتي ترتبط ببعضها البعض بشكل يحقق الهدف الذي يسعى إليه الباحث من خلال المشكلة التي يطرحها بحثه. ويرسل الاستبيان بالبريد أو بأي طريقة أخرى إلى مجموعة من الأفراد أو المؤسسات التي اختارها الباحث لبحثه لكي يتم تعبئتها ثم إعادتها للباحث.

زياد علي الجر ص 14

التحفة

الخاتمة

في ختام هذه الدراسة، توجب علينا التأكيد على أهمية ومكانة مواقع التواصل الاجتماعي، فهي لم تعد مجرد مواقع على الأنترنت فقط، بل أضحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية والاجتماعية للأفراد المستخدمين لها، بالنظر لما تقدمه من اشباع لحاجاتهم ودوافعهم وتسهيل لعمليات الاتصال والتواصل فيما بينهم وتبادل للأفكار والمعلومات بكل سهولة ويسر، إنما اذا زاد الأمر عن حده ووصل إستعمال هذه مواقع إلى الإدمان فقد تصبح هذه المواقع ذات تأثير سلبي على مستخدميها

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين درجة إدمان تلميذ المتوسط على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي لديه، وهو ما يؤكد أن استخدام التلاميذ لمثل هذه المواقع بصورة متواصلة ودون ضوابط أو حدود من شأنه أن يزيد من عزلتهم الاجتماعية ويضعف مستويات تواصلهم المباشر مع زملائهم

واستناداً لما سبق توضيحه، يمكن أن نقدم بعض التوصيات والاقتراحات، للحد من أثارها السلبية:

نشر الوعي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة حول خطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، بالنظر لما يحمله من أضرار نفسية واجتماعية

إجراء مزيد من الدراسات والبحوث حول الإدمان على مواقع التواصل والأسباب المؤدية إليه على عينات من تلاميذ المتوسط مما يساعدنا على بناء أفضل البرامج التي من شأنها مساعدة المستخدمين في التصدي لسلبياتها

الملاحق

الإستبيان

البيانات الشخصية:

الجنس:

ذكر

أنثى

السن:

من 11 إلى 12

من 12 إلى 15

15 أو أكثر

المعدل الدراسي:

ممتاز

جيد

حسن

متوسط

ضعيف

ضعيف جدا

المحور	العبارة	يمثلني ذلك	أحياناً	أبدًا
استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	1	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي كل يوم.		
	2	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لأكثر من ساعة.		
	3	استخدم موقعين للتواصل الاجتماعي أو أكثر		
	4	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي في وقت الفراغ.		
	5	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي أثناء أوقات الدراسة.		
	6	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التسلية والترفيه.		
	7	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لأسباب تعليمية.		
	8	أوقات استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي محددة و منظمة.		

			9 أوقات استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي لا تتجاوز ساعة يوميا.	
			10 يمكنني التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي متى أردت دون الشعور بالحاجة إلى العودة لها.	
			11 تشئت مواقع التواصل الاجتماعي انتباهي عن المهام التي علي القيام بها في اليوم.	
			12 أشعر براحة نفسية أثناء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	التوافق النفسي
			13 أشعر براحة نفسية عند التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	
			14 الامتناع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لأكثر من يوم يشعرني بالقلق	
			15 الامتناع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لأكثر من ساعة يشعرني بالقلق	
			16 أفضل تتبع مواقع التواصل الاجتماعي على قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة.	

			17	اعتمد على نفسي بالقيام بالمهام التي أحتاجها.
			18	أتعامل مع المشاكل والعراقيل بنضج ومسؤولية.
			19	أشعر بالحرية والانتماء إلى بيئتي.
			20	غالبًا ما أجد أنني أعتمد على الأفراد الآخرين في قضاء حاجاتي.
			21	أشعر بالانتماء عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
			22	أشعر بالوحدة والعزلة عند التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

المرجع

قائمة المراجع

❖ الكتب

- أمينة عادل، عبد العالي هبة محمد، الشبكات الاجتماعية وتأثيرها الإحصائي.
جرار ليلي، الفايبيوك والشباب العربي، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع، الأردن، 2012.
- الدلمي عبد الرزاق محمد، الإعلام الجديد والصحافة الالكترونية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
- محمد عبد المنعم وآخرون، أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الفيصل، 2016.
- صالح محمد العلي، مهارات التواصل الاجتماعي، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2015.
- محمد صاحب سلطان، وسائل الإعلام والاتصال، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، 2012.
- علي خليل شقرة، الإعلام الجديد شبكات التواصل الاجتماعي، الأردن، عمان، ط1، 2014.
- منال هلال المزاهرة، نظريات الاتصال، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2012.
- مرزوق عبد الحكم العادلي، الإعلانات الصحفية، دراسة في الاستخدامات والإشاعات، دار الفجر، ط5، القاهرة، مصر، 2003.
- حسينة بن ستي، (2013)، التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم، شهادة ماجستير جامعة قصدي مرباح، ورقلة.
- مروان أبو حويج، عصام الصفدي، 2009، مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان.
- نصر الدين أحمد، إدريس الدومة، 2016، نوعية الحياة لدى هيئة التدريس، كلية الأدب .
جامعة افريقيا العالمية، العدد69 .
- عبد الرحمان بن منيف الخالدي، 2014، الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز.

كمال رسوقي (د-س)، علم النفس ودراسة التوافق (د-ط)، دار النهضة، جامعة بيروت العربية.

زينب عبد الرزاق غريب، محمد عبد المنعم، فتحي محمد أبو ناصر، 2007، الصحة النفسية، د-ط، مركز التنمية الأسرية، د-ب.

سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2016، الصحة النفسية وتطبيقاتها في المؤسسات التربوية للمعلم والمتعلم، ب -ط، دار المناهج، عمان الأردن.

جمال ابو دلو، 2009، مشكلات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار أسامة، الأردن، عمان.

محمد قاسم عبد الله، 2012، مدخل إلى الصحة النفسية، ب-ط، دار الفكر، عمان.

مصطفى خليل الشراقوي، ب-س، علم الصحة النفسية، ب -ط، دار النهضة العربية ببيروت.

نازك عبد الحلیم قشيطات، أمل يوسف التل، 2008، قضايا في الصحة النفسية، ب-ط، دار كنوز المعرفة العلمية، عمان.

حنان عبد الحميد العناني، 2000، الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر عمان .

بطرس حافظ بطرس، 2008، التكيف والصحة النفسية للطفل، الطبعة الأولى، دار المسيرة ، عمان.

سليم أبو عوض، 2008، التوافق النفسي للمسنين، الطبعة الأولى، دار لأسامة، عمان، الأردن.

سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2016، الصحة النفسية وتطبيقاتها في المؤسسات التربوية للمعلم والمتعلم، ب -ط، دار المناهج، عمان الأردن.

❖ مذكرات التخرج

الرعود عبد الله ممدوح، دور شبكات التواصل الاجتماعي في التغيير السياسي في تونس ومصر من وجهة نظر الصحافيين الأردنيين، مذكرة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن، 2011.

حنان بنت شعشوش الشهري، اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز، مذكرة الماجستير، الرياض، 2013-2014.

مريم غزال، نور الهدى شعري، تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على تنمية الوعي السياسي لدى طلبة الجامعيين، مذكرة ليسانس في علوم الإعلام والاتصال، تخصص اتصال وعلاقات عامة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2013-2014.

مريم نومار، استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيرها في العلاقات الاجتماعية، مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة الماجستير في علوم الإعلام والاتصال، تخصص إلام وتكنولوجيا الاتصال الحديثة، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2012.

رامي حسين حسن الصرافي، دور الإعلام التفاعلي في تشكيل الثقافة السياسية لدى الشباب الفلسطيني، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الأزهر، غزة، 2012

