



جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



الموضوع

إدمان مواقع التواصل الإجتماعي وعلاقته بالتفكير الإيجابي

والمهارات الإجتماعية لدى طلبة البكالوريا

دراسة ميدانية على عينة من طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة
بسيدي لخضر بخميس مليانة.

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الدكتورة:

- أمينة رحمون

اعداد الطالبتين:

- إيناس عباس

- كوثر فتاحين

لجنة المناقشة:

رئيسا

مناقشا

مشرفا

أمال مقدم

فتيحة فوطية

أمينة رحمون

• الأستاذة الدكتورة:

• الدكتورة:

• الدكتورة:

السنة الجامعية: 2023/2022

شكر وعرفان

نحمد الله كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان فضله علينا كريما ونحمده لأنه سهل علينا مبتغانا ونور طريقنا في

سبيل العلم والمعرفة وهون علينا الصعاب.

يشرفنا أن نتقدم بكامل شكرنا وتقديرنا وعظيم امتناننا الى الأستاذة المشرفة "رحمون أمينة" التي أعطت لنا من وقتها

وعلى ما بذلته من جهود علمية وآراء سديدة التي أغنت بحثنا ليظهر بصورته الحالية على الرغم من ظروف عملها

الصعبة.

والى أستاذتنا وقدوتنا الدكتورة لعزالي صليحة التي لطالما ساندتنا وشجعتنا وأحبتنا، حفظكما الله داعية منه أن

يجازيكما كل الخير وأن يجعل ما قدمتموه لنا في ميزان حسناتكم.

كما أتقدم بالشكر والتقدير الى كل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية وطاقمه الإداري والى كل ما ساهم في

إنجاح هذا العمل المتواضع سواء من قريب أو بعيد وكل من كان مصدر طاقة والهام لنا.

وفي الأخير نسأل الله أن ينفعنا بما علمنا ويعلمنا ما ينفعنا ويزدنا علما.

وأدعوا الله أن يجعل هذه المذكرة نهاية خير لبداية طريق أعظم.

«وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين».

الإهداء

الى أمي وأبي قررة عيني وطريقي الى النجاح، أنتم من وهبتموني القلم، وشاركتموني أفراحي وأهاتي وعلمتموني أن الدنيا كفاح.... أحبكما وأطال الله في عمركما.

الى أخوتي الأحباء، سندي الدائم ودفن وطيب الحياة "رياض، وسيم، ريتاج".

الى عائلتي بكبيرها وصغيرها.

الى رفاق الخطوة الأولى والخطوة الأخيرة، الى من كانوا في السنوات العجاف سحابا ممطرا... أنا ممتن.

الى صديقتي وشريكتي في مذكرتي "كوثر" والى صديقتي "لويزة".

الى منارة العلم والعلماء الى الصرح الشامخ التي مهدت لنا طريق العلم والمعرفة أستاذتي الفاضلة "رحمون أمينة".

أهدي لكم مذكرة تخرجي وأسمعكم أنني فخورة بذاتي التي تعبت وسهرت وأعطت من جهدها حتى وصلت، ها أنا اليوم أقف على ناصية الحلم لطالما حاربت لأجله لأحصد فرح عائلتي بي فالحمد لله ملئ السماوات والأرض.

عباس ايناس

الإهداء

بسم الله أبدأ كلامي الذي بفضلته وصلت لمقامي هذا

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد " صلى الله عليه وسلم "

إلى من ساعدني في الوصول لهذا النجاح إلى من أحمل اسمه بكل افتخار

"أبي الغالي"

إلى نبع الحنان والعطاء ورمز الحب والوفاء إلى من بهتز عرش الرحمان لتضرعها

"أمي الغالية"

إلى سندي وقوتي بعد الله ووالدي إخوتي "محمد وهارون وعبد المجيد"

ورفيقات دربي وصديقاتي " ايناس ولويزة"

إلى جميع من يعزهم قلبي ولا يستطيع العيش من دونهم

إلى الأستاذة الكريمة التي لم تبخل علينا بشيء «أمينة رحمون». رعاها الله وأطال في عمرها.

والي كل أساتذتنا الأعزاء في كلية العلوم الاجتماعية حفظهم الله.

فتاحين كوثر

الملخص باللغة العربية:

الأهداف: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا، وكذلك معرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس لدى أفراد العينة.

المنهجية: اتبعت الباحثتان في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، بحيث قامتا بإجراء الدراسة في ثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر بخميس مليانة، وتمثلت عينة الدراسة في الطلبة المقبلين على اجتياز مرحلة البكالوريا بجميع الشعب وهي آداب وفلسفة ولغات، علوم تجريبية، تسيير واقتصاد، تقني رياضي، كما تكونت العينة الأساسية من (169) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، واعتمدت الباحثتان في جمع البيانات على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لأبو عاذرة (2017) ومقياس التفكير الإيجابي لعلي عوض (2019) ومقياس المهارات الاجتماعية لعلوان (2011)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في الإحصاءات الوصفية ومعامل ألفا لكرونباخ، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

النتائج: توصلت نتائج هذه الدراسة الى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر، ووجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر، بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعاً لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعاً لمتغير الجنس .

الكلمات المفتاحية: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، التفكير الإيجابي، المهارات الاجتماعية، طلبة البكالوريا.

Abstract:

Objectives : This study aimed to identify the nature of the relationship between addiction to social networking sites, positive thinking and social skills among baccalaureate students, and to find out whether there are statistically significant differences in addiction to social networking sites, and positive thinking and social skills according to the variable of gender among the sample.

Methods :In the current study, the researchers followed the descriptive eanalytical approach, and they conducted this study at Hachama Ben Ouda High School in Sidi Lakhdar in Khemis Miliana with all its specializations :philosophy and languages, experimental sciences, management and economics, mathematical.The basic sample consisted of (169) male and female students of the baccalaureate students, they selected in a stratified random simple.The researchers used Abu Athira(2017) Social media addiction scale, and the positive thinking scale of Ali Awad (2019) and the social skills scale of Alwan (2011), and about Statistical methods theyused. Represented in descriptive statistics, Lecronbach's alpha coefficient, Pearson's correlation coefficient, "T" test for two independent samples, and T test for one sample.

Results: The results of this study revealed the existence of an inverse relationship with statistical significance between addiction to social networking sites and positive thinking among baccalaureate students at Hichama Ben Ouda High School in Sidi Lakhdar, and the existence of an inverse relationship with statistical significance between addiction to social networking sites and social skills among baccalaureate students at Hichama Ben Ouda High School In Sidi Lakhdar, there are statistically significant differences in addiction to social networking sites among baccalaureate students in favor of males, there are no statistically significant differences in positive thinking, and there are no statistically significant differences In the social skills of baccalaureate students at Hichama Ben Ouda High School in Sidi Lakhdar.

Keywords: addiction to social networking sites, positive thinking, social skills, baccalaureate students.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	شكرو وتقدير	
	الإهداء	
	الملخص باللغة العربية	
	الملخص باللغة الإنجليزية	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
أ-ب-ج	مقدمة	
الفصل الأول: مدخل الدراسة		
5	الإشكالية	01
7	الفرضيات	02
8	أهداف الدراسة	03
8	أهمية الدراسة	04
9	تحديد مفاهيم الدراسة	05
10	حدود الدراسة	06
10	الدراسات السابقة والتعليق عليها	07
الفصل الثاني: الجانب النظري		
أولاً: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي		
18	تمهيد	
18	مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	01
19	أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	02
20	أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	03
20	آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	04
21	إرشادات للتخفيف من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	05
22	النظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي	06
23	خلاصة	

	ثانيا: التفكير الايجابي	
25	تمهيد	
25	مفهوم التفكير الإيجابي	01
26	فوائد التفكير الإيجابي	02
26	أبعاد التفكير الإيجابي	03
27	سمات الافراد ذوي التفكير الإيجابي	04
28	العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي	05
29	النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي	06
31	خلاصة	
	ثالثا: المهارات الاجتماعية	
33	تمهيد	
33	مفهوم المهارات الاجتماعية	01
34	مكونات المهارات الاجتماعية	02
35	خصائص المهارات الاجتماعية	03
36	أهمية المهارات الاجتماعية	04
37	أبعاد المهارات الاجتماعية	05
38	مهارات أساسية في المهارات الاجتماعية	06
39	النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية	07
40	خلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة		
42	تمهيد	
42	منهج الدراسة	01
42	العينة الاستطلاعية	02
42	أهداف العينة الاستطلاعية	03
42	مجتمع الدراسة	04
43	عينة الدراسة وطريقة اختيارها	05
45	أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية	06
55	إجراءات الدراسة	07
55	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	08

56	خلاصة الفصل	
الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها أولاً: عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة		
58	تمهيد	
59	عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	01
59	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	02
60	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	03
61	عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة	04
61	عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة	05
ثانياً: مناقشة نتائج فرضيات الدراسة		
64	تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	01
66	تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	02
68	تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	03
70	تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	04
72	تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة	05
74	خاتمة	
75	توصيات و اقتراحات	
78	قائمة المراجع	
	قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
43	توزيع مجتمع الدراسة على الشعب الأربعة	01
44	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية	02
46	أبعاد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقراته	03
48	قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	04
49	معاملات الارتباط بين البند والبعد الذي تنتمي إليه لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	05
51	معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	06
54	معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية	07
54	معامل الارتباط بين البند والبعد الذي تنتمي إليه لمقياس المهارات الاجتماعية	08
59	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ودرجات التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة سيدي لخضر	09
59	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ودرجات المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة سيدي لخضر	10
60	اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين لدلالة الفروق بين الجنسين في درجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	11
61	اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين لدلالة الفروق بين الجنسين في درجات التفكير الإيجابي	12
62	اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين لدلالة الفروق بين الجنسين في درجات المهارات الاجتماعية	13

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
30	طريقة تنمية التفكير الإيجابي المتوافق حسب بيك	01
44	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الشعب الأربعة	02

قائمة الملاحق

العنوان	الرقم
مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	01
مقياس التفكير الإيجابي	02
مقياس المهارات الاجتماعية	03
مخرجات SPSS للدراسة الاستطلاعية والأساسية	04

لقد عرفت البشرية عدة تطورات وتحولات اجتماعية ولعل أبرزها هو الاختراعات والاكتشافات العلمية التي سيطرت تقريبا على جوانب الحياة، واستطاعت دون منازع أن تفرض وجودها في حياة كل فرد ومن بين هذه الاكتشافات ظهور التكنولوجيا وشبكات الاتصال الحديثة، التي تعتبر أكثر انتشارا على شبكة الانترنت لما لها من خصائص تميزها عن المواقع الالكترونية الأخرى، فقد قربت المسافات بين الشعوب وألغت الحدود وزاوجت بين الثقافات، فاستطاعت أن تفرض نفسها كتقنية تواصلية وثقافية وتعليمية وترفيهية تستجيب لمتطلبات مختلف الفئات والشرائح العمرية نظرا لتوفرها في كل زمان ومكان.

ومن الشائع أنه اشتغلت مواقع التواصل الاجتماعي حيزا كبيرا بين أوساط مختلف الفئات والمجالات الحياتية، كما أصبحت هذه الوسيلة معيارا للتطور والتحضر عند مختلف الشعوب، فهي أداة هامة للتواصل والحوار والمعرفة إذا ما تم استخدامها بشكل إيجابي، فهي تتميز بمزايا وخصائص إتصالية لا وجود مثيل لها بأي وسيلة أخرى، وأصبح استخدامها لا يتوقف على مستوى الفرد ذو الكفاءة والخبرة العالية، بل تتطلب هاتف ذكي واتصال بشبكة الانترنت وهذا سبب كفيلا لجعل الفرد يندمج في هذا العالم الافتراضي، كما أن فئة الطلبة المتدربين في الطور الثانوي والنهائي أكثر فئات المجتمع تقبلا للجديد وأكثر انبهارا وتأثرا بالأفكار الواردة عن شبكات التواصل الاجتماعي فقد أتاحت لهم فرصة للتعبير عن شخصيتهم وآرائهم ومشاعرهم كما فتحت لهم مجال للتسلية والترفيه، ومع الاستخدام المتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي أحدثت العديد من التأثيرات والتغيرات على سلوك هؤلاء الطلبة وذلك عندما لا يستطيعون الاستغناء عن استخدام هذه المواقع ليصل بهم إلى درجة مرضية أين يفقدون السيطرة في لإبحار عبر هذا العالم لنجدهم متصلين بها طوال الوقت مسببة في انعزال المستخدم عن حياته الواقعية مستثمرا معظم طاقته في العالم الرقمي ينتهي بمجرد انقطاع الشبكة، وهذا ما يؤثر على شخصيته وحالته المزاجية وهنا يدخل في دوامة من الإدمان الذي يعتبر من أحدث أنواع الإدمان السلوكي.

كما أصبح إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ظاهرة منشرة بشكل متزايد وباتت خطر يهدد الطلبة التي تؤثر على صحتهم النفسية والاجتماعية، ويصبح استخدامها إدمانا إذا زاد عن المعدل المقبول أو استخدمت لغير الأغراض التي أنشئت من أجلها بحيث يصبح من الصعب الإقلاع عن هذه المواقع مع مرور الوقت فتؤدي بالمستخدمين إلى العزلة والوحدة في حياتهم الاجتماعية.

وفي هذا السياق تبرز مسألة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كمشكلة أساسية وجب الاهتمام بها وتبسيط الضوء عليها وذلك من أجل معرفة الآثار الناجمة عنها وكيفية ارتباطها بتفكير الأفراد وتوجهاتهم نحو الحياة ومعايشتهم ومواجهتهم لضغوطها ومشكلاتها، واتخاذ القرارات التي من شأنها أن تجعل الفرد يتوافق مع نفسه وغيره، وهذا يتعلق بتفكيره السليم والايجابي، حيث جاء علم النفس الإيجابي كنهج جديد لدراسة انفعالات الفرد وجوانبه لإيجابية ومشاعره المتمثلة في التفاؤل والسعادة والرضا والتفكير الإيجابي ويرتبط هذا الأخير ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجالات الحياة وعيش حياة متوازنة.

ويعتبر التفكير الإيجابي بصفة عامة أداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلا من الجانب السلبي، بحيث يكون العقل وسيلة لتقبل الأفكار المعقدة وتبسيطها وتوقع النجاح وتحقيق كل الرغبات والاهداف، واكتشاف قواه الكامنة كما نجد أن للتفكير الإيجابي أهمية في مختلف مراحل حياة الفرد خاصة في المرحلة التي يتلقى فيها تعليمه ويكون قريبا من مرحلة حاسمة تجعله يشارف على الانتقال من بيئة لأخرى كمرحلة اجتياز الطالب لمرحلة البكالوريا، فهو يحتاج لأن يكون تفكيره إيجابيا ليواجه به القلق والخوف والضغوط النفسية التي تتشكل لديه خلال تلك الفترة بالتالي يرفع من مستوى طموحاته من خلال تقبله لذاته وتحمله المسؤولية وقدرته على اتخاذ قراراته لوحده وزيادة الدافعية لبذل الجهد والانجاز من ثم نضمن قدرته في نقل خبراته المكتسبة من هذا التعلم الى حياته الشخصية والاجتماعية.

والطالب الذي يفكر بإيجابية يستطيع التغلب على الصعاب والمشكلات التي تقابله ويأخذها ببساطة مهما كانت آراء الآخرين او المؤثرات الخارجية او الداخلية، حتى يصل الى حل للمشكلة ويخرج من حالة التوتر الى التفاؤل والايجابية، فعندما يتعلم الفرد مهارة التفكير الإيجابي فإنه يبرمج عقله الباطن بشكل منطقي على أن يكتسب شخصية ايجابية قادرة على التعامل مع المستقبل، فضلا على اكتساب الثقة بالنفس والاعتماد على الذات وهذا ما يؤدي به بالتوجه الايجابي نحو الحياة الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية وغيرها.

فالإنسان بشخصيته وسلوكاته يتفاعل مع غيره فهو كائن إجتماعي بطبيعته، فلن نستطيع فهمه الا من خلال علاقته بالآخرين وعلاقة الآخرين به، وذلك من خلال المهارات التي يستخدمها ويتفاعل بواسطتها معهم، ويظهر تكيفه لهم، وتظهر المهارات الاجتماعية كأداة فعالة لتعزيز التفاعل والتواصل مع الآخرين لكونها عنصر مهم في العلاقات الاجتماعية، حيث يكسب الفرد قيمه واتجاهاته وعاداته وتقاليده من المجتمع بما يتناسب مع الأدوار الاجتماعية ويحقق التوافق الاجتماعي؛ وقد برز موضوع المهارات الاجتماعية كأحد الموضوعات التي حظيت باهتمام ملحوظ في الآونة الأخيرة من قبل الاخصائيين والمرشدين النفسيين سواء على مستوى التطور الذاتي او الارشادي والعلاجي وذلك من أجل خلق فرد فعال ومتكيف مع بيئته، من هنا وجب الاهتمام بتنمية المهارات الاجتماعية من خلال تطوير مهارة النمذجة ولعب الدور والممارسة عبر الحياة الواقعية من أجل تحرير الطاقة الانفعالية الكامنة داخل الفرد وجعله قادرا على إظهار أنماطه السلوكية والأنشطة المدعمة إيجابيا والتي تعتمد على البيئة وتفيد في عملية التفاعل الإيجابي مع الآخرين ودمجها في سياق الفعل الذي يوجه نحو تحقيق الأهداف الاجتماعية وتتفق مع معايير المجتمع، والفرد الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الاجتماعية يعد شخص ناجح قادر على تحقيق نتائج اجتماعية ونفسية إيجابية تتمثل في تقدير الذات وتحقيق الرضا والتمتع بالمسؤولية والسند الاجتماعي.

فالإفتقار لهذه المهارات الاجتماعية يمكن اعتباره كمنبئ بالعزلة والاكنتاب وصعوبة التغلب على الخلافات في العلاقات الشخصية، فالفرد يحيا في ظل هذه العلاقات التي تضم الوالدين والاقربان والاقارب والمعلمين ومن ثم فإن نمو تلك المهارات ضروري للشروع في إقامة علاقات شخصية ناجحة ومستمرة معهم، فعند فحص محتوى المهارات الاجتماعية نجدها تتضمن مهارات اتصالية واستجابة لفظية وغير لفظية لسلوكات الآخرين، كما أنها تتطلب أداء عقلي وانفعالي معين لمساعدة الفرد على مواصلة التفاعل الاجتماعي.

كما تظهر أهمية المهارات الاجتماعية في الجانب الأكاديمي فنجد أن المتعلم يتميز بخصائص اجتماعية تتمثل في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية وتحمل المسؤولية والتعاون مع الزملاء والمعلمين والمناقشة والحوار معهم وهذا ما يمكنهم من تحدي الظروف والصعاب التي يمكن أن تشتت انتباههم وتعيق تركيزهم خاصة بالنسبة للطلبة المقبلين على اجتياز الامتحانات الرسمية.

ومن هنا ركزنا في دراستنا على محاولة معرفة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر بخميس مليانة، وقد تطرقنا في هذه الدراسة الى جانبين، الجانب النظري والجانب التطبيقي بحيث تضمن هاذان الجانبين أربعة فصول، الفصل الأول وكان بعنوان الإطار النظري العام للدراسة، وقد تطرقنا فيه الى إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، وأهم الفرضيات المقترحة، وكذا الأهداف والأهمية الخاصة بالدراسة، مع ضبط التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة، و الحدود الزمانية والمكانية والبشرية للدراسة، وأخيرا الدراسات السابقة المتعلقة بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية فمنها العربية والأجنبية وتم التعقيب عليها، أما الفصل الثاني فتمثل في الإطار النظري وقد قمنا بتقسيمه الى ثلاثة أجزاء، الجزء الأول تناولنا فيه إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و مفهومه وأسبابه وأعراضه، بالإضافة الى آثاره السلبية وإرشادات للتخفيف من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والنظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، أما في الجزء الثاني فتطرقنا الى التفكير الإيجابي ومفهومه وفوائده، وأبعاده، و سمات الافراد ذوي التفكير الإيجابي وكذلك العوامل المؤثرة فيه بالإضافة الى النظريات المفسرة له، أما الجزء الثالث فكان خاص بالمهارات الاجتماعية وقد تناولنا مفهومها، ومكوناتها، وخصائصها، وأهميتها، وأبعادها، وأهم المهارات الأساسية فيها، لاسيما النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية، أما في الجانب الميداني فقد شمل فصلين هما الفصل الثالث بعنوان منهجية الدراسة وإجراءاتها، بحيث تم التطرق فيه الى الإجراءات المنهجية للدراسة بداية من المنهج المستخدم ثم العينة الاستطلاعية وأهدافها، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة وطرق اختيارها وأيضاً أدوات الدراسة وخصائصها السيكمومترية، وإجراءات الدراسة وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة؛ أما بالنسبة للفصل الرابع فتمثل في نتائج الدراسة ومناقشتها، فتم فيه عرض وتحليل مفصل لنتائج الدراسة، مع مناقشتها وتفسيرها حسب فرضيات الدراسة، وأخيرا تم وضع استنتاج عام وخاتمة شاملة مع بعض من التوصيات والاقتراحات بالإضافة الى قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- 1- الإشكالية.
- 2- الفرضيات.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- مفاهيم الدراسة.
- 6- حدود الدراسة.
- 7- الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

1- الإشكالية:

يرى علماء النفس أن شخصية الفرد تتبلور في سنوات عمره الأولى، فيتأثر بمن هم حوله وبمعالمه فينشأ على ما نشأ عليه والداه، ويتوافق سلوكه مع هذه التنشئة ما لم تتدخل عوامل عدة يمر بها، وتؤدي إلى إعادة تشكيل سلوكه. فالفرد يتعرض للعديد من المثيرات ويستقبلها بدرجات متفاوتة حسب أهميتها، ومن بين هذه المثيرات مواقع التواصل الاجتماعي التي أدت إلى حدوث طفرة على كافة المستويات العلمية والعقلية له، خاصة في طريقة تواصله مع الآخرين.

فمنذ ظهور شبكة الانترنت في منتصف التسعينات أصبح من السهل تبادل المعتقدات والثقافات والأفكار بين المجتمعات والشعوب فتطورت وأنتجت ما يعرف بشبكات التواصل الاجتماعي، التي اعتبرت قفزة نوعية في عالم التكنولوجيا لما تملكه من خصائص تميزها عن المواقع الالكترونية الأخرى، بحيث تم الاقبال عليها بشكل متزايد في جميع أنحاء العالم بالرغم من تعرضها للعديد من الانتقادات، وهذا ما أوضحه النوبي (2011) أنه بالرغم من فوائدها المتعددة لجميع فئات المجتمع إلا أنها لا تخل من بعض السلبيات التي تؤثر على أصحاب الفكر السطحي والتي لا تتوافق مع قيم المجتمع.

ووفقاً للإحصائيات فإن الفئات الأكثر استخداماً لهذه الشبكة هم الطلبة وذلك بغرض تبادل وجهات النظر والتواصل مع الآخرين للانفتاح على العالم، وهذا ما أكدته دراسة البلاونة (2012) من أن نسبة استخدام هذه الشبكات بغرض التواصل بين الطلبة كانت مرتفعة على غرار استخدامها بأغراض التحصيل الأكاديمي. فبمجرد أن يبدأ الطالب في استخدام هذا العالم الافتراضي يجد نفسه متعلقاً بشكل كبير بهذه الشبكة دون الشعور بمرور الوقت من ثم تزيد لديه الرغبة في الارتباط بهذه الشبكة بالتالي يصبح هذا الارتباط إدماناً لمواقع التواصل الاجتماعي وعليه زيادة التعلق بها (ابريعم، 2014).

ويعد هذا الإدمان أحد أنواع الإدمان السلوكي وهو اضطراب يتميز بسلوك يعمل على إنتاج المتعة وتخفيض مشاعر الألم والتوتر والفضول في التحكم في هذا السلوك أو الحد منه على الرغم من العواقب الضارة التي يعقبها هذا الإدمان (عبد الرازق، 2020)، فهذا الأخير عند بعض الناس لا ينتج إلا عندما يتم تعاطي المواد الكحولية أو المخدرات إلا أنه يمكن أن يتعدى إلى عادات وسلوكيات لا نستطيع التحكم فيها وتظهر في مختلف المواقع اليومية خاصة في ظل التطور التكنولوجي الهائل.

ومن جهة أخرى يعد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من بين المثيرات التي قد تؤثر على طريقة تفكير الفرد الذي هو أعلى مراتب العقل وأداة أساسية يستخدمها في التعامل مع مواقف الحياة اليومية. حيث أن هناك العديد من أنواع التفكير كالتفكير الاستدلالي، والتفكير المنطقي، والتفكير الخرافي، والتفكير الناقد، والتفكير الإيجابي وهذا الأخير من بين أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي لارتباطه بشخصية الفرد وما تحمله من جوانب إيجابية تؤثر بطريقة فعالة على حياته.

فالتفكير الإيجابي هو الطريقة التي يفكر بها الفرد والتي لها أثر على أنماطه السلوكية وكيفية تفاعله مع بيئته الخارجية حيث يتعرف على نفسه ويكتشف قدراته الكامنة ونقاط قوته ويدعمها ويقودها الى ما هو ملائم لها، وينعكس إيجابيا عليها بالتالي تتغير حياته نحو الأفضل ويظهر ذلك في تعاملاته من مشكلاته وإيجاد حلول لها مهما كانت صعبة (أبو طير، 2020).

وتتباين طريقة التفكير من فرد لآخر، فالأفراد الذين يتسمون بالتفكير الإيجابي لديهم القدرة على اكتساب المهارات النفسية ومواجهة المشكلات ورؤية الجانب الإيجابي للأشياء بدلا من الجانب السلبي، وتبسيط كل ما هو معقد حيث يتوقعون نتائج إيجابية تؤدي بهم الى النجاح وتحقيق الأهداف فيما يريدونه والتفسير المتفائل في حالات المواقف الصعبة وتكون معززة بالثقة وتقدير الذات، وهذه المميزات تجعلهم يختلفون عن غيرهم وهذا سبب الاختلاف حسب ما أكدته دراسة الحنفي (2021) بوجود فروق بين الذكور والاناث في التفكير الإيجابي.

وفي سياق آخر وفي ظل العلم الحديث والتطورات التقنية وانتشار مواقع التواصل الاجتماعي، جاءت هنا ضرورة تعلم الانسان وتطوير مهاراته للتعامل مع مختلف مطالب الحياة في كافة المجالات، لذلك عليه اكتساب مهارات تساعد في التكيف مع مجتمعه وتحقيق التوافق وهذا ما يعرف بالمهارات الاجتماعية.

وترى القليني وآخرون (2022) أن المهارات الاجتماعية هي مجموعة من القدرات الاجتماعية الإدراكية وغير الإدراكية التي يملكها ويستخدمها الطلبة وتمكنهم من إظهار سلوكهم التكيفي والايجابي يسمح له بالتفاعل بشكل فعال مع الآخرين، كامتلاك مهارة الاتصال والتعاون والتعاطف وتحمل المسؤولية.

وتشير طايب (2008) الى أن عملية التفاعل الاجتماعي أساسية لاكتساب الخبرات الاجتماعية فيها يتعلم الفرد أنماط السلوك المتنوعة وينظم علاقاته مع مجتمعه وبهذا تعد المهارات الاجتماعية أحد العوامل الرئيسية التي تشير الى الصحة النفسية للفرد وتوضح مدى امتلاكه للكفاية الاجتماعية التي تساعد في تحقيق أهدافه، كما يمكن اعتبارها كمنبئ بنجاح الفرد في تفاعلاته مع الآخرين والأشخاص الذين يفتقرون لهذه المهارات غالبا ما يظهرون في تفاعلاتهم مع غيرهم مشاكل اجتماعية ترتبط مباشرة بالصحة العقلية ويكون هذا بتعرضهم واكتسابهم للسلوكات السلبية كإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا ما توصلت اليه دراسة الشامي وشيخة (2017) بأن هناك علاقة ارتباطية طردية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومحاور المهارات الاجتماعية؛ في ذات السياق توصلت دراسة أندرسون (2001) الى أن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي يؤدي الى انخفاض ملحوظ في بعض المهارات الاجتماعية لدى الطلاب فضلا عن تنمية شعورهم بالوحدة والقلق والاكتئاب.

من جهة أخرى تعتبر فئة الطلبة فئة مهمة في المجتمع خصوصا الفئة المقبلة على مرحلة حاسمة في حياتها كاجتياز امتحانات مصيرية وحاسمة كشهادة البكالوريا، وهذا لما ينتظر منهم من إنجازات وتحقيق للأهداف لخدمة أنفسهم وغيرهم فكان لزاما الاهتمام بهذه الشريحة من أجل تحسين أداؤهم سواء على مستوى التحصيل الأكاديمي او على المستوى الاجتماعي خاصة في ظل الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي التي ارتبطت ارتباطا وثيقا بحياتهم نظرا لأهميتها والحاجة الماسة لاستخدامها لتحقيق الاشباع المعرفي وتبادل الأفكار والمعلومات بين الطلبة من

أجل تحضير أنفسهم لامتحانات الرسمية؛ كما ترتبط هذه الشبكات بسلوكياتهم وتفاعلاتهم مع غيرهم وتكيفهم وإثبات ذواتهم وتحملهم للمسؤولية ومواجهتهم لمختلف المشكلات، وأن إدمان هذه الشبكات لها علاقة بتفكيرهم الإيجابي وبمهاراتهم الاجتماعية، وهذا ما تؤكدته دراسة أبو عاذرة (2017) بأن هناك علاقة طردية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعة؛ وعليه ارتأينا في هذه الدراسة أن نهتم بالبحث بظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وارتباطها بالتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية لدى الطلبة المقبلين على اجتياز مرحلة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة ببلدية سيدي لخضر خميس مليانة، وتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة تبعا لمتغير الجنس؟

2- الفرضيات

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة تبعا لمتغير الجنس.

3-أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة.
- معرفة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة.
- معرفة الفروق بين الجنسين في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة.
- معرفة الفروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة.
- معرفة الفروق بين الجنسين في المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة.

4-أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تركز هذه الدراسة على فئة الطلبة المتدربين والمقبلين على شهادة البكالوريا، فيعدون طاقة بشرية ومهمة في كيان المجتمع وبناء الحضارات فيؤثرون فيها تأثيرا سواء بطريقة إيجابية او سلبية.
- تسليط الضوء على ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثارها السلبية الناتجة عن الاستخدام المفرط لها وعلاقتها بالتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية.
- الاهتمام بمفاهيم مهمة في علم النفس وعلوم التربية الا وهي التفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية، التي تعد مواضيع هامة تتعلق بمستويات الفرد وأدائه في مجتمعه والتي تساهم في تحقيق شعوره بالرضا وزيادة فاعليته.

الأهمية التطبيقية:

- تقديم إضافة علمية للموضوع وتنوير مختلف الباحثين الراغبين في الاطلاع على هذه الدراسة، وإثراء المكتبات بمحتويات معلوماتية ومرجع علمي للطلبة والمجتمع المعني بهذه الدراسة.
- تساهم الدراسة الحالية بالوقوف على مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ويستفاد من نتائجها في بناء برامج ارشادية ودراسات أخرى.
- تقديم مقاييس في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية والتفكير الإيجابي، بحيث تتوفر فيهم الخصائص السيكومترية وعليه يمكن الاعتماد عليها في دراسات وأبحاث أخرى.

5-تحديد مفاهيم الدراسة:

5-1 إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

نظريا: فتعرفه مرحباوي وفنطازي (2018) بأنه الاستخدام غير العقلاني لمواقع التواصل الاجتماعي من قبل الأفراد المستعملين لها بشدة وذلك من أجل ملأ الفراغ او بقصد الترفيه والترويح عن النفس.

أما حسب القحطاني (2022) فإنها الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وهو أقرب ما يكون للإدمان، وما يجمع بينهما تغيير المزاج والانسحاب الاجتماعي والشعور بالضيق والانفعالية والوحدة التي غالبا ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد من استخدام هذه المواقع لتدل على إدمانها.

إجرائيا: هو الإفراط الشديد والمتكرر والحاجة القهرية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي دون وجود ضروريات مهنية او أكاديمية حيث يكون الطالب منشغلا بها وينجم عنها آثار سلبية، وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها طالب سنة الثالثة ثانوي في مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لأبو عاذرة (2017)، موزع على ستة أبعاد وهي: الإفراط في الاستخدام، الأعراض المزاجية والانفعالية، الأعراض الانسحابية، المشكلات الصحية، الصراع، الأعراض الاعتمادية.

5-2 التفكير الإيجابي:

نظريا: يعرفه الحجازي (2012) "بأنه نواة الاقتدار المعرفي في التعامل مع مشكلات الحياة وقضاياها والتغلب على المحن والشدائد وإيجاد الطرق المناسبة بما يتلاءم مع كل موقف " (ص.84).

وحسب الرقيب (2008) فالتفكير الإيجابي هو المحافظة على التوازن في معرفة وإدراك مختلف المشكلات والتركيز على الجانب الإيجابي في أي موقف والتمتع بالتفاؤل والثقة فيه مع إهمال الجانب السلبي لذلك الموقف.

إجرائيا: هو قدرة طلبة السنة الثالثة ثانوي الارادية على تقويم الأفكار والمعتقدات والتحكم فيها، وتدعيم حل المشكلات من خلال أنظمة عقلية منطقية تفاعلية للوصول الى توقعات إيجابية. وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها هؤلاء الطلبة في مقياس التفكير الإيجابي ل (Amani Ghazi Jarrar (2013) ترجمة علي عوض (2019).

5-3 المهارات الاجتماعية:

نظريا: إذ يرى دخيل (2014) أن المهارات الاجتماعية ترتبط بالمواقف الفعلية التي تصدر عن الفرد إتجاه الآخرين، ويقصد بها طريقة تعامل الشخص وما يحمله من تصرفات وسلوكات ومعتقدات وكيف يوجهها نحو غيره بالتالي يؤثر فيهم، ويظهر هذا في سياق التفاعل من تعبير عن مشاعر أو طلب المساعدة أو رفض طلبات ما، فهي تأتي من أفكار ووجدانيات عقلية ثم تترجم في مواقف وأنماط سلوكية وهذا ما يسمى بالمهارة وبما أنها في إطار اجتماعي فهي مهارة اجتماعية.

إجرائياً: هي مجموعة من السلوكيات المتعلمة والمقبولة إجتماعياً حيث تمكن طلبة السنة الثالثة ثانوي من التفاعل والتواصل بكفاية مع الآخرين والتعاون والتعاطف وإقامة علاقات معهم، والقدرة على مواجهة المواقف المختلفة باستخدام مختلف الاستراتيجيات بالتالي تحقيق التوافق والتكيف في المجتمع. وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها هؤلاء الطلبة في مقياس المهارات الاجتماعية لعنوان (2011) وتظهر في ثلاث أبعاد وهي: التعاون، عادات العمل، ضبط الذات.

6-حدود الدراسة:

تحددت دراستها في ثلاثة مجالات رئيسية متمثلة في المجال مكاني، المجال الزمني، والمجال البشري وتظهر كالآتي:

6-1-حدود موضوعية: بحيث تناولت الدراسة الحالية ثلاثة متغيرات أساسية وهي: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، التفكير الإيجابي، المهارات الاجتماعية.

6-1-الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة في ثانوية حشامة بن عودة ببلدية سيدي لخضر بخميس مليانة ولاية عين الدفلى.

6-2-الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في السنة الجامعية 2022-2023، بحيث تم تطبيق العينة الاستطلاعية خلال شهر ديسمبر أما الدراسة الأساسية فكانت خلال شهر جانفي.

6-3-الحدود البشرية: تشمل الدراسة عينة مكونة من (169) طالبا وطالبة يزاولون دراستهم في مستوى السنة الثالثة ثانوي موزعين على الشعب التالية: علوم تجريبية، تسيير واقتصاد، تقني رياضي، آداب وفلسفة ولغات.

7-الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

7-1-الدراسات العربية التي تناولت إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية:

7-1-1-دراسة الشهري (2013): بعنوان أثر استخدام شبكات التواصل الالكترونية على العلاقات الاجتماعية (فيسبوك-تويتر-نموذجا) لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة.

هدفت هذه الدراسة لمعرفة طبيعة العلاقات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والعلاقة بين متغيري العمر والمستوى الدراسي، كما هدفت الى التعرف على الأسباب التي تدفع الطالبات الى الاشتراك في موقعي الفيسبوك وتويتر بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من (150) طالبة اختيروا بطريقة العينة القصدية، بحيث اعتمدت الباحثة على منهج المسح الاجتماعي، وقد استخدمت أداة الاستبيان لجمع البيانات من إعداد الباحثة، فيما تم الاعتماد على أساليب إحصائية مكونة من إحصاءات وصفية ومعامل ارتباط بيرسون، وتوصلت نتائج هذه الدراسة الى أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين متغيري العمر والمستوى الدراسي،

كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين عدد ساعات الاستخدام ومعظم أبعاد طبيعة العلاقات الاجتماعية، وتوصلت كذلك الى أن أقوى الأسباب التي تدفع الطالبات لاستخدام الفيسبوك وتويتر هي سهولة التعبير عن آرائهن واتجاهاتهن الفكرية التي لا يستطعن التعبير عنها صراحة في المجتمع ومن أجل الانفتاح والتبادل الثقافي.

2-1-7 دراسة المومني (2015): بعنوان علاقة إدمان الانترنت بالتواصل الاجتماعي لدى طلبة تخصص التربية المهنية في جامعة البلقاء بالأردن.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على ظاهرة إدمان الانترنت وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي لدة عينة من طلبة تخصص التربية المهنية بالأردن ، بحيث تكونت عينة الدراسة من (150) طابا وطالبة منهم (36) اناث و(114) ذكور، حيث تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة وقد تم تبني مقياس إدمان الأترنت من إعداد يونغ ومقياس العلاقات الاجتماعية من إعداد الحاج كأدوات لجمع البيانات، وفيما يخص الأساليب الإحصائية المستخدمة فنجد أنه استخدم معامل ارتباط بيرسون واختبار "ت"، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين إدمان على الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية في إدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في إدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي.

3-1-7 دراسة أبو عطبة وآخرون (2015): بعنوان امتلاك طالبات الجامعة مستخدمات وغير مستخدمات شبكة التواصل الاجتماعي للمهارات الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات بكلية الاميرة العالمة.

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن المهارات الاجتماعية لدى الطالبات المستخدمات وغير مستخدمات لشبكات التواصل الاجتماعي بكلية الاميرة العالمة، لتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على عينة مكونة من (128) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، واستخدام المنهج الوصفي لفحص فرضيات الدراسة، بحيث تم تطوير مقياس واستبيان لقياس المهارات الاجتماعية، وتم الاستعانة بأساليب إحصائية متمثلة في اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، وتحليل التباين الاحادي، فتوصلت النتائج الى وجود فروق في متوسطات محاور المهارات الاجتماعية بين الطالبات المستخدمات والطالبات غير المستخدمات، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الاجتماعية بين الطالبات المستخدمات لشبكة التواصل الاجتماعية وغير المستخدمات تعزى لمتغير مستوى الدراسي.

4-1-7 دراسة علة وبوزاد (2016): بعنوان التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بالأغواط.

هدفت هذه الدراسة للبحث في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، من خلال معرفة مستوى التفكير الإيجابي لديهم، ومعرفة الفروق في أبعاد التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع، بحيث بلغت عينة الدراسة (200) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي، واستخدم الباحثان مقياس للتفكير الإيجابي من إعداد عبد الستار (2010)، وفيما يخص الأساليب الإحصائية المستخدمة هي الإحصاءات الوصفية واختبار "ت"، ومعامل ارتباط بيرسون والفا ليكرونباخ؛ وتوصلت نتائج هذه الدراسة الى أن مستوى التفكير الإيجابي

لدى الطلبة مرتفع، وأكثر الابعاد شيوعا لدى الطلبة فقد جاء الشعور العام بالرضا أولا ثم يليه التقبل الإيجابي للاختلاف، كما توصلت الى وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح الاناث.

5-1-7 دراسة الدردير والزنتي (2018): بعنوان فعالية شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى جماعات التدريب الميداني بكلية البنات بالأردن.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية بجماعات التدريب الميداني بكلية البنات بالأردن (مهارة المناقشة الجماعية – مهارة تكوين علاقات اجتماعية – مهارة التواصل الاجتماعي – مهارة حل المشكلة)، بحيث تم الاعتماد على عينة مكونة من (80) طالبة، فيما تم الاعتماد على منهج المسح الاجتماعي، وتم استخدام مقياس المهارات الاجتماعية من تقنين الباحثة، واستخدمت الدراسة أساليب إحصائية متمثلة في معامل الارتباط بيرسون والمتوسطات الحسابية، ومعامل الانحدار؛ فأسفرت النتائج الى أن شبكات التواصل الاجتماعي لم تفد الطالبات بصورة قوية في تنمية مهارة المناقشة الجماعية، ولكن استفدن بدرجة قليلة في تكوين مهارة العلاقات الاجتماعية، بينما استفدن الطالبات في تحسين مهارتي التواصل الاجتماعي ومهارة حل المشكلة بصورة قوية.

6-1-7 دراسة أبو عاذرة (2017): بعنوان المهارات الاجتماعية والتفكير الإيجابي وعلاقتهما بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة.

هدفت هذه الدراسة الى تقصي العلاقة بين المهارات الاجتماعية والتفكير الإيجابي وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي بجامعة الأزهر، بحيث تكونت عينة الدراسة من (331) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، كما اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على ثلاثة مقاييس وهي مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة، ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد السمادوني، ومقياس التفكير الإيجابي لعبدالستار، كما استخدمت أساليب إحصائية مكونة من متوسطات إحصائية، معامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار، واختبار "ت"، وأسفرت النتائج الى وجود علاقة عكسية بين التفكير الإيجابي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ووجود علاقة طردية بين المهارات الاجتماعية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، كما أسفرت الى وجود فروق دالة إحصائية في درجات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى للجنس والعمر والمستوى الدراسي، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المهارات الاجتماعية والتفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس والعمر والمستوى الدراسي.

7-1-7 دراسة الشامي وشيخة (2017): بعنوان أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب الجامعي بجامعة الطائف.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي على تنمية المهارات الاجتماعية لديهم بجامعة الطائف، بحيث تكونت عينة الدراسة من (400) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة الصدفة، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وقد اشتملت أدوات الدراسة على استبيان

لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي واستبيان للمهارات الحياتية، من إعداد الباحثان، واستخدمت أساليب إحصائية متمثلة في معامل ارتباط بيرسون اختبار "ت"، تحليل التباين الأحادي، وتحليل الانحدار، وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الحياتية، ووجود فروق دالة إحصائية في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات الحياتية لصالح الاناث.

8-1-7 دراسة عودة (2020): بعنوان التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات بجامعة القادسية بالعراق.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات بجامعة القادسية، على مستوى المرحلة الدراسية (الثانية والرابعة) والتخصص (الأدبي والإنساني)، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، بالاعتماد على المنهج الوصفي، وقد تبنت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي لمصممة (2013)، واستخدمت أساليب إحصائية متمثلة في معامل ارتباط بيرسون، الانحراف المعياري، واختبار "ت" لعينة واحدة، واختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج المتوصل إليها متمثلة في تمتع الطالبات بالتفكير الإيجابي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى البنات كلية التربية في متغير المرحلة الدراسية والتخصص.

2-7 الدراسات الأجنبية التي تناولت إدماج مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية:

1-2-7 دراسة نيكول وأخرون (2007): بعنوان فوائد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" على المهارات الاجتماعية بالولايات المتحدة.

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين بالولايات المتحدة والبالغ عددهم (286) طالبا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد اعتمد الباحثون على مقياس استخدام الفيسبوك ل لاغوز (2005)، ومقياس المهارات الاجتماعية ويتضمن الرضا عن الحياة وتقدير الذات ل ديفر وروسنبيرغ (1989)، كما تم استخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسطات الحسابية ومعامل الارتباط وتحليل الانحدار، وأسفرت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية قوية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية.

2-2-7 دراسة دانيال ويو (2012): بعنوان إدماج الانترنت لدى المراهقين.

هدفت هذه الدراسة الى دراسة انتشار الانترنت بين المراهقين في هونغ كونغ وأثرها النفسي والاجتماعي على عين من المراهقين البالغ عددهم (3328) طالبا وطالبة من (28) من مدرسة ثانوية، وتم الاعتماد على مقياس إدماج

الانترنت ليونغ على الطلبة وعلى أوليائهم، وتم الاعتماد على أسلوب الانحدار وعليه تم الحصول على نتيجة أن الآباء لديهم مستوى إدمان الانترنت مرتفع، بالإضافة الى تحديد نسبة 26.4% من الطلبة على أنهم مدمني الانترنت.

2-3 دراسة دومينغوز وباباناز (2016): بعنوان إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى طلاب مؤسسة تعليمية خاصة.

هدفت هذه الدراسة الى تحديد العلاقة بين الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة بمدرسة خاصة بالبيرو، لعينة مكونة من (104) طالبا و(101) طالبة بإجمالي (205) طالبا من الصف الاول الى الصف الخامس من طلبة الإعدادية، وقد تم اختيارهم بالطريقة الطبقية، بحيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد اعتمد الباحثان في جمع بيانات الدراسة على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدومينغوز (2011)، ومقياس المهارات الاجتماعية لغولدشتين (1980)، وتم الاعتماد على الأسلوب الاحصائي معامل الارتباط بيرسون والفا لكرونيخ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلاب المؤسسة التعليمية الخاصة.

* دراسة أورو و آخرون (2022): بعنوان العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفاؤل والتشاؤم لدى المراهقين.

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفاؤل والتشاؤم لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية بتركيا، حيث بلغ حجم عينة الدراسة (231) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية والطبقية، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي، واستعان الباحثون بمقياس لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس التفاؤل والتشاؤم للمراهقين، وتمثلت الاساليب الإحصائية المستخدمة في معامل الارتباط سبيرمان لأنه لم يظهر توزيع طبيعي، وتم الاعتماد أيضا على المتوسطات الحسابية، فأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة وضعيفة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفاؤل، كما أظهرت أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الذكور مرتفع.

3-7 التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة تبين لنا أن هناك دراسات متنوعة تناولت متغيرات الدراسة الحالية فنجد منها ما تناولت إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي او أحد أبعاده، ومنها ما تناولت إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية او أحد أبعادها، كما تناولت البعض منها كل متغير على حدا، وعلى حد علم الباحثة لم يسبق لأي دراسة أن جمعت بين متغيرات الدراسة ماعدا دراسة أبو عاذرة (2017) والتي كانت في بيئة غير البيئية الجزائرية.

ويلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة أنها تعددت وتنوعت من حيث الهدف حسب طبيعة موضوع كل منها، فمنها ما هدفت لدراسة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كدراسة المومني (2015) ودراسة

دومينغوز وياباناز (2016)، ومنها ما هدفت لدراسة أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على تنمية المهارات الاجتماعية كدراسة الشهري (2013) ودراسة الدردير والزناتي (2017)، اما دراسة علة وبوزاد (2016) ودراسة عودة (2020) فاهتموا بدراسة الفروق بين الذكور والاناث في التفكير الإيجابي ودراسة الفروق تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة الجامعة اما دراستنا الحالية فهدفت الى معرفة العلاقة بين إدماج مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية وكذلك دراسة الفروق بين الجنسين في هذه المتغيرات، اما من حيث عينة الدراسة فقد اهتمت الدراسات بعينات مختلفة من طلبة الجامعة كدراسة أبو عاذرة (2017) ودراسة الشامي وشيحة (2017)، وعينة من طلاب المرحلة الثانوية كدراسة أوروبون وآخرون (2022)، وكذلك عين من المراهقين كما في دراسة دانيال ولويو (2012) مع اختلاف تخصصاتهم، كما هناك دراسة تتفق مع دراستنا الحالية في العينة المبحوثة والمتمثلة في طلبة الثانوية ولكنها عالجت متغير إدماج مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم وهي دراسة أوروبون وآخرون (2022) على غرار دراستنا التي اعتمدت على عينة من طلبة الثانوية بمختلف تخصصاتهم المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا والتي هي فترة يقبل فيها الطالب على اجتياز امتحانات مهمة في مسيرته الدراسية، اما طريقة اختيار العينة فمعظم الدراسات اعتمدت على الطريقة العشوائية والبعض الآخر اعتمد على العينة القصدية كدراسة أبو عبطة وآخرون (2015)، ومنهم من اعتمد على العينة الطبقية كدراسة أوروبون وآخرون (2022) ودراسة دومينغوز وياباناز (2016) وهذا ما يتفق مع دراستنا الحالية، اما فيما يخص المنهج المتبع فمعظم الدراسات تبنت المنهج الوصفي والوصفي التحليلي، وهذا هو المنهج المناسب في الدراسة الحالية لاختبار العلاقة بين المتغيرات ما عدا دراسة الشهري (2013) ودراسة الدردير والزناتي (2017) فاتبعنا منهج المسح الاجتماعي، ومن أهم الأدوات المستخدمة في جمع البيانات وتحقيق الاهداف في هذه الدراسات فكانت عبارة عن مقاييس واستبيانات لقياس إدماج مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية، اما بالنسبة للأساليب الإحصائية فأغلب الدراسات استخدمت الاحصاءات الوصفية ومعامل الارتباط بيرسون و اختبار "ت" وتحليل التباين الأحادي وتحليل الانحدار وأسلوب الفا ليكرونباخ، أما من حيث نتائج الدراسة المتوصل اليها في دراسة العلاقة بين المتغيرات فاختلفت نتائجها من دراسة لأخرى فبعضها أسفر عن وجود علاقة بين متغيرات الدراسة والبعض الآخر لم يتوصل الى وجود علاقة كما اختلفت أيضا في نتائج دراسة الفروق حسب متغيرات الدراسة.

وتم الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال استعانة الباحثان بالجانب النظري لبناء الإشكالية وتحديد أهداف الدراسة ومناقشة فرضيات الدراسة، ومما أعطى لاختيارنا لهذا الموضوع أهمية هو الاختلاف في العينة المبحوثة والمتمثلة في الطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا وهي فئة تحتاج الاهتمام بها والتركيز عليها، ومن هنا جاءت الدراسة لتقصي العلاقة بين إدماج مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر بخميس مليانة.

الفصل الثاني

الجانب النظري

أولاً: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

ثانياً: التفكير الإيجابي.

ثالثاً: المهارات الاجتماعية.

أولاً: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد

- 1- مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- 2- أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- 3- أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- 4- آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- 5- إرشادات للتخفيف من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- 6- النظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

خلاصة

1- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

تمهيد

إحتلت التكنولوجيا مكانة كبيرة و أساسية في حياتنا اليومية على الصعيدين المهني والشخصي، وقد تغيرت طرائق التفاعلات وظهرت إمكانيات اجتماعية جديدة، وقد أصبحت الأنترنت بصفة عامة ومواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة أداة متكاملة في مجتمع العصر، حيث جلبت الراحة لحياتنا عند استخدامها، إلا أنه على الرغم من فوائدها على نطاق واسع أصبح الاستخدام المفرط لها مصدر للقلق، فقد أصبح بعض مستخدمي الأنترنت مدمني على هاته المواقع بنفس الطريقة التي يدمنون بها الآخرون على المخدرات والكحول. ويؤثر إدمان هاته المواقع على مختلف العلاقات الاجتماعية قد يضر بها ويفككها، بالإضافة إلى الآثار السلبية على الصحة العقلية والبدنية للفرد. وفي فصلنا هذا سنتطرق الى مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأهم أسبابه وأعراضه مع توضيح آثاره وتقديم طرق للتخفيف والوقاية وعلاج مدمني مواقع التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى النظريات المفسرة له.

1-1 مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

يعتبر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من بين الموضوعات التي شغلت العديد من المفكرين والباحثين في عصرنا الحالي وذلك نظرا لمدى تأثيرها على الفرد والمجتمع وينقسم هذا المصطلح إلى قسمين وهما:

1-1-1 مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي: هي مجموعة من الشبكات العنكبوتية التي تسمح لمستخدميها بإنشاء مواقع وحسابات خاصة ومن ثم التواصل مع أشخاص آخرين لديهم نفس الاهتمامات (راضي، 2003).

1-1-2 مفهوم الإدمان: عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على أنه حالة نفسية وأحيانا عضوية تكمن في الرغبة المرضية والمتعمدة بين الإنسان والموضوع الإدماني سواء كان شيئاً او حدث كالقمار والكمبيوتر والمخدرات وغيرها وذلك من أجل الحصول على التأثيرات النفسية المرغوبة (تيايبي، 2018).

1-1-3 مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

وتذكر يونس (2016) أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على أنها هي الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإفراط في استخدامها وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع (ص.26).

ويري خليوي (2017) أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي هو حالة من حالات الاستخدام المفرط لهذه المواقع مما ينتج عن ذلك اضطرابات نفسية تظهر على شكل أعراض مرضية كالصداع والانتكاس.

وتنظر إليه خليفة (2017) على أنه استخدام مرضي وغير توافقي للمواقع مما ينتج عن ذلك أعراض مرضية ومشكلات أكاديمية وشخصية واجتماعية.

بينما هو الإفراط الشديد في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي دون التوقف عن ذلك، مما يؤدي إلى ظهور أعراض الإدمان كالتكرار والهروب من الواقع إلى العالم الافتراضي (دغري، 2017).

ويعرف أيضاً أنه الاستخدام غير العقلاني لمواقع التواصل الاجتماعي من قبل الأفراد المستعملين لها بشدة وذلك ملاً الفراغ أو بقصد الترفيه عن النفس (مرحباوي وفنطازي، 2018).

أما حسب القحطاني (2022) فإنها الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وهو أقرب ما يكون للإدمان، يجمع بينهما تغيير المزاج الانسحاب الاجتماعي والشعور بالضيق والانفعالية والوحدة التي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد من استخدام هذه المواقع لتدل على إدمانها.

من خلال التعريفات السابقة يتضح أن معظم الباحثين عرفوا إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على أنها الاستخدام المفرط وغير العقلاني لها، كما أثبتوا أن الاستخدام المتكرر لها ينتج عدة مشكلات واضطرابات سواء على الصعيد النفسي والاجتماعي أو الأكاديمي.

2-1 أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

توجد مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي أهمها ما يلي:

- فقدان الثقة بالنفس واللجوء إلى الاختفاء خلف الشاشة.
- الفراغ الاجتماعي وعدم الحصول على أي تقدير.
- عدم قدرة الفرد على السيطرة على نفسه والميل بشكل لا إرادي إلى الانحراف.
- عدم تقبل الواقع واللجوء إلى العالم الافتراضي والملل من الحياة الواقعية.
- التفكك الأسري والنزاعات داخل الأسرة.
- شعور الفرد بالحرية الكاملة.
- حب الفرد لنفسه وعدم اللجوء إلى الأنشطة الاجتماعية (إبريم، 2014).

ويحددها أيضاً منصور والدبدوني (2011) بما يلي:

- عدم قدرة الفرد على سد حاجياته ومتطلباته النفسية والعقلية في الواقع مما يجعله يلجأ إلى المواقع.
- الشخصية الخجولة التي لا تجد صديق على أرض الواقع فتلجأ إلى الأنترنت لتؤنس وحدتها.
- الروتين والملل في الحياة اليومية وعدم التجديد في البرامج الحياتية مما يدفع الشباب إلى البحث عن كل ما هو جديد في المواقع.

ويتضح مما سبق ذكره أن أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تختلف من باحث إلى آخر إلا أنه على الرغم من هذا الاختلاف إلا أنها تضم بعض العناصر المشتركة والتي تتمثل في الملل والروتين وتشتت العلاقات الأسرية وعدم تقبل العالم الواقعي مما يؤدي بالأفراد إلى الهروب للعالم الافتراضي، ومع التقدم العلمي والتكنولوجي في جميع

المجالات خاصة في المجال الأكاديمي أصبح الطلبة بحاجة لهذه المواقع، ونظرا للوقت الطويل الذي يقضونه عبرها هربوا من الضغط الدراسي قد يسبب لهم إدمان عليها.

3-1 أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي مجموعة من الأعراض التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- عدم سيطرة الفرد على نفسه في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أي أن الفرد يلجأ إلى استخدام هذه المواقع أكثر من اللازم.
- فشل الفرد في الإنقاص أو التخلص من هذا الشغف.
- الحاجة القهرية والملحة الاستخدام هاته المواقع.
- الإحساس بالراحة نتيجة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
- عدم انتظام أوقات الأكل.
- أرق وتغيرات في دورة النوم (مرحباوي وفنطازي، 2018).

وحسب المومني (2015) فإن أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تتمثل في:

- الإصابة بالقلق والتوتر في حالة عدم القدرة على الاتصال بالشبكة في حالة وجود عائق أو عطل.
- التحدث بشكل مستمر عبر المواقع الافتراضية.
- الابتعاد وإهمال الواجبات المنزلية الأسرية بسبب الاستعمال المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي.
- الاستمرار في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الرغم من وجود بعض المشكلات كفقدان العلاقات الأسرية والتأخر عن العمل والدراسة.

نلاحظ مما سبق ذكره أن أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تعددت من باحث لآخر، ومن أبرز الأعراض التي ذكرت سابقا حول مدمني هذه المواقع نجد إلحاح الفرد لاستخدامها وعدم القدرة في السيطرة على نفسه وإهمال مختلف الواجبات بسبب الاستخدام المتكرر لها.

4-1 آثار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

هناك عدة آثار يمكن أن يسببها الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ويمكن ذكرها في النقاط الآتية:

الآثار الصحية:

- إصابة العينين بتلف نتيجة الاستخدام المتكرر للهاتف أو الحاسوب بسبب الأشعة.
- إصابة العمود الفقري بالضرر نتيجة الجلوس لمدة زمنية طويلة بوضعية معينة.
- أضرار تصيب الأذنين نتيجة استخدام مكبرات الصوت.

الأثار النفسية:

- آثار نفسية هائلة نتيجة دخول مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت في عالم وهمي بديل حيث يختلط الواقع بالوهم مما يؤدي إلى اضطراب في نفسية الفرد.
- عدم قدرة الفرد على خلق شخصية سوية قادرة على التفاعل والانسجام مع الواقع المعاش.

الأثار الاجتماعية:

- عزلة الفرد عن أسرته ومجتمعه مما يؤدي إلى التفكك الأسري.
- تغير قيم ومبادئ الفرد نتيجة للغزو المعلوماتي الهائل.
- فقدان الأصدقاء بسبب المشاكل التي تكون على مواقع التواصل الاجتماعي (حسين، 2016).

وحسب يونس (2016) فإن العديد من الدراسات النفسية أثبتت الأثار السلبية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي فمن بين هذه الأثار أيضا:

- يقلل من مهارات التفاعل مع الآخرين.
 - تضييع وإهدار الوقت وعدم استخدام الوقت بشكل مناسب.
 - اضطرابات في النوم والطعام حيث تقل ساعات النوم وعدم الأكل بانتظام.
 - الشعور بالاضطرابات الجسمية كالآلم في الظهر والعمود الفقري بالإضافة إلى تلف البصر.
- ويتضح مما سبق ذكره أن أهم آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي أنها تمنع الفرد من التواصل مع الآخرين في الواقع وكذا تضييع الوقت وتكون سبب في وجود بعض الاضطرابات النفسية لمستخدميها الذين يقضون أغلب أوقاتهم في تصفحها.

5-1 إرشادات للتخفيف من الأثار السلبية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

هناك مجموعة من الإرشادات الواجب اتخاذها والتي من شأنها أن تساعد في التخفيف من الأثار السلبية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتتمثل في:

- وضع وقت محدد لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي والاعتماد على أساليب إدارة الوقت.
- الاعتماد على نشاطات أخرى بدل اللجوء إلى مواقع التواصل الاجتماعي.
- الابتعاد عن الأشخاص عبر المواقع ومحاولة التواصل معهم في الواقع مباشرة.
- قراءة الكتب الملموسة بدلا من قراءتها على الهاتف.
- وضع قصاصات صغيرة يدون عليها سلبيات هاته المواقع (المومني، 2015).

ومما سبق ذكره يتضح أن إرشادات التخفيف من الأثار السلبية تمثلت في مجموعة من الإجراءات وهي تخصيص وقت قصير لتصفح هذه المواقع والتقليل من استخدامها قدر المستطاع، واستبدال وقت اللجوء إليها بنشاطات اخرى كالرياضة وممارسة هوايات مختلفة من أجل تفادي الإدمان عليها.

6-1 النظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

هناك بعض النظريات التي تفسر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومن بين هذه النظريات نجد:

❖ **النظرية السلوكية:** تبرز هذه النظرية أن أسباب السلوك تكمن في البيئة الحالية التي تحدث فيها المثبرات ويحدث فيها التدعيم والعقاب لاستجابات محددة، بمعنى أن أسباب السلوك تكمن في عملية التعلم، أي أن العملية التي يتم بها تغيير سلوك الفرد في استجابته البيئية؛ والإدمان على مواقع الأترنت من وجهة نظر السلوكيين هو أن سلوك المتعلم يخضع لمبدأ المثبر والاستجابة ويمكن تعديل هذا السلوك "العمار، 2014، ص.414).

كما يكتسب الفرد السلوك من الخبرات السابقة ويعتمد بشكل كبير على الاشرط الإجرائي وقانون الأثر الذي يبين أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم بالتعزيز، والمكافأة التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي متعددة فهي تشمل المرح والحصول على تقدير الذات فمثال الشخص الذي يكون خجول في علاقاته مع الآخرين يجد هذه المواقع ملائمة وتمثل له الارتياح والرضا دون الحاجة الى التفاعل المباشر، فالفرد يستطيع التعبير والإفصاح عن حاجاته بكل أريحية عبر هاته المواقع خصوصا إذا وجد صعوبة في الحياة الواقعية (مرحباوي وفنطازي، 2018).

❖ **النظرية المعرفية:** "يرى أصحاب الاتجاه المعرفي أن إدمان الشبكة المعلوماتية راجع الى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة، هذه التشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي وانخفاض كفاءة الفرد وتقدير الذات السلبي مثل أشعر بالاحترام عندما أكون على الأترنت، فهذه التشوهات المعرفية يدركها الافراد الذين يعانون من مشكلات نفسية والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها الأترنت وشبكات التواصل الاجتماعي لأنها أقل تهديد من التفاعل المباشر" (عصام، 2008، ص. 44).

وكذلك حسب الاتجاه المعرفي فإن المعارف السيئة التي يكونها الفرد عن نفسه في الواقع تكون سبب في ظهور بعض الإضرابات، فالتشوهات المعرفية حول الذات والتي تتمثل في شك الفرد في ذاته وقدراته وكذا تدني كفاءته الذاتية والتقدير السلبي لذاته كأن يشعر الفرد بقله الاحترام عندما يكون عبر المواقع على عكس ذلك يشعر بالفخر والاعتزاز عندما يكون متواجد عبر هذه المواقع فكل هذه التشوهات المعرفية التي يحملها الأفراد عن ذاتهم تجعلهم يفضلون الاندماج في المواقع الإلكترونية والابتعاد عن الواقع.

المدخل السيكودنامي: يركز هذا الاتجاه على الأحداث والمواقف التي يمر بها الطفل وإستعداداه لأن يصبح شخصا مدمنا يبدأ من الطفولة والمراهقة، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والأترنت بصفة عامة يظهر في مرحلة المراهقة

فهي تعتبر مرحلة الصراعات الداخلية والنفسية إذ يبتعد المراهق عن تبعية الأولياء ويلجأ إلى إدمان سلوك معين كإدمان مواقع التواصل الاجتماعي (مرحباوي وفنطازي، 2018).

ويتضح مما سبق ذكره أن النظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي اختلفت آراءها من نظرية إلى أخرى، حيث أن النظرية السلوكية رأّت أن إدمان هذه المواقع هو سلوك متعلم يخضع لمبدأ المثير والاستجابة ويمكن تعديل هذا السلوك بطرق مختلفة، أما النظرية المعرفية ترى أن المعارف المختلفة التي يكونها الفرد عن بيئته تكون سبب في ظهور بعض الاضطرابات والأفكار الخاطئة التي تجعل من هذه المواقع محور للحياة وتتمثل هذه المعارف والأفكار الخاطئة في الشك وانخفاض تقدير الفرد لذاته، أما المدخل السيكونامي يرى أن إدمان الفرد لهذه المواقع راجع الى المواقف التي يتعرض لها خلال حياته والتي لها تأثيرا على علاقاته مع أسرته.

خلاصة

من خلال ما تم تقديمه حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي باعتبارها ظاهرة إعلامية تستقطب شريحة كبيرة من الافراد خاصة من قبل الطلبة والشباب فلا أحد يستطيع استبعادها من حياته، فنرى أنها اضطرابا يتطلب التدخل كأي نوع من الإدمان، وعلى الرغم من الفوائد التي تتسم بها إلا أنها لا تخلو من السلبيات والمخاطر على جميع الأصعدة وهذا نتيجة الجلوس الدائم أمام الأجهزة الالكترونية والعيش في هذا العالم الافتراضي لاسيما أنها تضيع الوقت والجهد، كما تؤثر على الحالة النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية لهم، لذا وجب توجيه الجهود وتكثيفها للبحث عن حلول مناسبة لتفادي الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

ثانيا: التفكير الإيجابي

تمهيد

- 1- مفهوم التفكير الإيجابي.
- 2- فوائد التفكير الإيجابي.
- 3- أبعاد التفكير الإيجابي.
- 4- سمات الافراد ذوي التفكير الإيجابي.
- 5- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي.
- 6- النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي.

خلاصة

2- التفكير الإيجابي:

تمهيد

يسعى الإنسان في مراحل عمره المختلفة أن تكون حياته مليئة بالسعادة والتفوق والراحة في جميع مجالات الحياة وتحقيق أكبر ما يمكن من النجاح ولتحقيق هذا لابد من تحسين مستواه الفكري وتبني فكر سليم يكون بمثابة دافع لتحديد الأفكار الإيجابية والتي بدورها تحدد أسلوب حياة الفرد، حيث أن هذه الأفكار الإيجابية تعنى بأهمية باللغة في حياة الفرد بصفة عامة والطالب المقبل على شهادة البكالوريا بصفة خاصة، حيث أنها تقلل من الكآبة والشعور بالنقص وتحفزه وتمنحه طاقة إيجابية، لذلك زادت أهمية التفكير الإيجابي حيث أنه يبني شخصية قوية ومتفائلة وقادرة على حل المشاكل وتدفع الى النجاح و التفوق خاصة وأن الطالب في هذه المرحلة يكون في فترة حساسة تتطلب رعاية وأهمية خاصة، والتفكير الإيجابي يكسب هذا الطالب صفات تجعله ناجحاً ويمتلك مهارات عديدة تنعكس إيجابياً عليه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، و في فصلنا هذا سنتطرق الى عناصر مهمة حول التفكير الإيجابي أهمها مفهومه و فوائده وأبعاده بالإضافة الى الخصائص التي تميز الافراد ذوي التفكير الإيجابي و العوامل المؤثرة فيه، لاسيما المداخل النظرية المفسرة للتفكير الإيجابي.

1-2 مفهوم التفكير الإيجابي:

يعتبر التفكير الإيجابي من المفاهيم التي لاقت اهتمام كبير في مجال علم النفس لما له من أهمية بالغة في حياة الفرد وقد تعددت واختلفت التعريفات حولاً التفكير الإيجابي من شخص لآخر وسوف نذكر البعض منها كالآتي:

عرفه العنزى (2007) على أنه "قدرة الفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها والقدرة على حل المشكلات من خلال تكوين انسان ذو طابع تفاؤلي للوصول الى حل للمشكلة" (ص.5).

كما هو المحافظة على التوازن في معرفة وإدراك مختلف المشكلات والتركيز على الجانب الإيجابي في أي موقف مع إهمال الجانب السلبي فيها (الرقيب، 2008).

يعرف كذلك "بأنه نواة الاقتدار المعرفي في التعامل مع مشكلات الحياة وقضاياها والتغلب على المحن والشدائد" (حجازي، 2012، ص.84).

ويرى رسلان (2013) "أن التفكير الإيجابي هو الاقتناع بفكرة وهذا الاقتناع قد يبدأ بموقف، كأن ينجح الطفل في مدرسته فيلقى من التهنئة ما يلقى وبالتالي يحفز داخليا بأنه شخص ناجح" (ص.51).

كما يذكر جابر وآخرون (2014) أن التفكير الإيجابي هو عملية عقلية تتمثل في إنتاج أفكار ترتبط بالابتكار وتقويم الأفكار الهدامة وتوجيهها بطريقة فعالة وإيجابية.

ويضيف أبو العطا (2017) أن للتفكير الإيجابي استراتيجيات إيجابية في الشخصية، وأنه الرغبة في القيام بسلوكيات تجعل الفرد مستقر في حياته وناجح وتقوده أن يكون إنسان إيجابي.

من خلال التعريفات السابقة يتضح أن معظم الباحثين عرفوا التفكير الإيجابي على أنه قدرة الفرد على التركيز على الجوانب الإيجابية في حياته والقدرة على التعامل مع مختلف المشكلات والمواقف التي يتعرض لها في حياته، ويتبين من هنا أن عنصر التفكير الإيجابي مهم في حياة الفرد بصفة عامة وأكثر أهمية بالنسبة للطالب المقبل على شهادة البكالوريا حيث يمنحه التفاؤل والقدرة على تجاوز العقبات وأن يفكر إيجابياً بأن لديه القدرة في الحصول على هذه الشهادة.

2-2 فوائد التفكير الإيجابي:

للتفكير الإيجابي فوائد متعددة نذكر أهمها:

- يمنح الفرد القدرة على اختيار وتحديد أهداف حياته المستقبلية.
 - التأكد من التغيير الإيجابي الذي يدور داخل الذات يكون له أثر نافع في شخصية الفرد ونشاطاته.
 - التفكير الإيجابي يجعل الفرد أقل عرضة للقلق حول المستقبل بحيث أنه ينظر الى الجانب المضيء أكثر في أسلوب حياته.
 - الإيجابيات في حياتنا تصنع التفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس.
 - عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا الأفكار الإيجابية والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية.
 - إن الفرد الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله ويطلق العنان لقدراته من ثم تحقيق أهدافه.
 - يحث التفكير الإيجابي على القيمة والفائدة، وتصدر من الفرد مقترحات علمية وملموسة حيث يجعل الأشياء تعمل وهدفه هو الفاعلية والبناء.
 - يساعد الفرد على اختيار الأفضل من قائمة أهدافه المستقبلية (الحصني، 2017، ص.7).
- ومما سبق يتبين أن فوائد التفكير الإيجابي كلها تركز على الجانب الإيجابي في حياة الافراد حيث تمنحهم التفاؤل والثقة بالنفس وتجعل لهم دور مهم في الحياة وتجعل لهم القدرة في التغلب على مختلف الصعوبات التي تواجههم في شتى مجالات الحياة لا سيما المجال الأكاديمي.

2-3 أبعاد التفكير الإيجابي:

يري عبد الستار (2008) أن أبعاد التفكير الإيجابي تتمثل في مجموعة من النقاط الأساسية أهمها:

- التوقعات الإيجابية والتفاؤل.
- التحكم في العمليات العقلية العليا.
- الشعور العام بالرضا.
- التقبل الإيجابي لاختلاف الآخرين.
- الذكاء الوجداني.

- التقبل غير مشروط للذات.
- التحلي بالمسؤولية الشخصية.
- المجازفة الإيجابية (ص.7).

وأوضحت محمود (2018) أن أبعاد التفكير الإيجابي تتمثل في:

- التفاؤل والتوقعات الإيجابية: هي سمة تجعل الفرد يفكر بإيجابية ويتوقع الأفضل.
 - الثقة بالنفس: هي سمة في شخصية الفرد تجعله يدرك مهاراته وقدراته ويستطيع التعامل مع مختلف المواقف.
 - الاتزان الانفعالي: هي سمة تجعل الفرد يتحكم في استجابته ويوجهها بشكل سليم حيث تتناسب مع مختلف المواقف.
 - تقبل المسؤولية الشخصية: تمكن الفرد من أن يؤدي أدواره بشكل إيجابي وتحمل مسؤولية ما يقوم به.
 - المرونة الفكرية: هي قدرة الفرد على طرح حلول متعددة بطرق متنوعة لمختلف المشاكل.
- ومن خلال تطرقنا الى أبعاد التفكير الإيجابي اتضح وجود اتفاق بين الباحثين في تصنيفها حيث أنها تشمل جميعها على التوقعات الإيجابية والذكاء والشعور بالرضا وتقبل الذات وتحمل المسؤولية وكذا الاتزان الانفعالي والمرونة الفكرية.

4-2 سمات الأفراد ذوي التفكير الإيجابي:

هناك العديد من السمات التي يتميز بها الأشخاص ذو التفكير الإيجابي، والتي تساعد في تحقيق أهداف الفرد وشعوره بالسعادة والهدوء النفسي وهي كالآتي:

حسب الفقي (2000) هناك عشرة خصائص يتميز بها الافراد الايجابيون ويميزها في:

- الايمان بالله سبحانه وتعالى والتوكل عليه.
- الرؤيا الواضحة ومعرفة الهدف والتخطيط لتنفيذه بدقة ومرونة تامة، باستخدام كل الإمكانيات والقدرات.
- التوقع الإيجابي من خلال التفاؤل والاعتقاد بالأحاسيس الإيجابية وطبعاً هذا من خلال الجزم بقدرة الله تعالى.
- الالتزام بالقيم العليا بالابتعاد عن السلوكات السلبية والتمتع بالأمانة والصدق والعطاء.
- التميز بالثقة بالنفس وحب الغير.

كما يضيف عودة (2020) أن أصحاب التفكير الإيجابي لهم سمات أخرى تتمثل في:

- المرونة الفكرية والاطلاع المكثف على المعارف والمعلومات.
- السمو والرقى في الألفاظ والمناقشات مع الآخرين دون تعصب أو إنفعال وذلك بتقبل أفكار الآخرين والتحاور معهم بأقوال منطقية بطريقة هادئة.

- إحترام الغير دون إحراجهم او الاستهزاء بهم وإذا اقتضت الحاجة يقدمون انتقادات بناء ومفيدة دون الإساءة لهم او تجاوز الحدود معهم وإبداء الرأي بموضوعية وتواضع.
 - الابتكار والتطوير وإيجاد حلول ناجعة بطريقة مرنة، وإفادة الآخرين بهذه المهارة.
- وهناك أيضا خصائص أخرى قد يتمتع بها المفكر إيجابيا:
- التميز بالقدرة على تحديد مشاعرهم وتسميتها ووصفها بدقة والتحكم في مشاعر الغضب والقلق.
 - قدرة الفرد على تصحيح المعتقدات الخاطئة والأفكار التي قد تؤثر عليه سلبا من خلال ترديد بعض العبارات كأنا ناجح، أنا متفائل (Stallard, 2002).

وعليه فإن هناك العديد من السمات التي تميز الشخص ذو التفكير الايجابي عن غيره، وتجعل منه شخصا فعالا خاصة الطلاب الذين هم مقبلون على مرحلة حاسمة من حياتهم والانتقال من بيئة لبيئة أخرى وخصوصا إن كانوا يتمتعون بسمات المفكرون إيجابيا، فإنها تجعلهم أشخاص متفاعلين وفعالين ومثابرين من أجل القدرة على اجتياز هذه المرحلة؛ وهذه السمات قد تكون ذاتية ترتبط بشخصيته وإما خارجية تجعله قادرا على تغيير محيطه والتأثير فيهم بالتالي التكيف معهم وعليه يحقق سعادته وهدوءه النفسي.

5-2 العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

هناك عدة عوامل يمكن أن تؤثر على الفرد الإيجابي وهي على النحو التالي:

- 1- التنشئة الأسرية والاجتماعية: فهي التي تُكون الفرد نفسيا واجتماعيا، فإذا تعرض الفرد للاضطرابات التي تثير نفسيته كالخوف والانفعال وتحدث خلل في سلوكياته فإن ذلك ينعكس سلبا عليه وعلى نمط تفكيره وإذا ما تلقى تحفيزا ودعمًا اجتماعيا وتم منحه الثقة والمسؤولية فإنه بالتالي تتبلور لديه شخصية قوية وتفكير إيجابي.
- 2- الثقافة السائدة والنظام الاجتماعي والسياسي: وهي مجموعة الإمكانيات التي توفرها البيئة وبما تملكه من دين وحضارة وثقافة، فتدعم سلوكيات الافراد وأفكارهم وتعمل على تطويرها ومساعدتهم على تحرير أنفسهم من القيود التي تفرضها العوامل الأخرى.
- 3- وسائل الاعلام: فبظهور وتطور الوسائل التكنولوجية الحديثة المتنوعة من تلفاز وهواتف وغيرها، جعلت الأفراد قادرين على التكيف مع متطلبات المجتمع المحيط سواء باستخدام تفكيرهم في نقد هذه المعلومات والثقافة المقدمة إليهم بواسطة هذه الوسائط أو بتقبل تلك الأفكار والمعتقدات كما هي والتأثر بها وجعلها كجزء من حياة الفرد، وهذا ما يجعل الفرد مجرد مستقبل ومتلقي للأفكار والثقافات بالتالي يصبح شخص لا يستخدم عقله وتفكيره (أبو طير، 2020).

أما حسب فيتوريو وآخرون (Vittorio et al 2006) فيرو أن العوامل التي تؤثر على التفكير الإيجابي للفرد هي المواقف العملية والحياتية والظروف الوراثية والشخصية التي تكون عبر مراحل عمره المختلفة، وهذا يعتمد على طريقة تعامل الفرد وسيطرته على هذه التجارب الشخصية التي يمر بها مهما كانت الظروف، من أجل سعي الفرد

لتحقيق أهدافه ورغباته، واعتقاده بأنه يملك القدرة على إحداث تأثيرات على المواقف المؤلمة لتعكس إيجابيا عليه وعلى تفكيره.

من هنا نرى أن العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي متنوعة بشكل عام، لأن تفكير الفرد يتشكل من خلال ظروف محيطه، وعليه يتأثر بها سواء بطريقة إيجابية أو سلبية وعلمها يبني معتقداته وأفكاره وتجعله شخصا إيجابيا ومتفائلا قادرا على الابداع والتخيل ومواجهة الضغوط بتفكير سليم، واما تحطيمه والاخلال بتوازنه وخلق التوتر والقلق لديه، لذلك من المهم الاهتمام بكل هذه العوامل لجعل جميع الافراد ذو تفكير إيجابي.

6-2 النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

تباينت وجهات النظر بين مختلف الرواد والباحثين حول نظرياتهم وبحوثهم في علم النفس حول حياة الفرد وما يتعرض له من مؤثرات خارجية وداخلية، وكيف تظهر هذه الأخيرة على تفكيره، فمن بين هذه النظريات نجد ما يلي:

➤ نظرية فرويد **Freud**: "حيث يرى أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يكون لدى الفرد الا إذا كان يعاني من عقد نفسية ووجدانية، والذي يتشكل نتيجة التماسك والثبات على موضوع ما من المواضيع المتاحة في العالم الخارجي او على مشاعر داخلية دفينية، والفرد المتفائل إذا لم يتعرض في حياته الى حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا، أي الذي يُشيع بشكل مفرط في طفولته سيكون أكثر عرضة للتفاعل المفرط والاعتماد على الاخرين، أما إذا أحبطت اللذة الفمية فإن الشخصية ستتسم بالسلوك الذي يميل الى إثارة الجدل والتناقض الوجداني" (علة وبوزاد، 2016، ص.134).

ومن المنظور المعرفي تقوم المدرسة المعرفية على فكرة أن ما يفكر به الناس حول أنفسهم وغيرهم وكل آرائهم وقيمهم وتوجهاتهم هي أمور مرتبطة بسلوكهم ومن بين نماذجها:

➤ نموذج ألبرت أليس **Albert Ellis**: بحيث يرى أن تفكير الفرد وانفعالاته عمليتان متصلتان لا تقوم إحداها دون الأخرى وإذا تم التحكم في التفكير فإنه بالتالي يقوم بالتحكم في انفعالاته وعواطفه، والمبدأ الأساسي الذي يعتمد عليه في نظريته هو أن كل سلوكيات الفرد سواء صحيحة او مضطربة هي نتاج تفكيره لا غير، وأن كل الأفكار اللاعقلانية والتي لها انعكاس غير منطقي يكون مصدرها دائما التنشئة التي يتلقاها الطفل من محيطه وأسرته (عوض، 2019).

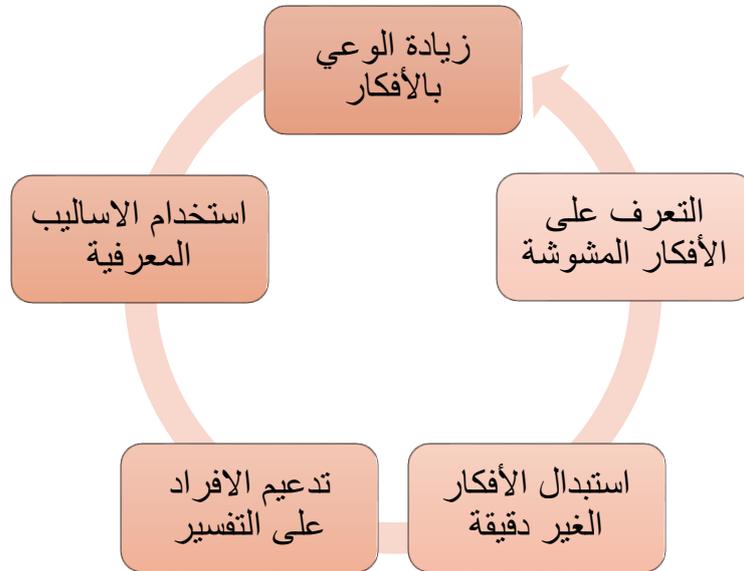
➤ نموذج سيلجمان **Seligman**: بحيث يرجع مفهوم التفكير الإيجابي الى العالم سيلجمان ضمن حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي، وأكدت نظريته أن طريقة تفسيرنا للأشياء وتحليلها هي التي تؤثر على سلوكياتنا وأفعالنا أكثر مما تفعله هذه الأشياء بحد ذاتها، كتضخيم الأمور دون وجود داع لذلك وقد لا يحتاج الموقف كل هذا الانفعال، وبهذا تؤثر على صحتنا النفسية والجسدية وكذلك النظرة التشاؤمية للأحداث والمستقبل تنعكس سلبا على ذواتنا.

كما قام بتقسيم الناس الى نوعين: أصحاب التفسير الإيجابي، وأصحاب التفسير السلبي وتم هذا التصنيف نتيجة الطريقة التي يفكر بها الافراد، وأكد سيلجمان أنه من الواجب تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية وذلك من أجل وقايتها من الضغوط وأثارها السلبية بالتالي الشعور بالسعادة (عسكر وعلوان، 2017).

➤ نموذج ارون بيك **AronBeck**: يقوم هذا النموذج على أن لكل فرد أفكار وتوقعات وافتراضات عن نفسه وعن الآخرين فإذا كانت أفكاره سلبية وذات طبيعة مختلة وغير معقولة فإنها ستؤثر على صحته ونفسيته وتشكل لديه ضغوطات نفسية كالقلق والاكتئاب، وعليه سيقوم الفرد بتغيير هذه المعتقدات الخاطئة بأخرى سليمة وإيجابية بالوعي بأنماط التفكير التلقائية، لذلك طور بيك طريقة تدخل في إطار إعادة البناء المعرفي والهدف منها هو تنمية التفكير الإيجابي المتوافق وهي حسب المخطط الاتي (الهلاي، 2013).

شكل رقم (1)

طريقة تنمية التفكير الإيجابي المتوافق حسب بيك (الهلاي، 2013، ص.37)



وأوضح بيك أن التفكير الإيجابي يعتمد على حل المشكلات وإعادة صياغتها بالتعرف على خبراته وتحليلها والوصول الى الحلول بنفسه واختيار البدائل المناسبة.

وعليه نستنتج من خلال عرض هذه النظريات أن التفكير الإيجابي عبارة عن مزيج من الأفكار والمعتقدات التي يملكها الفرد عن نفسه وغيره وتنعكس على انفعالاته وسلوكاته ولا تنفصل السلوكات عن الأفكار، وهذا ما اتفقت عليه جميع النظريات، وكلما كانت سلوكات الفرد سلبية وذات طبيعة خاطئة نجد أن سببها الأفكار التي يكونها الفرد حول ذلك الموقف والتفكير الإيجابي هو الذي يولد مشاعر إيجابية بالتالي تعاملات إيجابية وتفاؤلية، وتفكير الفرد هو الذي يحدد طبيعة تعايشه مع مجتمعه.

خلاصة

بناء على ما سبق ذكره يمكن القول أن التفكير الإيجابي له تأثير كبير على حياة الفرد، ولا يمكن تحقيقه الا من خلال دوافع الفرد الذاتية لتحقيق الأهداف السامية، لذا من الضروري أن يكون لدى الانسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها والسعي نحو هدفه بطريقة إيجابية، فالتفكير الإيجابي هو عملية مساعدة وداعمة لكل ما نسعى اليه، وهو ليس غاية في حد ذاته فهو يقود الى الفعل الإيجابي بالتالي الى النتائج الإيجابية، من هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي بأنه يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب فيها والتي ربما تعيق الفرد من تحقيق الأفضل لنفسه.

ثالثاً: المهارات الاجتماعية

تمهيد

- 1- مفهوم المهارات الاجتماعية.
- 2- مكونات المهارات الاجتماعية.
- 3- خصائص المهارات الاجتماعية.
- 4- أهمية المهارات الاجتماعية.
- 5- أبعاد المهارات الاجتماعية.
- 6- مهارات أساسية في المهارات الاجتماعية.
- 7- النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية.

خلاصة

تمهيد:

تعد المهارات الاجتماعية عنصراً مهماً في حياة الفرد، فهي تلعب دوراً فعالاً في تحقيق تكيفه مع مجتمعه وعلاقاته مع غيره وحتى في صحته النفسية، وتختلف مظاهر المهارات الاجتماعية من فرد لآخر فقد يستعملها الفرد في فهم نفسه وفهم حالاته النفسية والعقلية وحل مشكلاته أو مع غيره فيساعدهم ويتعاون معهم بالتالي يندمج معهم ولا يعيش بمعزل عنهم، إذن المهارات الاجتماعية تؤثر دائماً بطريقة إيجابية في سلوكيات الأفراد وفي العمليات الحاصلة بينهم وفي اتجاهاتهم وهذا هو المطلب الأساسي في السلوك الإنساني من أجل تحقيق أهداف وغايات من خلال هذه السلوكيات.

1-3 مفهوم المهارات الاجتماعية:

تعتبر المهارات الاجتماعية لبنة الأساس لعملية التنشئة الاجتماعية حيث يتعلم الفرد أنماطاً مختلفة من السلوك والاتجاهات التي تنظم العلاقات بين الأفراد والجماعات نتيجة عملية الأخذ والعطاء فيما بينهم في إطار القيم السائدة والثقافية والتقاليد الاجتماعية المتعارف عليها في كل مجتمع، وقد تنوعت تعريف المهارات الاجتماعية من باحث إلى آخر.

فتعرف المهارات الاجتماعية بأنها مجموعة من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية المتعلمة والتي تساعد على تحقيق التفاعل والمشاركة الاجتماعية الإيجابية سواء في محيط الأسرة أو المدرسة أو المجتمع (الكافوري، 1992).

ويعرفها الدسوقي (1990) أنها علاقة تفاعلية بين شخصين أو أكثر قد تهدف إلى إحداث سلوكيات في الآخرين تجعلهم متفتحين وملتزمين ومتعاونين وهي ميزة خاصة في قدرات الفرد فتجعله ناجحاً وفعالاً مع المجتمع بحيث يتفق هذا المفهوم مع مفهوم دخيل (2014) إذ يرى أن المهارات الاجتماعية ترتبط بالمواقف الفعلية التي تصدر عن الفرد إتجاه الآخرين، ويقصد بها طريقة تعامل الشخص وما يحمله من تصرفات وسلوكيات ومعتقدات وكيف يوجهها نحو غيره بالتالي فيؤثر فيهم، ويظهر هذا في سياق التفاعل من تعبير عن مشاعر أو طلب المساعدة أو رفض طلبات ما، فهي تأتي من أفكار ووجدانيات عقلية ثم تترجم في مواقف وأنماط سلوكية وهذا ما يسمى بالمهارة وبما أنها في إطار إجتماعي فهي مهارة إجتماعية.

وحسب غير وفريستلي (1989) Guire & Preistly المهارات الاجتماعية هي صنف من الأصناف المختلفة لمهارات الحياة ومظهر من مظاهرها، مثلما توجد مهارة إدارة الوقت وملئ أوقات الفراغ فإنه توجد المهارات الاجتماعية وهي مقيدة بسلوك الأفراد في علاقاتهم ببعض، ومن أمثلتها: الاتصال والتواصل وحل المشكلات وبالتالي كلها مطالب أساسية للنجاح في الحياة.

ويعرف الخطيب المهارات "بأنها أنماط سلوكية يجب أن يملكها الفرد ليستطيع التفاعل مع الآخرين بوسائل لفظية وغير لفظية وفقاً لمعايير المجتمع، وهذا المصطلح يشير لمدلول واسع يتضمن الاستجابات والسلوكيات والأنماط

المعقدة والتفاعل الاجتماعي الذي يعد بحد ذاته سلوكا معقدا، أما المظاهر التكيفية الأخرى فهي تشمل الكفاية الاجتماعية والأداء المستقل" (الدسوقي ومحمود، د.ت، ص.536).

أما الحلو (2008) فتري أن المهارات الاجتماعية هي تلك التفاعلات الاجتماعية التي تعتمد على مهارة الفرد اللفظية والغير لفظية في التواصل مع الآخرين وهي تؤثر على الفرد وعلى محيطه من خلال تحقيق ذاته وجعل الغير يستشعر الأدوار الاجتماعية المختلفة بالتالي تنمي ثقته في ذاته دون خوف أو تردد.

وعليه فإن المهارات الاجتماعية هي الأساس في التفاعل والتواصل مع الآخرين وحتى أن لها تأثير على الخصائص الشخصية للفرد وخصوصا الطلبة منهم بالتأثير على سماتهم وتقديرهم لذاتهم فهي سلوكات يستخدمها الطالب في التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة بطريقة إيجابية من أجل التغلب على المشكلات ومساعدة الآخرين سواء كانوا في محيطه الدراسي أو خارجه.

2-3 مكونات المهارات الاجتماعية:

تعددت البحوث التي قام بها علماء النفس للتوصل الى مكونات المهارات الاجتماعية وذلك حسب النظريات التي يعتقدون بها وفيما يلي مكونات المهارات الاجتماعية حسب آراء الباحثين:

1-مكونات معرفية: ويقصد بها الوعي بالأنظمة الاجتماعية التي تحكم السلوك في موقف ما، أي أن يصدر الفرد سلوكات وردود أفعال تتلاءم مع الموقف المعاش كالضحك عندما يكون الأمر يستدعي الضحك أو البكاء في موقف مبكي، وتشمل المكونات المعرفية للمهارات الاجتماعية عدة عوامل أهمها: قواعد ومفاهيم المهارة، السياق الاجتماعي، أهداف الموقف، تأثير السلوك على الآخرين.

2-المكونات الأدائية السلوكية: وتمثل كافة السلوكات التي تصدر عن الفرد ويمكن ملاحظتها عند التفاعل مع الآخرين.

3-المكونات الوجدانية المعرفية: القيام بأي مهارة اجتماعية يتطلب معرفة إدراكية وعاطفية من أجل إتقان تلك المهارة ويظهر ذلك من خلال الثقة بالنفس والمفهوم الإيجابي للفرد عن نفسه والدافعية للقيام بسلوكات تنمي المهارات وتطورها (بوجلال، 2009).

من جهة أخرى هناك من يقسم المكون السلوكي والانفعالي الى قسمين ويظهر كالآتي:

- أ- سلوك اجتماعي لفظي: بحيث يمكن ملاحظة السلوكات التي تشير الى التفاعل الاجتماعي بطريقة مباشرة ومن أمثلته: إبداء الطلب مباشرة، الشكر والثناء، أو رفض طلب معين (أبو منصور، 2011).
- ب- سلوك انفعالي غير لفظي: وهذا السلوك مهم كذلك في فهم التفاعلات والمهارات الاجتماعية بحيث يشمل لغة الجسد والإيماءات والتواصل البصري وتعبيرات الوجه، ويعتبر هذا النوع أكثر مصداقية من السلوك اللفظي

لأنه يظهر في الحالات التي يكون عليها الفرد دون البوح بها وعندما لا نفهم شخص من خلال أقواله فإننا نفهمه من خلال حركاته وتعبيرات وجهه وهذه المهارة مهمة في عملية التواصل (أبو عاذرة، 2017).

خلاصة القول أن مكونات المهارات الاجتماعية تختلف وذلك حسب رأي الباحثين فمنها مكونات عقلية معرفية لا يمكن ملاحظتها وتشمل أفكار الفرد ومدى اختياره للسلوك المناسب في الموقف المناسب ويتصرف وفقه خصوصا في الموقف الأكاديمي الذي يتطلب من الطالب أن يحسن التعامل مع ظروف الصف وغيره، في حين المكون السلوكي الوجداني هو الطريقة التي يسير بها الموقف الاجتماعي وإقامة علاقات مع الآخرين لكن هذه السلوكيات لا يمكن ملاحظتها، لكن كل هذه المكونات لا تنفصل عن بعضها البعض.

3-3 خصائص المهارات الاجتماعية:

حدد معتز (2000) عدة خصائص تميز مفهوم المهارات الاجتماعية وهي كالآتي:

➤ يشمل مفهوم المهارات الاجتماعية البراعة والكفاءة والخبرة في أداء الفرد لنشاطاته الاجتماعية ومختلف أشكال تفاعلاته مع الآخرين.

➤ العنصر الجوهرية في أي مهارة اجتماعية هو القدرة على تحقيق نتيجة فعالة في الاختيارات من أجل الوصول إلى الهدف المرغوب.

➤ تشمل المهارات الاجتماعية على قدرة الفرد على الضبط المعرفي لسلوكه.

➤ يهدف الفرد من وراء سلوكه الحصول على الدعم الاجتماعي من البيئة التي يعيش فيه بالشكل الذي يحقق له التوافق النفسي والاجتماعي (أحمد وموسى، 2019، ص.608).

ويضيف عمران (2015) أن للمهارات الاجتماعية خصائص أخرى:

➤ عند قيام الفرد بعملية التفاعل والتواصل الاجتماعي يمكن تحديد نقاط القصور من خلال ذلك الأداء وقد يمكن ملاحظتها خلال الموقف التعليمي الذي يقوم به الطالب.

➤ تشمل المهارات الاجتماعية مكونات سلوكية لفظية وغير لفظية.

أما خصائص المهارات الاجتماعية من وجهة نظر دخيل (2014) هي:

➤ المهارات الاجتماعية سلوكيات مكتسبة ويتم تطويرها عبر مراحل النمو المختلفة.

➤ الفرد والشباب الراشد هو الذي يحدد مصيره من خلال المواقف التي يمر بها.

➤ أي سلوك يقوم به البالغين هو سلوك تم تعلمه.

وعليه تتضح خصائص المهارات الاجتماعية في أنها سلوك مكتسب يتم تطويره من خلال الخبرة والكفاءة والتمرن

يمكن تعلمه من خلال التواصل والتفاعل مع عناصر البيئة، وأي خلل يحدث في هذه العمليات والاداءات فهو بسببها

بحد ذاتها، لأن كل أنماط السلوك تظهر عبر هذه التفاعلات بالتالي على الفرد إعادة التفكير في علاقاته وتحسين وتعزيز قدراته لتحقيق ذاته ومنه تحقيق أهدافه.

4-3 أهمية المهارات الاجتماعية:

تعتبر المهارات الاجتماعية من المهارات ذات أهمية في حياة الطالب عامة، حيث هي التي تساعد على أن يتحرك مع الآخرين فيتعاون معهم ويشارك زملاءه فيما يقومون به من أنشطة، ويتخذ منهم أصدقاء وينشأ بينهم أخذ وعطاء فيصبح عضو فعال في مدرسته ومجتمعه، ويقبل على حل المشكلات المختلفة معهم وبشكل أكثر وضوح يمكن تحديد أهمية المهارات الاجتماعية في النقاط التالية:

- المهارات الاجتماعية عامل مهم في تحقيق التكيف الاجتماعي للراشدين داخل الجماعات التي ينتمون إليها.
- تساعد في اكتساب الثقة بالنفس ومشاركة الآخرين في الأعمال التي تتفق وقدرتهم وامكانياتهم.
- تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس والاستمتاع.
- التفاعل مع الرفاق والابداع والابتكار في حدود الطاقات والقدرات الذهنية والجسمية (الغيلان، 2018، ص.56).

وحسب الرابطة الوطنية لعلماء نفس (2011) فإن للمهارات الاجتماعية الأهمية التالية:

- إدارة الغضب والصراع.
- حل المشكلات الاجتماعية.
- الاستمتاع والتواصل الفعال من خلال التعرف وفهم وجهات نظر الآخرين.
- التفاوض بين الأقران.

ويضيف المصدر (2008) أن للمهارات الاجتماعية مساهمة في:

- تقدير الذات والشعور بالفعالية الذاتية.
- تيسير إدارة علاقات الدراسة أو العمل.
- الاستفادة من الآخرين والتعلم المزيد.
- المساعدة على التكيف وتجنب الصراعات.

ومنه يتضح أن المهارات الاجتماعية من الفنون الاجتماعية التي يستخدمها الفرد مع غيره ومجتمعه، فيؤثر ويتأثر بهم ويحقق من خلالها المستوى المناسب من التكيف النفسي والاجتماعي والأكاديمي، وتشكيل مهارات الاتصال التوافقي وحل الصراعات المتعرض لها، بالتالي زيادة مستوى الرضا عن الحياة والرفاهية وتعزيز التوافق الوجداني الإيجابي والتخلص والابتعاد عن الاضطرابات والمشكلات النفسية.

3-5 أبعاد المهارات الاجتماعية:

إن أبعاد المهارات الاجتماعية لا تنفصل عن مكوناتها وذلك لأن المكونات اللفظية والغير لفظية تتطلب تآزر للاستجابة ويقصد بذلك كيف تظهر تلك الاستجابات ويمكن شرحها فيما يلي:

1- مهارات الاتصال الغير لفظي: ويندرج تحتها المهارات التالية:

(1) التعبير الانفعالي: "ويتضمن الصدق والتلقائية في التعبير عن الانفعالات والمشاعر من خلال ما يبدو من تعبيرات الوجه وخصائص الصوت وإيماءات الجسم، كما يتضمن التعبير عن الاتجاهات والمكانة وإشارة التوجه بين الشخصين" (لحلو، 2008، ص.13).

ويضيف معمريه (2020) أن الأفراد ذوي المهارة العالية في التعبير الانفعالي يملكون القدرة على جذب الآخرين إليهم وجعلهم يعبرون عن مشاعرهم بكل أريحية، ويؤدي النقص في القدرة التعبيرية الانفعالية الى سوء الفهم بين أطراف العملية التفاعلية بالتالي ضعف عملية التواصل والحوار وضعف الروابط الوجدانية بينهم.

(2) الاستشعار او الحساسية الانفعالية: (أنا أشعر بما تشعر به) وهي طريقة استقبال انفعالات الآخرين وقراءة وتحليل رسائلهم الانفعالية الغير لفظية، والأفراد الذين يملكون هذه الميزة تكون لديهم حساسية في استقبال هذه الرسائل والانفعالات الصادرة عن الغير (عبد العال، 2006).

(3) الضبط الانفعالي: حسب أبو عاذرة (2017) هو عبارة عن القدرة على ضبط وتنظيم الانفعالات الغير لفظية والانفعالية والتحكم في الملامح الحقيقية لهذه السلوكات، أي سيطرة الفرد على انفعالاته وسلوكاته، والأشخاص الذين يملكون قدرة عالية على الضبط الانفعالي يجيدون التعبير الظاهري للانفعالات، كأن يظهر الشخص ملامح السعادة ثم شعوره بالغضب والقلق.

2- مهارات الاتصال اللفظي: ويندرج تحت هذا البعد قدرة التعبير الانفعالي والحساسية الاجتماعية وال ضبط الاجتماعي.

(1) التعبير الاجتماعي: وهذا يشير الى قدرة الفرد على جعل الآخرين ينصتون إليهم، وإشراكهم في المحادثات الاجتماعية من خلال لفت انظارهم واستخدام الطلاقة التعبيرية والعفوية والانبساطية، يتميز أصحاب هذا النوع بكثرة صداقاتهم وعلاقاتهم.

(2) الاستشعار أو الحساسية الاجتماعية: وهو القدرة على الانصات والاستقبال والوعي التام بأشكال وقواعد التفاعل الاجتماعي، وفهم آداب السلوك والتصرف بطريقة لائقة مع كل موقف. ويتميز أصحاب هذه المهارة بالالتزام بالقواعد والفهم والاهتمام (لحلو، 2008).

3) الضبط الاجتماعي: ويشير الى المهارة في أداء الدور وتحضير الذات اجتماعيا، أي هو نوع من التمثيل الاجتماعي والأفراد الذين يجيدون هذه المهارة هم أفراد يتصفون بالحكمة والثقة بالنفس والبراعة عن مواجهة مختلف المواقف وتكييف سلوكهم ليتلاءم مع كل موقف (حواس، 2019).

من خلال ما سبق ذكره فإن المهارات الاجتماعية بأبعادها الفرعية المختلفة تمثل متغيرا نفسيا هاما في الكشف والتعرف على سلوكيات الافراد من خلال قدراتهم الانفعالية التعبيرية الغير لفظية او القدرات الاجتماعية اللفظية، واكساب الموقف الاجتماعي حيوية ومنه تحقيق التفاعلات واتصالات مع عناصر البيئة.

6-3 مهارات أساسية في المهارات الاجتماعية:

هناك عدة مهارات أساسية في المهارات الاجتماعية لكي تسهل عملية التفاعل النشط مع الآخرين ويمكن تحديدها فيما يلي:

تبني عكاشة وفرحات (2012) وجهة نظر تبين أن هناك ست مهارات أساسية من المهارات الاجتماعية تتمثل في:

1. تحمل المسؤولية: ويقصد بها قيام الفرد بما هو مطلوب منه بأكمل وجه وبإتقان مع مراعاة الوقت المحدد لتسليم تلك المهمة والتقيد بالتعليمات الموجهة اليه.
2. مهارات توكيد الذات: وهي قدرة الفرد على التعبير على مشاعره وآرائه سواء كانت إيجابية او سلبية والدفاع عن حقوقه وتتضمن مهارة المحادثة والتعبير عن الآراء.
3. مهارة ضبط النفس: وهي السيطرة على الانفعالات وردود الأفعال في المواقف الصادمة مع الآخرين والتصرف بشكل لائق مع من يحاول استفزازه.
4. مهارة التعاون: وهي تقديم المساعدة للآخرين والمشاركة في الاعمال الجماعية وتلبية احتياجاتهم.
5. التعاطف: وهي مراعاة وتفهم سلوك الآخرين واحترام آرائهم والإحساس بمشاعرهم وتقدير معاناتهم.
6. مهارة التواصل مع الأقران: وهي التفاعل مع الغير وتكوين صداقات معهم والتحكم في السلوك اللفظي والغير لفظي.

وتضيف المطوع (2001) مهارات أخرى وهي:

مهارة التخطيط والعمل: "وهذا لأجل المستقبل، وتشمل وضع الأهداف وتحديد أسباب المشكلات وتحديد الفرد لقدراته وتجميع المعلومات، والقدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب والتركيز على أداء مهمة معينة" (ص.22).

بالنظر الى المهارات الأساسية التي تشكل عملية التفاعل والتواصل مع الآخرين نجد منها ما هو ذاتي يتعلق بشخصية الفرد وكيف يضبط انفعالاته ويتحكم في سلوكياته ويحل مشكلاته، ومنها ما هو خارجي اجتماعي يتعلق بكيفية تصرف الفرد مع غيره من خلال فهمهم ومساعدتهم وتكوين ارتباطات وعلاقات معهم، وبالتالي هذه المهارات هي التي تطور شخصية الفرد وتجعله فاعلا في مجتمعه.

7-3 النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية:

تعددت النظريات التي فسرت المهارات الاجتماعية منذ القرن الماضي، ومن بين هذه النظريات ما يلي:

1- النظرية السلوكية: يرى أصحاب هذه النظرية أن أداء الفرد وسلوكاته عبارة عن قواعد متعلمة من خلال المراحل العمرية المختلفة، بحيث يقوم العقل بتنظيمها والتحكم فيها، وعليه القيام باستجابات شرطية كردود أفعال للعوامل والمؤثرات التي يتعرض لها الفرد من خلال محيطه (ميهوب، 2013).

ويضيف الشنطة (2019) بأن المحور الأساسي الذي تدور عليه النظرية السلوكية هو عملية التعلم سواء من خلال تعلم سلوكات جديدة وإضافتها إلى نمط الحياة، أو إطفاء ذلك السلوك وعدم الاعتماد عليه، وإذا تم الاعتماد على سلوكات جديدة فإنها لا تبقى على حالها وإنما يمكن تعديلها أو تغييرها حسب متطلبات كل موقف وكل بيئة.

2- النظرية المعرفية الاجتماعية: وتسمى نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي لصاحبها ألبرت باندورا، وتسمى كذلك نظرية التعلم الاجتماعي ونظرية النمذجة المعرفية، وتقوم هذه النظرية على أساس أن التعلم ينتج عن طريق تفاعل متبادل بين عاملين لا يفترق ولا يعمل إحداهما دون الآخر وهما البيئة الخارجية والقوى الداخلية المتمثلة في الدوافع والحاجات والبيئة الخارجية وما تتضمنها من مثيرات، وهذا هو الأساس في اكتساب وتعلم أنماط حياتية جديدة أي المهارات الاجتماعية (أبو عاذرة، 2017).

ويذكر الشنطة (2019) "أن ماهوني وترسون Mahony&Therson قدما نموذجا آخر للتعلم الاجتماعي مؤداه أن سلوك الأفراد يقع بين حدثين رئيسيين هما الأحداث السابقة (المقدمات)، والأحداث اللاحقة (النتائج)، فالمقدمات تسبق السلوك والنتائج تعقبها، فهناك علاقة بين المقدمات والنتائج والسلوك فهي تؤثر على نشاطات الفرد وسلوكاته وعلى ما يفعله وضبط أحد هاذين الحدثين يساعد على حل المشكلات" (ص.899).

3- نظرية جاردنر في الذكاءات المتعددة: أثبت "هوارد جاردنر" أن الإنسان يملك سبعة ذكاءات متعددة تتداخل فيها العوامل البيولوجية والعوامل البيئية فيما بينها. حيث تعد البيئة العنصر أكثر فعالية في تطوير وتنمية الذكاء وتفجر قواه الكامنة من قدرات عقلية وعاطفية والتي بدورها تتضمن جانب يتفاعل مع الآخرين ويتكيف معهم بطرق ذكية يحددها العقل (الصوافية، 2015).

كما يعد الذكاء الاجتماعي أو الذكاء الشخصي الخارجي أحد أنواع الذكاءات التي حددها جاردنر والذي يتضمن القدرة على إدراك الحالات المزاجية للآخرين والتمييز بينها والتعاون معهم وفهم تعبيراتهم وإيماءاتهم وإدراك الفروق في طباعهم وكل هذا يؤثر في عملية التفاعل والاستجابة العملية مع أفراد المجتمع (الشمأخية، 2018).

4- نظرية الذكاء الاجتماعي لجولمان Goleman: تحدث جولمان في كتابه عن الذكاء الاجتماعي كما يراه الباحثون الآخرون أمثال ثروندايك وجاردنر بحيث عرف الذكاء الاجتماعي بأنه قدرة يتميز بها الأفراد وتجعلهم يؤدون

أعمال جيدة في الجوانب العملية للحياة، كما يمكنهم التواصل مع الناس دون أي صعوبات ويتمتعون بالمهارة في قراءة ردود أفعالهم ومشاعرهم وتفسيرها، وتنظيم مختلف التفاعلات معهم. (Goleman, 2006)

كما يرى جولمان أن الذكاء الاجتماعي مهم في تفاعلاتنا وتبادلاتنا مع الغير، فهو ليس فقط علاقة خارجية معهم بحسب إنما يعبر عن علاقة سيكولوجية تتمثل في تبادل المشاعر والأفكار والإحساس بها كما يؤثر ويتأثر بها، من خلال انعكاس المشاعر الداخلية التي تكون داخل الانسان الى تفاعلات خارجية تظهر في تعاملاتنا مع الغير بطريقة معقدة ومتداخلة. بالتالي نفتح المجال للمعرفة وتبادل مختلف العلاقات الاجتماعية (الصوافية، 2015).

بالاطلاع على النظريات التي تناولت المهارات الاجتماعية نرى أن لكل نظرية وجهة نظر تختلف عن الأخرى في تفسيرها لسلوكيات الأفراد وأدوارهم التي يؤديونها في المجتمع، حيث أن السلوكيون اعتبروا أن الفرد صفحة بيضاء يمكن للآخرين النقش عليه الأفكار والمعتقدات والخبرات المختلفة، والطالب هو جزء من هذا المجتمع بالتالي له فعالية كالأفراد الآخرين بالتالي يكتسب السلوكيات المختلفة من غيره ويعتمد عليها، في حين أن النظرية المعرفية ترى أن الفرد يتعلم ما يجب القيام به من خلال احتكاكه بعالمه الخارجي وفقا ما تمليه عليه قواه الداخلية، كأن يحتك الطالب بزملائه وفق رغباته. أما حسب جولمان فرأى أنه يمكن تحديد أن الفرد يتميز بمهارات الاجتماعية من خلال ملاحظة الأدوار التي يؤديها الفرد وتنظيم تفاعلاته والعلاقات المتبادلة مع غيره بطريقة مميزة.

الخلاصة:

من خلال التطرق الى مفهوم المهارات الاجتماعية وخصائصها ومكوناتها وأهميتها، نرى أن المهارات الاجتماعية أحد العناصر الأساسية المهمة لتشكيل الصحة النفسية الجيدة للفرد، وعاملا مهما في تحقيق التكيف الاجتماعي نظرا لارتباطها بالجانب الشخصي للفرد وبين تفاعله في حياته الواقعية مع الأقران وخاصة المتدربين والطلبة الذين يقضي معهم الطالب معظم وقته؛ وهي المحرك الأساسي لجميع العلاقات والتفاعلات الاجتماعية والنجاح فيها يؤثر في رفاهة حياة الفرد لأنها ضرورية في نمو العلاقات لإسهامها في حل المشكلات وتحمل المسؤولية والتعاون والتعاطف من الغير وحدوث خلل في هذه المهارات يؤثر على العملية التفاعلية وعلى الجانب العلائقي للفرد.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة.
- 2- العينة الاستطلاعية.
- 3- أهداف العينة الاستطلاعية.
- 4- مجتمع الدراسة.
- 5- عينة الدراسة وطرق اختيارها.
- 6- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية.
- 7- إجراءات الدراسة.
- 8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

خلاصة الفصل

التمهيد:

يتناول هذا الفصل الطرائق والإجراءات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني، والتي اعتمدها الباحثان في تحديد المجتمع الأصلي للدراسة والعينة الاستطلاعية والأساسية وطرق اختيارها، وتحديد الهدف منها، والمنهج المتبع وكذلك الأدوات التي تم استخدامها في جمع بيانات الدراسة بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل تلك البيانات من أجل الإجابة والتحقق من أسئلة وفرضيات الدراسة، وحساب الخصائص السيكومترية لأدوات القياس ووصفها. وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

1-منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي التحليلي، بهدف الوصول إلى التحقق من الفرضيات التي تمت صياغتها، لأنه يدرس العلاقة بين المتغيرات بطريقة كمية وكيفية، كما يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث، ويتنبأ بمستقبل هذه الظواهر (سيبوكر ونجاشي، 2019)؛ كما يعتبر المنهج الوصفي التحليلي مفيداً وملائماً بصفة خاصة في مجال العلوم الاجتماعية والنفسية.

2-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية عنصر هام ينطلق منه الباحث، فهي تعتبر كدراسة استكشافية بغرض الحصول على معلومات أولية حول الموضوع، كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف، والإمكانيات المتوفرة في ميدان الدراسة. ومدى صلاحية الوسائل والأدوات المنهجية المستخدمة وقد أجرت الباحثتان الدراسة الاستطلاعية في ثانوية "حشامة بن عودة ببلدية سيدي لخضر" على الطلبة المتدربين في طور السنة الثالثة ثانوي، وانطلقت الدراسة في شهر ديسمبر 2022 وهذا باختبار العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية قوامها (50) طالبا وطالبة من الشعب التالية: علوم تجريبية، تسيير واقتصاد، تقني رياضي، آداب وفلسفة ولغات.

3-أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها فيما يلي:

- تحديد وضبط مجتمع الدراسة.
- التعرف على خصائص المجتمع وعينة الدراسة وحجمها.
- الفحص والتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- الوقوف ومواجهة الصعوبات والعراقيل التي يتعرض لها الباحث أثناء تطبيق الجانب الميداني للدراسة.

4-مجتمع الدراسة:

هو مجموعة المفردات والوحدات التي تشكل مجال الدراسة، تجتمع فيه خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من المجتمعات.

وفي الدراسة الحالية فإن المجتمع الأصلي لها مكون من (294) طالب وطالبة للطور الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بلدية سيدي لخضر بخميس مليانة، موزعين على أربع شعب: شعبة آداب وفلسفة واللغات، شعبة العلوم التجريبية، شعبة تسيير واقتصاد، شعبة تقني رياضي، وهذا حسب ما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (1)

توزيع مجتمع الدراسة على الشعب الأربعة.

النسبة المئوية	العدد	الشعبة
37.76 %	111	آداب وفلسفة ولغات
36.39 %	107	العلوم التجريبية
15.65 %	46	تسيير واقتصاد
10.20 %	30	تقني رياضي
100 %	294	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنه يوجد تباين في توزيع مجتمع الدراسة على مختلف الشعب، بحيث تصدرت شعبة الأدب أكبر نسبة مئوية وتليها شعبة العلوم التجريبية، ثم شعبة تسيير واقتصاد، وأخيرا شعبة تقني رياضي أقل تعداد.

5- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

1-5 عينة الدراسة:

تعد العينة جزء من المجتمع الأصلي فهي تشمل نفس خصائصه ومكوناته وتمثله تمثيلا دقيقا، وقد اشتملت عينة الدراسة طلبة السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بخميس مليانة في شعبة: علوم تجريبية، تسيير واقتصاد، تقني رياضي، آداب وفلسفة ولغات، وقد تم اختيار العينة من المجتمع الأصلي البالغ حجمه (294)، وذلك بالاعتماد على جدول لتقدير حجم العينة الممثلة للمجتمع المستهدف، وكان الحد الأدنى للعينة هو (169) طالبا وطالبة (طويطي، 2019).

2-5 طريقة اختيار العينة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على العينة العشوائية الطبقية وذلك من خلال تقسيم مجتمع الدراسة الى طبقات حسب الشعب التي يتكون منها ونأخذ عينة عشوائية عن طريق القرعة من كل طبقة وذلك بالاعتماد على القانون التالي: العينة الطبقية = (حجم الطبقة/حجم المجتمع) * حجم العينة (النجار، 2010).

فبعد تحديد المجتمع ونوع وحجم عينة الدراسة، تم تقسيم مجتمع البحث الى طبقات، مع أخذ عينة عشوائية بسيطة من كل طبقة لتتناسب مع حجم الطبقة وذلك بالاعتماد على قانون (النجار، 2010) تم تحديد حجم العينة الاساسية من كل طبقة.

وبتطبيق المعادلة كان حجم عينة الدراسة موزع كما يلي:

- شعبة آداب وفلسفة ولغات قدرت بـ (64) طالبا وطالبة.
- شعبة العلوم التجريبية قدر بـ (62) طالبا وطالبة.
- شعبة تسيير واقتصاد قدرت بـ (26) طالبا وطالبة.
- شعبة تقني رياضي قدرت بـ (17) طالبا وطالبة.

وقد تم سحب من كل طبقة عينة عشوائية بسيطة، بطريقة القرعة المتمثلة في كتابة أرقام الطلاب حسب القائمة في قصاصات ورقية ووضعها في إناء، وتم تحريك الإناء في كل مرة لسحب أفراد العينة مع الرجاء من كل طبقة.

الجدول رقم (2)

جدول يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية.

النسبة المئوية	العينة المحددة	الشعبة
37.87%	64	آداب وفلسفة ولغات
36.69%	62	العلوم التجريبية
15.38%	26	تسيير واقتصاد
10.06%	17	تقني رياضي
100%	169	المجموع

الشكل رقم (2)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب الشعب الأربعة.



من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن هناك تباين في توزيع أفراد العينة على الشعب الأربعة، بحيث بلغت شعبة آداب وفلسفة ولغات أكبر عدد من الطلاب بواقع (64) طالبا وطالبة وبأعلى نسبة من المجموع الكلي قدرت بـ (37.87%)، وتليها شعبة العلوم التجريبية بـ (62) طالبا وطالبة بنسبة (36.69%) من المجموع الكلي، ثم شعبة تسيير واقتصاد فبلغ عدد الطلاب فيها (26) طالبا وطالبة بنسبة (15.38%)، وأخيرا وأدنى شعبة من حيث عدد الطلاب المقدر بـ (17) طالبا وطالبة بنسبة (10.06%).

6-أدوات الدراسة:

من أجل التحقق من فرضيات الدراسة، اعتمدت الباحثتان على ثلاثة مقاييس تمثلت في:

- مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي للباحثة أبو عاذرة (2017).

- مقياس المهارات الاجتماعية للباحث علوان (2011).

- مقياس التفكير الإيجابي للباحثة (2013) Amani Ghazi Jarrar ترجمة علي عوض (2019).

6-1 مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

6-1-1 وصف المقياس: أعدت الباحثة أبو عاذرة (2017) هذا المقياس لقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في البيئة الفلسطينية، وذلك بالاعتماد على العديد من الدراسات والأبحاث العلمية والعالمية المرتبطة بمتغير الدراسة، فتكون المقياس من (33) فقرة موزعة على (6) أبعاد وهي: الإفراط في الاستخدام، الأعراض المزاجية أو الانفعالية، الأعراض الانسحابية، المشكلات الصحية، الصراع، الأعراض الاعتمادية، بحيث تتوزع فقرات أبعاد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كما يلي:

الجدول رقم (3)

جدول يبين أبعاد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقراته.

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	تسلسل الفقرات من الى
1	6	1 الى 6
2	6	7 الى 12
3	6	13 الى 18
4	4	19 الى 22
5	6	23 الى 28
6	5	29 الى 33

2-1-6 تصحيح المقياس:

أمام كل فقرة خمسة بدائل: (أوافق بشدة، أوافق، بين وبين، أرفض، أرفض بشدة)، يضع المبحوث إشارة (×) أمام الفقرة التي تتفق وتعبّر عن مشاعره، مع اعتبار أن جميع الفقرات تصحح في إتجاه واحد ولا توجد عبارات عكسية، وتتراوح درجات المقياس من (33-165)، ويشير إرتفاع الدرجة الى إرتفاع مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي. وتقع الإجابات على فقرات المقياس في خمسة مستويات وهي كالآتي:

أوافق بشدة	أوافق	بين وبين	أرفض	أرفض بشدة
5	4	3	2	1

3-1-6 التعريفات الاجرائية لأبعاد المقياس كما حددتها الباحثة صاحبة المقياس:

- الإفراط في الاستخدام: يقيس هذا البعد استخدام الفرد لشبكات التواصل الاجتماعي بشكل مفرط وزائد عن الحد المسموح به وسيطرته على مجمل أنشطته، مما يترتب عليه استحواده على تفكيره ومشاعره.
- الأعراض المزاجية أو الانفعالية: هي تلك الخبرة الذاتية المكتسبة التي تصاحب مدمن شبكات التواصل الاجتماعي، ويقيس هذا البعد الحالة المزاجية أو الانفعالية لمدمني الشبكات سواء أكان متصلاً بها أو لا، ففي حالة الاتصال يشعر كأنه أكثر سعادة، وتساعد على نسيان مشاكله، لكن تشعره أيضاً بأنه مكبل اليدين وتشعره بالتوتر إذا تم إزعاجه أثناء اتصاله، وفي حالة عدم الاتصال يشعر بالضيق والملل والتعاسة والاكتئاب.
- الأعراض الانسحابية: يقيس هذا البعد المظاهر أو الأعراض النفسية والفسولوجية التي تظهر لدى مدمني شبكات التواصل عند التوقف المفاجئ لاستخدام هذه الشبكات أو التقليل منها ومن هذه المظاهر: التوتر، القلق، الوحدة، العزلة، ويحلم باستخدام الشبكات ويشعر بارتعاش اليدين.

- مشكلات صحية: يقيس هذا البعد المعوقات الصحية التي يعاني منها الفرد بسبب استخدامه المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي وتظهر على هيئة ضعف النظر، التأثير في معدل الشهية، الأم في العنق والظهر، الشعور بالصداع.
- الصراع: تشير الى نوعين من الصراعات يعاني منها مدمن شبكات التواصل: صراع بين المدمن والمحيطين به من أسرته وأصدقائه وأقاربه ودراسته، إما على شكل خلافات أو انقطاع عنهم أو قلة التركيز، وصراع يدور داخل المدمن نفسه ويتمثل في الاستمرار أو التوقف عن استخدام هذه الشبكات.
- الأعراض الاعتمادية: يشير الى الإحساس بالحاجة الملحة لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي للحصول على تأثيرها أو لتجنب الاعراض المزعجة حال عدم وجودها، وذلك بسبب تعلقه بهذه الشبكات مما جعل أفكاره وسلوكه متمركز حول هذه الشبكات ومن أمثلة ذلك: تغيير سرعة الانترنت، تغيير الجهاز بحيث يسهل الاتصال بالشبكات دون عناء، التأخر عن الدراسة، البقاء متصلاً لآخر لحظة قبل القيام بعمل آخر.

4-1-6 الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في بيئته الأصلية:

قامت صاحبة المقياس بحساب الخصائص السيكومترية لأداة القياس عن طريق معاملات الصدق والثبات بحيث كانت النتائج كالتالي:

أولاً: معاملات الصدق لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

أ- صدق المحكمين:

بحيث عرضت المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية ومختصين في تخصص علم النفس، وعليه استجابات لآرائهم وقامت حذف وتعديل ما يلزم، وعليه أصبح المقياس جاهزاً لتطبيقه على العينة الاستطلاعية في صورته قبل النهائية.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس الستة والدرجة الكلية للمقياس، ثم تم حساب معامل الارتباط بين الفقرات كل بعد على حدة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه كل فقرة، بحيث كانت أبعاد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية، بحيث تراوحت بين (0.77-0.90) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق.

ثانياً: معاملات ثبات المقياس:

للتحقق من معاملات الثبات للمقياس قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقتين وهما طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وهي بالتفصيل كما يلي:

أ- معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: حيث كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلي 0.96، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، وبما أن المقياس لديه ستة أبعاد، فقد تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.75-0.84) وهذا يدل أيضا على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

ب- معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية: حيث تم تقسيم المقياس الى نصفين وكذلك بنود كل بعد الى قسمين، وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس وكذلك لكل بعد على حدة، فكانت معاملات الثبات بعد تطبيق معادلة سيرمان براون المعدلة للمقياس الكلي 0.92، وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد الستة (0.74-0.82)، مما يبين أن المقياس بقراته يتمتع بثبات مرتفع.

5-1-6 الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في الدراسة الحالية:

قامت الباحثتان باستنتاج الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كما يلي:

6-1-6 صدق المقياس:

❖ صدق الاتساق الداخلي:

معامل الارتباط بين الأبعاد فيما بينها، وبين الأبعاد والدرجة الكلية:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد الستة فيما بينها، والأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بهدف التعرف على مدى اتساق الأبعاد بالمقياس الكلي ويظهر ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (4)

جدول يبين قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد فيما بينها وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الأبعاد	الإفراط في الاستخدام	الأعراض المزاجية	الأعراض الانسحابية	المشكلات الصحية	الصراع	الأعراض الاعتمادية
الدرجة الكلية	.85**	.77**	.75**	.73**	.82**	.83**
الإفراط في الاستخدام	1	.64**	.54**	.63**	.59**	.68**
الأعراض المزاجية		1	.56**	.35*	.62**	.49**
الأعراض الانسحابية			1	.53**	.46**	.57**

المشكلات الصحية	1	.53**	.57**
الصراع	1		.63**
الأعراض	1		
الاعتمادية			

ملاحظة.** دالة عند مستوى دلالة 0.01 و* دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05

نلاحظ من الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (.73) و(.85). وجميعها دالة احصائية، ومعاملات الارتباط بين الأبعاد فيما بينها تراوحت بين (.35 - .68). وهي معاملات ارتباط قوية وهذا يدل على أن هناك اتساق بين الأبعاد فيما بينها ومع الدرجة الكلية، وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

كما تم حساب معامل الارتباط بين كل البند والبعد الذي ينتهي اليه وتم التوصل الى النتائج التالية:

جدول رقم(5)

جدول يبين قيم معاملات الارتباط بين البند والبعد الذي ينتهي اليه لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الإفراط في الاستخدام		الأعراض المزاجية او الانفعالية		الأعراض الانسحابية	
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	.48**	7	.60**	13	.57**
2	.66**	8	.64**	14	.75**
3	.67**	9	.63**	15	.61**
4	.59**	10	.80**	16	.48**
5	.70**	11	.74**	17	.72**
6	.60**	12	.61**	18	.76**
المشكلات الصحية		الصراع		الأعراض الاعتمادية	
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
19	.76**	23	.52**	29	.73**
20	.73**	24	.62**	30	.78**
21	.82**	25	.75**	31	.77**
22	.72**	26	.65**	32	.81**
		27	.80**	33	.74**
		28	.82**		

ملاحظة.** دالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01

من خلال الجدول يتبين أن معاملات الارتباط بين بنود المقياس والبعد الذي تنتمي إليه كانت كلها دالة عند 0.01، بحيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين بعد الإفراط في الاستخدام وبنوده بين (0.48-0.70) ودالة إحصائياً عند 0.01، أما قيم معاملات الارتباط بين بعد الأعراض المزاجية أو الانفعالية وبنوده فقد تراوحت بين (0.60-0.80) وكانت دالة إحصائياً عند 0.01، أما بعد قيم معاملات الارتباط بين بعد الأعراض الانسحابية وبنوده فتراوحت بين (0.48-0.76) ودالة إحصائياً عند 0.01، وأما قيم معاملات الارتباط بين بعد المشكلات الصحية وبنوده فتراوحت بين (0.72-0.82) ودالة إحصائياً عند 0.01، أما بالنسبة لقيم معاملات الارتباط بين بعد الصراع وبين بنوده فتراوحت بين (0.52-0.82) وكانت دالة إحصائياً عند 0.01، وأخيراً قيم معاملات الارتباط بين بعد الأعراض الاعتمادية وبنوده فتراوحت بين (0.73-0.81) وكانت دالة إحصائياً عند 0.01، وباعتبار جل معاملات الارتباط دالة إحصائياً فهو يعتبر مؤشراً للاتساق الداخلي، وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

7-1-6 ثبات المقياس:

❖ الفا لكرونباخ

للتحقق من ثبات درجات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، قامت الباحثتان باستعمال معادلة الفا لكرونباخ للاتساق الداخلي بهدف معرفة مدى اتساق البنود لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، كما أن عدد البدائل أكثر من بديلين بالتالي يمكن تطبيق معادلة الفا لكرونباخ؛ وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس (0.92) وهي تشير إلى درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي، وعليه فإن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

2-6 مقياس التفكير الإيجابي :

1-2-6 وصف المقياس :

قام الباحث علي عوض (2019) بالاطلاع على الدراسات والأبحاث ذات العلاقة واعتمد على مقياس الباحثة Amani Ghazi Jarrar (2013) حيث يتكون المقياس من (20) فقرة، حيث تم ترجمتها من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وبعد عرضها على مجموعة من الأساتذة في البيئة الفلسطينية وأصبح المقياس يتكون من (23) فقرة وكانت جميعها موجبة، وكان مفتاح تصحيحه وفق التدرج الخماسي و تم تحديد مستوى الاستجابة (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً) وكان تدرج البدائل على النحو التالي:

| تنطبق بدرجة |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| كبيرة جداً | كبيرة | متوسطة | قليلة | قليلة جداً |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

2-2-6 الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي في بيئته الأصلية :

أولاً: صدق المقياس:

إعتمد الباحث على صدق المحكمين عن طريقة عرض المقياس على مجموعة من أساتذة الجامعات المتخصصين فيعلم النفس وتم الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة الفقرات، ومدى انتماء الفقرات للمقياس. كما اعتمد على صدق الاتساق الداخلي بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (50) طالبا وطالبة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس فكانت كلها دالة عند مستوى دلالة (01)، وهذا يدل على أن المقياس يمتاز بالاتساق الداخلي.

ثانياً: ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بالطرق التالية:

- طريقة التجزئة النصفية: فبلغت قيمة معامل الارتباط (76)، وباستخدام معادلة جاتمان أصبح (87). وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مناسبة.

- معامل ألفا ليكرونباخ: فبلغت قيمة ألفا ليكرونباخ (87). وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات.

3-2-6 الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية :

4-2-6 صدق المقياس :

❖ الاتساق الداخلي

قامت الباحثتان بحساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للمقياس، فكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (6)

معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي.

رقم البنود	معامل الارتباط	رقم البنود	معامل الارتباط	رقم البنود	معامل الارتباط
1	.51**	9	.68**	17	.47**
2	.44**	10	.33*	18	.59**
3	.51**	11	.52**	19	.63**
4	.47**	12	.58**	20	.57**

5	** .36	13	*.31	21	** .69
6	** .48	14	** .52	22	** .52
7	** .49	15	** .48	23	** .68
8	** .47	16	** .56		

ملاحظة: ** دالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 و* دالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.31) و (0.69) وكانت دالة إحصائية عند 0.01 أو 0.05 وهي معاملات ارتباط قوية وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق، ومنه نستنتج أن المقياس صادق في قياس التفكير الإيجابي.

5-2-6 ثبات المقياس :

تم حساب ثبات درجات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام معادلة الفا ليكرونباخ للاتساق الداخلي، والهدف هو معرفة مدى اتساق البنود لقياس التفكير الإيجابي كما أن عدد البدائل أكثر من بديلين، وعليه نستطيع تطبيق معادلة الفا ليكرونباخ، وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس (0.87) وهي تشير الى درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

3-6 مقياس المهارات الاجتماعية :

1-3-6 وصف المقياس :

أعد العلوان (2011) مقياس المهارات الاجتماعية يتناسب مع البيئة الأردنية وهذا بالاعتماد على العديد من الدراسات، بحيث تكون المقياس من (22) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي بعد التعاون، بعد عادات العمل، بعد ضبط الذات وجميع فقرات هذه الأبعاد موجبة ولا توجد فقرات سلبية. ووصف الباحث أبعاد المقياس وتوزيع الفقرات كالآتي:

بعد التعاون: ويتضمن سلوكيات مثل طلب المساعدة من الآخرين، والمشاركة وطاعة الأنظمة والتعليمات. وتقيسه الفقرات ذوات الأرقام (3، 5، 6، 14، 15، 16، 17).

بعد عادات العمل: ويتضمن سلوكيات المبادرة مثل الاستفسار من الآخرين عن المعلومات، وتقديم نفسه للآخرين والاستجابة لأفعالهم بشكل مناسب. وتقيسه الفقرات ذوات الأرقام (1، 2، 4، 10، 11، 12، 13، 18، 19).

بعد ضبط الذات: ويتضمن سلوكيات مثل الاستجابة بشكل مناسب عند تعرضه للمضايق من الآخرين، والتصرف في المواقف التي يوجد فيها خلاف وتحتاج الى التوفيق واتخاذ وجهات نظر مختلفة. وتقيسه الفقرات ذوات الأرقام (7، 8، 9، 20، 21، 22).

2-3-6 تصحيح المقياس :

لكل فقرة من فقرات المقياس سلم إجابات يتكون من خمسة بدائل وهي (دائماً، عادة، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (110) بواقع (5×22)، وأدنى درجة هي (22) بواقع (1×22). وتم إعطاء بدائل المقياس التصحيح التالي:

أبداً	نادراً	أحياناً	عادة	دائماً
1	2	3	4	5

3-3-6 الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الاجتماعية في بيئته الأصلية :

أولاً: صدق المقياس:

للتحقق من صدق المحتوى لمقياس المهارات الاجتماعية عرض الباحث المقياس على سبعة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في علم النفس التربوي والمقياس والتقويم في الجامعات الأردنية؛ لمعرفة مدى انتماء الفقرة للبعد الذي تنتمي إليه ومدى وضوح الفقرات، واعتمد الباحث نسبة اتفاق (80%)، ولم يتم حذف أي فقرة، كما تم التحقق من صدق البناء الداخلي باستخدام أسلوب التحليل العاملي وفقاً لطريقة المكونات الأساسية وإجراء التدوير المتعامد، وأسفرت النتائج عن وجود ثلاثة عوامل تشبعت عليها فقرات المقياس، وهي عامل التعاون، عامل عادات العمل، عامل ضبط الذات، ونتيجة لذلك تم استبعاد ثلاثة فقرات من الصورة الأولية للمقياس والبالغ عددها (25) فقرة بالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (22) فقرة متوزعة على ثلاثة أبعاد.

ثانياً: ثبات المقياس في بيئته الأصلية:

تم التحقق من ثبات درجات المقياس بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معامل الفا كرونباخ لفقرات كل بعد من أبعاد المقياس؛ وقد بلغت معاملات الثبات (.81)، (.79)، (.83) لأبعاد المقياس التعاون، عادات العمل، وضبط الذات على التوالي؛ كما تم حساب معامل الاستقرار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار وبلغت قيمة معامل الاستقرار (.82)، (.78)، (.81) على التوالي.

4-3-6 الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الاجتماعية في الدراسة الحالية :

5-3-6 صدق المقياس :

❖ الاتساق الداخلي

الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الاجتماعية، وهذا بحساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (7)

جدول يبين قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية.

معامل الارتباط	البعد
** .72	بعد التعاون
** .71	بعد عادات العمل
** .75	بعد ضبط الذات

ملاحظة: ** دالة عند مستوى الدلالة 0.01

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.71) و(0.75) وهي دالة إحصائياً عند (0.01)، وهذا يدل على أن أبعاد المقياس متناسقة مع الدرجة الكلية، وهذا مؤشر من مؤشرات الصدق.

الارتباط بين البند والبعد الذي تنتهي إليه:

تم حساب معامل الارتباط بين بنود المقياس والبعد الذي تنتهي إليه، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (8)

جدول يبين قيم معامل الارتباط بين البند والبعد الذي تنتهي إليه لمقياس المهارات الاجتماعية.

بعد ضبط الذات		بعد عادات العمل		بعد التعاون	
معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
** .56	7	** .44	1	** .56	3
** .59	8	** .53	2	** .76	5
** .66	9	** .61	4	** .68	6
** .68	20	** .69	10	** .44	14
** .43	21	* .34	11	** .64	15
** .74	22	** .64	12	** .67	16
		** .49	13	** .59	17
		** .49	18		
		** .46	19		

ملاحظة: ** دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و * دالة عند مستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معاملات الارتباط بين بنود المقياس والبعد الذي تنتمي إليه كانت كلها دالة عند 0.01 أو 0.05، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين بعد التعاون وبنوده بين (0.44-0.76) وكانت دالة إحصائياً عند 0.01، أما قيم معاملات الارتباط بين بعد عادات العمل وبنوده فتراوحت بين (0.34-0.69) وكانت دالة إحصائياً عند 0.01 أو 0.05، أما قيم معاملات الارتباط بين بعد ضبط الذات وبنوده فتراوحت بين (0.43-0.74) وكانت دالة إحصائياً عند 0.01، باعتبار أن كل معاملات الارتباط دالة، وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة من الصدق بالتالي نستنتج أن المقياس صادق في قياس المهارات الاجتماعية.

6-3-6 ثبات المقياس :

تم حساب ثبات درجات مقياس المهارات الاجتماعية باستعمال معادلة الفا لكرونباخ لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لقياس المهارات الاجتماعية، كما أن عدد البدائل أكثر من بديلين، وعليه يمكن تطبيق معادلة الفا لكرونباخ، وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس (0.78)، وهي تشير إلى درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي للمقياس بالتالي المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

7- إجراءات الدراسة:

قامت الباحثتان بتطبيق أدوات الدراسة على العينة النهائية البالغ حجمها (169) طالبا وطالبة من الطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا لكل من شعبة: علوم تجريبية، تسيير واقتصاد، تقني رياضي، آداب وفلسفة ولغات بثانوية حشامة بن عودة بخميس مليانة بسيدي لخضر، وهذا بعد التأكد من وضوح تعليمة المقاييس وفقراته، والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق؛ مع حرص الباحثتين على إجابة جميع أفراد العينة على فقرات المقياس.

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

بغرض الوصول إلى نتائج الدراسة، استخدمت الباحثتين في الدراسة الحالية برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لمعالجة البيانات، بحيث تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل الفا لكرونباخ.
- المتوسطات الحسابية.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

خلاصة الفصل

يعد هذا الفصل نظرة شاملة لجميع الخطوات المنهجية لهذه الدراسة، بحيث تم فيه التطرق الى المنهج المتبع في الدراسة وهو المنهج الوصفي التحليلي، ثم تم التطرق الى الدراسة الاستطلاعية وأهدافها وهذا من أجل التأكد من وضوح فقرات المقاييس، كما تم التطرق الى عينة الدراسة وطريقة اختيارها، وأدوات جمع البيانات وتحليلها من أجل التحقق من خصائصها السيكمومترية في بيئتها الاصلية وفي الدراسة الحالية، كما تم التعرف على إجراءات الدراسة وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة لعرض وتحليل نتائج الدراسة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة.

تمهيد.

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
- 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.
- 5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل لنتائج الدراسة المتوصل إليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة وحساب تلك النتائج عبر برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وهذا للإجابة على أسئلة وفرضيات الدراسة وهذا بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبالتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر، كما سيتم في هذا الفصل مناقشة وتفسير تلك النتائج، وفيما يلي عرض وتحليل لنتائج الدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

للتحقق من الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا في ثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر، قامت الباحثتان في البداية بالتأكد من شروط وافتراضات تطبيق معامل الارتباط بيرسون، بعد ذلك قامت بحسابه كما يلي:

الجدول رقم (9)

قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ودرجات التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة سيدي لخضر.

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة	معامل التحديد
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	-.20 **	0.01	0.04

التفكير الإيجابي

من خلال الجدول يتبين أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي قدرت بـ (0.20 -) وهي دالة إحصائية عند 0.01، بالتالي توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي، ومعامل التحديد كانت قيمته 0.04، مما يعني أن حوالي 4% من تباين المتغير التابع تم تفسيرها باستخدام المتغير المستقل، بمعنى حوالي 4% من تباين متغير التفكير الإيجابي تم تفسيرها باستخدام متغير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والنسبة المتبقية حوالي 96% ترجع إلى عوامل أو متغيرات أخرى، بالتالي توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر، بمعنى كلما زاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كلما قل التفكير الإيجابي.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

للتحقق من الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا في ثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر، قامت الباحثتان في البداية بالتأكد من شروط وافتراضات تطبيق معامل الارتباط بيرسون، بعد ذلك قامت بحسابه كما يلي:

جدول رقم (10)

قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ودرجات المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة سيدي لخضر.

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة	معامل التحديد
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	-.25 **	0.01	0.06

من خلال الجدول يتبين أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي قدرت بـ (0.25-) ودالة إحصائية عند 0.01، بالتالي توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية، ومعامل التحديد كانت قيمته 0.06، مما يعني أن حوالي 6% من تباين المتغير التابع تم تفسيرها باستخدام المتغير المستقل، بمعنى حوالي 6% من تباين متغير المهارات الاجتماعية تم تفسيرها باستخدام متغير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والنسبة المتبقية حوالي 94% ترجع إلى عوامل أو متغيرات أخرى، بالتالي توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر، وبمعنى كلما زاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كلما قلت المهارات الاجتماعية.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

للتحقق من صحة الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعا لمتغير الجنس، قامت الباحثتان بالتحقق من افتراضات اختبار "ت" لعينتين مستقلتين T Test، وبعد التأكد أن البيانات تتوزع طبيعيا، وأيضا تم التحقق من شرط التجانس، تم حساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (11)

قيم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين لدلالة الفروق بين الجنسين في درجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

المتغير	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	دلالة "ف"	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	درجة الحرية
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	ذكر	53	98.49	19.99	0.13	0.71	2.38	0.01	167
	أنثى	116	90.89	18.83					

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بلغت (98.49) بانحراف معياري مقدر بـ (19.99)، أما قيمة المتوسط الحسابي للإناث فبلغت (90.89) بانحراف معياري

مقدر بـ (18.83)، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت بـ 2.38 وعند درجة حرية 167 وهي دالة إحصائياً عند 0.01 وهذا يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

للتحقق من صحة الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعاً لمتغير الجنس، قامت الباحثتان بالتحقق من افتراضات اختبار "ت" لعينتين مستقلتين T-Test، وبعد التأكد أن البيانات تتوزع طبيعياً، وأيضاً تم التحقق من شرط التجانس، تم حساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (12)

قيم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين لدلالة الفروق بين الجنسين في درجات التفكير الإيجابي.

المتغير	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	دلالة "ف"	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التفكير الإيجابي	ذكر	53	88.41	14.53	1.34	0.24	-1.83	0.06	167
	أنثى	116	92.48	12.81					

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور قدر بـ 88.41، بانحراف معياري قدر بـ 14.53، أما المتوسط الحسابي للإناث قدر بـ 92.48 بانحراف معياري قدر بـ 12.81، أما قيمة "ف" قدرت بـ 1.34 وهي غير دالة عند 0.05، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت بـ (-1.83) عند درجة حرية 167 وهي غير دالة إحصائياً عند 0.05، وهذا يشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعاً لمتغير الجنس.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

للتحقق من صحة الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعاً لمتغير الجنس، قامت الباحثتان بالتحقق من افتراضات اختبار "ت" لعينتين مستقلتين T-Test، وبعد التأكد أن البيانات تتوزع طبيعياً، وأيضاً تم التحقق من شرط التجانس، تم حساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (13)

قيم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين لدلالة الفروق بين الجنسين في درجات المهارات الاجتماعية.

المتغير	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	دلالة "ف"	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	درجة الحرية
المهارات الاجتماعية	ذكر	53	80.32	11.45	0.76	0.38	0.22	0.82	167
	أنثى	116	79.90	10.97					

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور قدر بـ 80.32، بانحراف معياري قدر بـ 11.45، أما المتوسط الحسابي للإناث قدر بـ 79.90 بانحراف معياري قدر بـ 10.97، أما قيمة "ف" قدرت بـ 0.76 وهي غير دالة عند 0.05، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت بـ 0.22 عند درجة حرية 167 وهي غير دالة احصائياً عند 0.05، وهذا يشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعا لمتغير الجنس.

ثانيا: مناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

- 1- تفسير ومناقشة الفرضية الأولى.
- 2- تفسير ومناقشة الفرضية الثانية.
- 3- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة.
- 4- تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة.
- 5- تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة.

1- تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر.

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثتان باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين مجموع درجات الافراد في مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة.

أسفرت نتائج الدراسة على أنه: توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر.

ويفسر ذلك الى أن شخصية المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي لا تتفق مع شخصية المفكر إيجابيا، بحيث أن شخصية المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي هي شخصية قلقة ومتوتر وغازبة، بحيث يكون الطالب المتمدرس في طور الثالثة ثانوي والمقبل على اجتياز شهادة البكالوريا غير قادر على سد حاجياته النفسية والاجتماعية والعاطفية في الواقع مما يؤدي به للجوء الى المواقع الافتراضية للتنفيس عن انفعالاته وهذا سبب كفيلا يجعله يشعر بالروتين والملل في حياته وعدم التجديد في البرامج الحياتية، بالتالي يصبح فرد غير قادر على حل مشكلاته او مساعدة غيره، على غرار أن شخصية الطالب المفكر إيجابيا تتميز بأنها مرحة ومبدعة ومتفائلة تهدف الى القضاء على الروتين وتسعى للتجديد ومساعدة الآخرين ومناقشتهم والتحاور معهم، وعليه إذا أصبح المفكر إيجابي مدمنا على مواقع التواصل الاجتماعي فإنه يتغير ويصبح غير قادر على التجديد والانفتاح على الحياة ثم يتغير تفكيره من التفكير الإيجابي الى التفكير السلبي وتمتلئ حياته بالأفكار السوداء، كما أنه يتعرض الى اختلال في تنظيم أفكاره وتنظيمه الإدراكي وهذا ما يخفف من تفكيره الإيجابي ويقلل من قدرته على الحوار والمناقشة الفعالة له مع الآخرين.

كما أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي هي أحد التجارب الشخصية التي يمر بها الطالب في أحد فترات حياته، وتكون كبيئة جديدة له فيتعلق بها خاصة إذا وفرت له تجارب وإشباعا متنوعا، وبعد تخطي هذه المرحلة يجد نفسيته وحياته غير متوازنة وتقل لديه الرغبة في تقبل ذاته كما ينعكس على شعوره بالخيبة والحزن فلا يستطيع مواجهة الضغوطات والأزمات بتفكير سليم، فحسب فرويد فإن الفرد يتعرض للعقد النفسية حين يرتبط سلبيا او يتعلق بموضوع ما من الموضوعات الداخلية او الخارجية مما تعرض للتشاؤم، بحيث يمكننا اعتبار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أحد هذه الموضوعات الخارجية التي إذا تعلق بها الفرد وتأثر بها تجعل منه شخصا محبطا وغير فاعل مع أفراد أسرته وزملائه ومجتمعه وتسبب له عقد وأزمات من قلق ويأس وتخفف من تفكيره الإيجابي، كما لاحظناه في السابق أن نتيجة للمعاناة التي قد يعاني منها الطلبة من حرمان وضغوطات سواء على الصعيد الاجتماعي والنفسي أو التعليمي والمشاكل الأسرية والتفكك الأسري هي أحد أسباب اللجوء الى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي نجد أنهم يلجؤون الى الاستخدام المفرط لها فحسبهم أنهم ينفسون عن انفعالاتهم ويتخلصون من الفراغ العاطفي والاجتماعي لكن توضح عكس ذلك لأنهم يقومون بأذية أنفسهم وقتل روح التفكير فيهم خصوصا أنهم أتاحت لهم سهولة الوصول الى مواقع التواصل الاجتماعي في كل وقت.

من جهة أخرى حسب وجهة نظر الباحثين ترجع العلاقة العكسية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي الى أن الطالب المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا والمدمن على مواقع التواصل يتعرض بشكل مستمر الى ما يتم نشره وتداوله في الأونة الاخيرة عبر هذه المواقع حول ما تشهده بلادنا الجزائر من تغيرات على المستوى السياسي والاجتماعي والاقتصادي، والتي قد تؤثر سلبا على توقعاته الإيجابية وتفاؤله، والذي قد يرى نوعا من الضبابية في مستقبله بتفكيره أن حياته الدراسية والمهنية المستقبلية تسير على نحو مجهول خاصة في ظل كثرة الحديث عن مشاكل التسيير وعدم توفر فرص العمل مما يجعل الطالب متشائم ويفقد ثقته بنفسه، من خلال سيطرة الأفكار والمعتقدات السلبية والخاطئة عليه، كما تم ذكره أن أحد العوامل المؤثرة على التفكير الإيجابي للفرد هي وسائل الاعلام بالتالي فإن وسائل مواقع التواصل الاجتماعي تدخل ضمن حيز وسائل الاعلام لأنها وسيلة سهلة لنقل الاخبار وتداول القضايا ومناقشة الآراء ، وليس هذا فقط بل إنها تتضمن مختلف الأفكار والمعتقدات والقيم مما قد تجعل الطالب يتأثر بها ويعتمد عليها كلية ويدمن على التطلع عليها والافراط فيها على حساب انخفاض التفكير الإيجابي لديهم، فيصبح غير قادر على التجديد ويستمر فقط بتلقي الأفكار والثقافات مما تؤدي به الى جمود فكري تحول دون الوصول الى الابداع والتحلي بإيجابية.

واتفقت هذه النتائج مع دراسة أبو عاذرة (2017) التي توصلت الى وجود علاقة عكسية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي.

2- تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر.

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثتان باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين مجموع درجات الأفراد في مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة.

أسفرت نتائج الدراسة على أنه: توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر.

وتفسر الباحثتان هذه النتائج على أن قضاء الطالب المتمدرس في مرحلة الثالثة ثانوي لفترات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي تجعله يخصص وقتاً أقل للنشاطات الاجتماعية، والتي تتمثل في مشاركة الآخرين في أعمالهم والتفاوض والتعاون والتعاطف معهم، كما يضعف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مهارة التخطيط والعمل الجيد بالتالي لا يستطيع الطالب أن يتخذ قرارات مناسبة في الوقت المناسب كما يفقد القدرة على التركيز أثناء أداء مهام معينة.

كما أن شبكات التواصل الاجتماعي في وقتنا الحالي أصبحت ضرورة لا بد منها، فلا يوجد طالب لا يلجأ لاستخدامها لكنها أحدثت طفرة سلبية في العلاقات الاجتماعية وفي طريقة تواصل وتفاعل الأفراد مع بعضهم البعض وفي مهاراتهم الاجتماعية عموماً، لأنها وفرت لهم عناء الجهد في التعبير عن الأفكار وحرية الرأي دون قيود لكنها من الجانب الخفي لها نجد أنها أدت إلى الإخلال في النظام الاجتماعي الذي يسوده التعاون وتحمل الأفراد لمسؤولياتهم كما أنها تضعف الروابط والبناء الصحيح للعلاقات الاجتماعية، لاسيما أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى إنعزال الطالب المتمدرس عن أسرته وزملائه لأنها تضعف مهارة الاستماع والعمل ومهارة ضبط النفس، فيصبح المدمن منشغلاً فقط بالعالم الافتراضي وأكثر قلقاً وتعصباً، كما أنه يبتعد عن تكوين صداقات في أرض الواقع ولا يثابر إلى إنجاز المهام المطلوبة.

كما أن الطالب في المراحل الهامة في حياته كاجتياز شهادة البكالوريا يملك حساسية اجتماعية تسهم في فهم واستقبال رموز الاتصال اللفظي أثناء التفاعل مع الآخرين وتفسير رسائلهم الانفعالية من أجل التعاون مع زملائه ومشاركتهم في حل واجباتهم وفي أنشطتهم الصفية، وكل هذه المؤشرات تدل على اكتساب الطالب للمهارات الاجتماعية لكن عندما يتأثر بعوامل سلبية تعكس على شخصية الاجتماعية كتأثره بمواقع التواصل الاجتماعي وأن يصبح مدمناً عليها، من هنا يصبح العجز في المهارات الاجتماعية مما يجعل صعوبة الحصول على التفاعلات الاجتماعية والتكيف اللازم وصعوبة استقبال تلك الرسائل الانفعالية، كما أن الاستخدام المفرط لهذه المواقع يؤثر على السلوكيات الاجتماعية فتؤدي إلى الاكتئاب وهذا راجع لعدم قيام الطالب بأي نشاط بدني أو لفظي كالتحدث مع الآخرين، ويستمر بمشاهدة تحركات الآخرين من خلف الشاشة بينما يقف عاجزاً دون القيام بأي نشاطات

تفاعلية تزيد من مهاراته الاجتماعية وعليه يصبح في دوامة من العزلة والانطواء والخمول وتأجيل المهام لأوقات لاحقة.

كما يمكن تفسير علاقة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بنقص في المهارات الاجتماعية الى أن هروب الطلبة من الضغط الناتج عن المحيطين به وأسرته وزملائه هو نوع من التكيف السلبي وربما يعود الأمر لافتقارهم الى المهارات وسلوكيات أكثر فاعلية في حياتهم، كما نرى أن معظم الأشخاص أصبحوا يوثقون كل تحركاتهم على شبكات التواصل الاجتماعي منشغلين بعالمهم الافتراضي ومنفصلين عن واقعهم الحقيقي، وقد يجعل الطالب يفتقر الى الاتصال الاجتماعي وجهها لوجه مع الغير، فتتقص مستويات التفاعل الحقيقية مما يخلق نقص في المهارات الاجتماعية ويؤدي النقص في هذه المهارات الى أن يبحث الطالب عن بديل قد يتجسد من خلال الولوج الى العالم الافتراضي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي بكثرة من ثم تأخذ العلاقات والاتصالات طريقة سهلة حسب وجهة نظره، بالتالي تعوض العلاقات الاجتماعية الحقيقية بعلاقات افتراضية والتي لها آثار سلبية.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة دومينغوز وياباناز (2016) والتي توصلت الى وجود علاقة عكسية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية، واختلفت مع دراسة أبو عاذرة (2017) والشامي وشيخة (2017).

3- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعا لمتغير الجنس.

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثتان باستخدام اختبار "ت" بين الجنسين في مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة.

أسفرت نتائج الدراسة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور.

تفسر الباحثتان هذه النتائج الى أن دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تختلف باختلاف الجنس، حيث نجد أن الطلبة الإناث يلجأون لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بعقلانية وإيجابية وعادة ما يكون مرتبط بالتحصيل الدراسي من أجل العمل على نيل شهادة البكالوريا وإثراء رصيدهم المعرفي والثقافي، وكذلك من أجل التواصل مع الآخرين عكس الطلبة الذكور الذين يستخدمونها لأغراض أخرى كالتسلية والترفيه بكثرة وهذا ما يؤدي بهم لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، كما أن الإمكانيات المادية للطلبة الذكور والتي توفرها الغايات المهنية عبر لجوء الكثير منهم للعمل والدراسة معا عكس الاناث، وبالتالي كسب المصاريف الزائدة التي تجعلهم ينفقون المال من أجل البقاء على اتصال مستمر بشبكات التواصل الاجتماعي دون وجود محددات تمنعهم من ذلك. كما أن الذكور في هذه المرحلة لديهم رغبة أكثر في البحث عن مساحة للتعبير عن ذواتهم وإشباع فضولهم وحب الاستكشاف لديهم وعليه يلجؤون الى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي من أجل إشباع تلك الرغبات دون اضطرار وكلما زادت تلك الرغبات زاد الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وهنا يصبحون مدمنين عليها لأنها وفرت لهم الجو الملائم لهم.

وكذلك نجد أن للذكور أكبر قدر من الحرية والاستقلالية في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خلال حياتهم اليومية سواء داخل المنزل أو خارجه في نهارهم ولساعات طويلة مما يؤدي بهم لإدمان مواقع التواصل والانديفاع لها، أما الاناث فلهم محدودية الوقت في استخدام هذه المواقع نظرا لانشغالهم في الأمور المنزلية والاهتمام بالدراسة فقط، لاسيما أن للذكور الشغف والتحمي مع أصدقائهم في الخوض واكتشاف العالم الافتراضي مما يبرئ لهم الدخول في تحديات تثير واقعهم لاستخدام مواقع التواصل أكثر وأطول.

كذلك يمكن تفسير نتائج أن الذكور أكثر إدمانا على مواقع التواصل الاجتماعي على أن الطلبة الذكور في مجتمعنا المحلي يتمتعون بالأفضلية في امتلاك أجهزة التواصل الاجتماعي كالهاتف والكمبيوتر وغيرها وكذلك حسابات الكترونية عبر تلك المواقع، وهذا دون وجود خوف من امتلاك هذه الوسائل على عكس الاناث اللواتي يملك بعضهن بعض القيود لامتلاك وسائل وحسابات تواصلية نتيجة الخوف من المعاملة الوالدية، بحيث أن بعض الأسر

والعائلات لا تسمح لبناتها بامتلاك أي وسيلة اتصال، وحتى وإن تم السماح لهم بذلك فهم ملزمين بقضاء أوقات محددة وغير طويلة للبقاء على مواقع التواصل الاجتماعي كمنعهم من السهر ليلًا في تصفح تلك المواقع، كما يكونون تحت المراقبة طيلة الوقت، وهذا ما يفسر أن الذكور أكثر إدمانًا على مواقع التواصل الاجتماعي على غرار الإناث.

وفي ذات السياق فإن التنشئة الاجتماعية للذكور تختلف عن التنشئة الاجتماعية للإناث، فيحاول الطالب الذكر أن يمثل رجل المستقبل حيث أنه يقضي أوقاتًا طويلة خارج المنزل، من ثم يتأثر بأقرانه في هذه المرحلة وتحدث تغيرات في أنشطته وسلوكياته وميولاته واتجاهاته ويصبح أكثر اهتمامًا بالنشاطات التي يمارسونها لا سيما الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي كنوع من التقليد لهم.

ومن جهة أخرى قد يرجع سبب إدمان الذكور على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من الإناث هو أن الذكور أكثر تحديًا لسلطة وتقاليده المجتمع والقيم الموجودة فيه، وبالتالي يدمنون على السهر وارتياح مقاهي الإنترنت ليلًا وقضاء أوقات طويلة فيها من أجل تمضية أوقات الفراغ والتسلية وبالخصوص إقامة علاقات افتراضية والاتصال مع الأصدقاء وتكوين معارف جديدة فيما أن فئة البنات لا يمكنهم ذلك وهذا حسب البيئة الجزائرية التي نعيش فيها، كما أن سيكولوجية الأنثى تسعى لإقامة علاقات حقيقية وليست افتراضية مما ينسجم مع طبيعة الأنثى وهدفها في الحياة.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الدسوقي وشيخة (2017) التي توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لصالح الذكور، واختلفت نتائجها مع دراسة المومني (2015).

4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعا لمتغير الجنس.

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثتان باستخدام اختبار "ت" بين الجنسين في مقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة.

أسفرت نتائج الدراسة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعا لمتغير الجنس.

تفسر الباحثتان هذه النتائج إلى أن هناك تشابه بين الذكور والإناث من حيث أنهم طلبة بكالوريا يتمتعون بنفس الطموح والغايات والأهداف والقدرة على اتخاذ القرارات والتخطيط الجيد له ورغبة كل منهما في إبراز قدراته وتجاوز المشكلات وتحقيق رغباتهم ومواجهة مختلف المواقف التي تعيق تحقيق الأهداف المرغوبة، كونهم فئة نشطة تسعى لخوض مهمات جديدة، خصوصا وأنهم في مرحلة تعليمية تحتاج إلى التفكير بإيجابية من أجل النجاح في المسار الدراسي والرغبة في مواصلة تعليمهم الجامعي والحصول على الشهادة، كما تم ملاحظة أن هؤلاء الطلبة سواء ذكورا أو إناث يتمتعون بالاستقلالية والمسؤولية من خلال الرغبة في الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة بالتالي تزداد ثقتهم في ذواتهم من أجل فتح مجالات وأفاق واسعة للحياة سواء التعليمية أو في المجالات الأخرى وكذلك تطوير النواحي الجسمية والانفعالية والاجتماعية، وهذا عبر اهتمامهم بالمادة الدراسية والسعي إلى النجاح فيها من خلال طرحهم للأسئلة والمثابرة والمشاركة الصفية وتفاعلهم مع بعضهم البعض لذلك يبذل كل من الذكور والإناث قصارى جهودهم من أجل النجاح ولن يتأنى لهم ذلك إلا بالتفكير الإيجابي والتوقعات الإيجابية وتصحيح الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تؤثر سلبا على تفكيرهم واستبدالها بأفكار تفاعلية؛ والطلاب المتفائلون دائما يسعون إلى العمل بجد وهذا أحد فوائد التفكير الإيجابي، كما أن نموذج أليس ذكر أن طريقة تفكير الفرد هي التي تتحكم في انفعالاته وسلوكاته وعواطفه فإذا ما تحلون بإيجابية في حياتهم عامة فإنهم سيكونون قادرين على معرفة وفهم انفعالاتهم وانفعالات الآخرين مما يساهم في تحقيق الانسجام بين كلا الجنسين ومنه يرتفع تفكيرهم الإيجابي.

كما يفسر ذلك إلى أن طلبة البكالوريا يعيشون نفس الظروف الحياتية والأنظمة والقوانين، فالمنهج والأنشطة الدراسية التي يمارسونها في نفس المؤسسة تساعدهم على اكتساب العديد من المهارات التي تنمي التفكير الإيجابي لديهم، كما أنهم يتمتعون بنفس الدعم والتحفيز من قبل أساتذتهم وأولياءهم سواء كانوا ذكورا أم إناث. كذلك نمط التنشئة الاجتماعية والثقافية السائدة والعوامل الاجتماعية والنفسية التي يعيشونها هي نفسها بين الجنسين والتي تخلق لديهم مرونة التفكير مما يجعلهم يطورون من أدائهم من خلال المعرفة والتعلم ومواجهة التحديات، كما أن المدارس تعطي فرصة لكلا الجنسين في إبداء الآراء واتخاذ القرارات وإثبات الذات من خلال تعزيزهم على التبادل

الفكري ووجهات النظر بين الذكور والإناث من خلال التحاقهم بنفس القاعات الدراسية ومنحهم المشاركة في المهام والأنشطة الدراسية بينهم، أي أن المؤسسة تعمل على تعزيز التفكير الإيجابي بشكل متكافئ بين الذكور والإناث كونها بنية معرفية لا تعترف بالفروق الفردية بين الذكور والإناث في مجال العلم والمعرفة.

كما يمكن تفسير عدم وجود فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي إلى أن الظروف الاجتماعية الحاصلة في المجتمع تملئ على الطلبة التحلي بالتوقع الإيجابي والمرونة في التفكير والتحلي بالمسؤولية لتحدي العوائق الاقتصادية والسياسية وتقبلها من أجل تحقيق التفوق الدراسي والنجاح في المستقبل رغم كل الظروف، كما أن الطلبة من كلا الجنسين خلال مرحلة تدرّسهم في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي لديهم ما يكفي من النضج العقلي لتقبل الآخرين ونصائحهم وأكثر قدرة في التحكم بالعمليات المعرفية العليا التي تحول دون الوصول إلى أهدافهم ورغبة كل من الجنسين في تجاوز هذه المرحلة بنجاح وذلك عبر تفاؤلهم وإيمانهم بالله تعالى والاستعانة به والتوكل عليه مما يجعلهم قادرين على الاعتماد على أنفسهم والثقة بإمكاناتهم والقدرة على تحمل أعباء الدروس المكثفة والعيش في رضا واستقرار نفسي خلال تلك المرحلة الثانوية لأنهم يركزون على الأمور التي تجلب لهم الراحة وتعزز طاقتهم الإيجابية مما يفسر أن كلا الجنسين يتحلون بتفكير إيجابي مرتفع.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة أبو عاذرة (2017) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس، كما اختلفت مع دراسة علة وبوزاد (2016) التي توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس.

5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثنائية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعا لمتغير الجنس.

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثتان باستخدام اختبار "ت" بين الجنسين في مقياس المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثنائية حشامة بن عودة.

أسفرت نتائج الدراسة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثنائية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعا لمتغير الجنس.

تفسر الباحثتان هذه النتائج الى أن طبيعة المجتمع الذي أصبح فيه الذكر والأنثى متساويان في أغلب مجالات الحياة خصوصا إذا تعلق الأمر بالتعليم كما أنهم في نفس الفئة العمرية وهم يتشابهان في الظروف التعليمية والاجتماعية وفي البيئة المدرسية وينتمون لنفس المنظومة وتحكمهم نفس الضوابط لأن التعليم في الجزائر موحد حيث أن كلا الجنسين يتمدرسون في صف واحد وهذا يوضح عدم وجود اختلاف بينهما في تلقي المعلومات التي تتم عن طريق التواصل اللفظي وغير اللفظي والتفاعل بين الطلبة والمعلمين وبين الطلبة فيما بينهم وبذل الجهد في مساعدة بعضهم البعض والمشاركة في الاعمال التي تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم مما يعني تحقيق التكيف واكتساب مهارات اجتماعية لكل من الجنسين، بالإضافة الى أن المؤسسة التعليمية تهدف الى اكساب الطلبة سواء ذكور ام إناث المهارات الاجتماعية وأنماط السلوك الاجتماعي والانفعالي من أجل تمكينهم من التفاعل مع الآخرين وكذا التعامل مع مختلف المواقف الحياتية ذلك لأن المؤسسة الجزائرية لا تفرق بين الجنسين حيث أن هدفها تلقين الطلبة المعارف والمهارات وخلق أفراد فاعلين في المجتمع.

كما تفسر الباحثتان أن المهارات الاجتماعية عنصر أساسي في حياة الافراد خاصة الطلبة والمقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا فكل من الذكور والإناث بحاجة الى القدرات والمهارات الاجتماعية التي تمكنهم من التفاعل والتكيف والتعامل مع الآخرين وتكوين صداقات معهم وبالتالي تحقيق الأهداف المرغوبة وكذا التوافق النفسي والاجتماعي، وهذا ما يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المهارات الاجتماعية لأن أهدافهم واحدة يسعون الى تحقيقها وعيش حياة أفضل، إضافة الى أن التنشئة الاجتماعية هي نفسها بين الذكور والإناث وهذا حسب التقدم والتطور الحضاري والثقافي حيث أنه تغيرت النظرة القديمة التي كانت تميز بين الذكور والإناث في طبيعة التعاملات الحياتية ودور المرأة الذي تلعبه في الحياة حيث أن دورها كان مقتصر على تكوين أسرة فقط. وأغلب التعاملات الخارجية كانت من نصيب الرجل، لكن تغيرت هذه النظرة وتلاشت هذه الفروق تدريجيا بينها وبين الرجل وأصبحت تتساوي معهم في كثير من ميادين الحياة وأصبحت لديها مكانة ودور كبير في المجتمع وبالتالي أتاحت لها فرصة في تكوين صداقات

والتعبير عن انفعالاتها ومشاعرها ومواجهة مختلف المواقف الحياتية والاجتماعية بنفسها وهذا ما يفسر اكتسابها المهارات الاجتماعية كغيرها من الجنس الآخر.

من جانب آخر تلعب التنشئة الاجتماعية دور في توسيع العلاقات الاجتماعية التي أصبحت لا تميز بين الجنسين في طريقة اكتسابهم وتنمية المهارات الاجتماعية لديهم في ظل العادات والتقاليد الاجتماعية المتشابهة التي يعيشها الطلبة في البيئة الواحدة، فالمعاملة التي يتلقونها من الأسرة والأصدقاء والمدرسة هي نفس النصائح والإرشادات لكلا الطرفين وكلاهما استطاع التحرر من القيود التي يفرضها المجتمع لاسيما أن لديهم اهتمام بتكوين صداقات وعلاقات مع الآخرين والتعبير عن انفعالاتهم وإشباع حاجاتهم النفسية والتأثير في الآخرين بطريقة إيجابية، كما أن الطلبة في هذه المرحلة يتمتعون بدرجة من النضج تمكنهم من ضبط والالتزام وتقبل النصح والتوجيه من الآخرين وإظهار استجابة مناسبة لكل موقف، كما أنهم يحتاجون الى التعاون فيما بينهم في إنجاز الأنشطة الصفية وأداء الواجبات من أجل تجاوز هذه المرحلة بنجاح.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة أبو عاذرة (2017) التي توصلت الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس. واختلفت مع دراسة الشامي وشيخة (2017) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس.

خاتمة:

ختاما نستخلص أن المرحلة النهائية في الطور الثانوي مرحلة مهمة وحرجة بالنسبة للطلبة الشباب والمراهقين، لأنهم يتم فيها بلوغ مرحلة كاملة من النضج بحيث يتبنون مجموعة من السلوكات والتي قد تؤثر على رفاهيتهم وصحتهم ودراساتهم، وبذلك تمتد لتساهم في تدهور علاقاتهم الاجتماعية وحياتهم الشخصية ولا يقتصر هذا على ضياع مسؤوليتهم الشخصية اتجاه مجتمعهم بل أيضا اتجاه أنفسهم وهذا ما يزيد الوضع خطورة كذلك خصوصا إن تم اكتساب سلوكات غير سوية كإدمان مواقع التواصل الاجتماعي فقد زاد انتشار استخدام هذه المواقع بشكل ملفت في الآونة الأخيرة بين جميع الفئات العمرية دون استثناء بغية مواكبة التطور التكنولوجي الحاصل.

وبناء على ما تقدم نرى أن موضوع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إحتل مكانة بارزة في مواضع علم النفس لما له من تأثيرات سلبية على حياة الطالب النفسية والاجتماعية وفي توافقه الشخصي والأسري وقدرتها على تغيير أنماط حياته، ويرجع سببها العديد من العوامل الداخلية والخارجية وهذا من أجل إشباع رغباته، فنجد أنها تؤثر على مهاراته الاجتماعية والتواصلية وكذلك على طريقة تفكيره فتحوله من تفكير إيجابي الى تفكير سلبي، حيث أن التفكير الإيجابي استعداد فطري ووسيلة هامة تمنح للفرد القدرة على تسيير وإدارة حياته بالشكل المطلوب وتسطيع أهدافه وتحقيقها حسبها والتمتع بالتفاؤل والثقة والفعالية في مواجهة التحديات، وهو كأي عنصر يتعلق ويتأثر بعوامل البيئة الشخصية التي تؤدي الى إعادة تنظيم الأفكار، كما هو الحال بالنسبة للمهارات الاجتماعية التي تمكن الطالب من تحقيق التوازن وتنظيم العلاقات مع الآخرين ومشاركتهم في أعمالهم والتعاون معه والتخلي بالمسؤولية الاجتماعية أيضا وكلها مهارات تظهر في التفاعلات اليومية لكنه لوحظ نقص في ظهورها بسبب ارتباطها بعامل دخیل وهو إدمان شبكات التواصل، بالتالي كل هذه السلوكات والمهارات ترتبط بعامل إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إذا ما تم استغلالها بشكل عشوائي وغير مضبوط، وهذا ما توصلنا إليه في دراستنا الحالية بأنه توجد علاقة عكسية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية، لأنه ودائما تبقى تلك المواقع حياة افتراضية يلجأ إليها الطلبة لتلبية حاجياتهم والهروب من الواقع منعزلين عن أسرهم وحياتهم الحقيقية، ورغبة في التشبه بالأقران وإشباع حب الظهور والشهرة ومحاولة التنفيس عن انفعالاتهم ورسم واقع اجتماعي بديل عن ما تقدمه الحياة الحقيقية، لكن إذا سعى الطالب في محاولة الرفع من قدراته والتغلب على سلوك إدمان المواقع والتحصن وضبط أفكاره فإنه يستطيع التخلص من هذه الآفة وضبط ذاته بشكل ملائم مع متطلبات الحياة.

لذا وجب إخطار فئة المراهقين والشباب بمخاطر هذه الآفة التكنولوجية وتوعية الأولياء بثقافة التربية السليمة لتنشئة أجيال ملتزمة وواعية، وتوفير أماكن مناسبة تسمح للمتمدرسين الذين يمرون بفترات صعبة خلال مرحلة انتقالهم من حياة المدرسة الى حياة الجامعة تخلق لهم فضاء لتفريغ طاقاتهم وإيجابيتهم مما يتيح لهم الراحة في اجتياز تلك المرحلة بسهولة دون صعوبات.

كما أسفرت نتائج دراستنا الحالية الى ما يلي:

- توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر.
- توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعا لمتغير الجنس تعزى لفئة الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعا لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا بثانوية حشامة بن عودة بسيدي لخضر تبعا لمتغير الجنس.

التوصيات:

في ضوء ما تم مراجعته من أدب نظري ودراسات سابقة وما توصلت اليه نتائج الدراسة تم وضع التوصيات التالية:

- (1) ضرورة الاستخدام المعتدل والعقلاني لشبكة الانترنت بصفة عامة ولمواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة من قبل الطلاب بوضع خطط محددة.
- (2) ضرورة إعداد برنامج متكامل لتوعية الاسر والأبناء من مخاطر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وما يجب عليهم فعله لتجنب الوقوع بين فكي هذا العالم الافتراضي.
- (3) وضع مجموعة من التدابير القانونية والتشريعية للحد من تفشي ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- (4) عقد ندوات لتوعية الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا وتنفيذ مؤتمرات على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على التفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية لهم.
- (5) ضرورة إنشاء وحدة للإرشاد النفسي في المدارس لإرشاد طلبة البكالوريا وتوجيههم لمخاطر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- (6) التركيز على طابة المدارس والجامعات من خلال توعيتهم عن طريق النشرات والملصقات الهادفة.
- (7) إجراء دراسات تحفيزية لتنمية المهارات الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدى طلبة البكالوريا.
- (8) التدريب على استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية لدى المقبلين على شهادة البكالوريا.
- (9) دعم بعض المهارات الاجتماعية للطلبة من خلال أنشطة وبرامج تربوية وتعليمية ورياضية.

الاقتراحات:

- (1) إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات مختلفة عن عينة الدراسة.

-
- (2) إجراء دراسات عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وربطها بمتغيرات أخرى غير متغيرات الدراسة.
 - (3) بناء برنامج إرشادي لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي لخفض سلوك الإدمان.
 - (4) وضع برنامج إرشادية تهدف الى رفع مستوى التفكير الإيجابي والمهارات الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا من أجل رفع قدراتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة وبالتالي الرقي بمستقبلهم وزيادة تحصيلهم الدراسي.
 - (5) إجراء دراسة مشابهة في مواقع جغرافية مختلفة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع بالعربية:

- ابريعم، سامية. (2014). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإدمان الانترنت لدى طلبة جامعة ام البواقي في الجزائر. مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الانسانية)، 28(10)، 2310-2340.
- أبو العطا، منذر يوسف سلمان. (2017). فاعلية الذات والتفكير الايجابي وعلاقتها بالدعم النفسي والاجتماعي لدى الاشخاص ذوي الاعاقة الحركية في محافظات غزة [رسالة ماجستير منشورة]. الجامعة الاسلامية.
- أبو طير، هناء محمود. (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين التربويين في مدارس مديرية التربية ضواحي القدس [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الخليل.
- أبو عاذرة، أسماء عودة. (2017). المهارات الاجتماعية والتفكير الايجابي وعلاقتها بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر.
- أبو عطية، جوهرة، والفايز، منى، والسعود، لبنى. (2015). إمتلاك طالبات الجامعة مستخدمات وغير مستخدمات شبكة التواصل الاجتماعي المهارات الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات: دراسة مقارنة. مجلة المنارة، 21(4)، 417-447.
- أبو منصور، حنان خضر. (2011). الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً في محافظة غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الاسلامية.
- أحمد، بدرية كمال، وموسى، سعاد أبو بكر. (2019). الفروق بين الذكور والاناث في المهارات الاجتماعية: دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية بينها(117)، 603-616.
- البلاونة، ابتسام. (2012). دور شبكات التواصل الفيسبوك في التواصل الاكاديمي والاجتماعي في جامعة اليرموك [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك.
- الحصني، معاذ محمد ظافر. (2017، مارس 9). التفكير الايجابي والتحفيز. بوابة البحث. تم الاسترداد بتاريخ نوفمبر 12، 2022، من <https://www.academia.edu/30223085>
- الدير، محمود عبد العزيز، والزناتي، خليفة الضبع. (2018). فعالية شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى جماعات التدريب الميداني. مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية(ع30). doi: 10.21608/CJSW.2018.227930
- الدسوقي، كمال. (1990). ذخيرة علم النفس . مطابع الأهرام التجارية.
- الدسوقي، محمد ابراهيم، ومحمود، الشيماء عصام. (د.ت). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتنمر لدى عينة من طلبة الاعدادية بالمكتبة المركزية. حلوان.

الرقيب، سعيد بن صالح. (2008). *أسس التفكير الايجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية* /مؤتمر/. تنمية المجتمع: تحديات وآفاق، الجامعة الاسلامية بماليزيا.

الشامي، منال مرسي الدسوقي، وشيخة، هناء أحمد شوقي. (2017). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب الجامعي. *مجلة الاقتصاد المنزلي*، 27(3)، 211-254. تم الاسترداد بتاريخ أكتوبر 8، 2022، من https://journals.ekb.eg/article_166185.html

الشماعية. شريفة بن راشد بن حطيب. (2018). فاعلية استراتيجيات تدريسية قائمة على نظريات الذكاءات المتعددة في تحصيل طالبات الصف العاشر. *مجلة التربية والعلوم الاجتماعية*، 5(8).

الشنطة، مسعود عبد الله خليفة. (2019). العلاقة بين بعض المهارات الاجتماعية والسلوك العدواني لمدتلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة البحث العلمي في التربية* (ع20)، 918-893.

الشهري، حنان بنت شعشوع. (2013). *أثر استخدام شبكات التواصل الالكترونية على العلاقات الاجتماعية "فيسبوك وتويتر نموذجا": دراسة ميدانية لدى طالبات الجامعة [رسالة ماجستير غير منشورة]*. جامعة الملك عبد العزيز. تم الاسترداد بتاريخ نوفمبر 14، 2022، من <http://repository.hess.sa/xmlui/handle/123456789/72>

الصوافية، خوجة محمد سليم. (2015). *فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض الاجتماعية لدى عينة من الاطفال ما قبل المدرسة [رسالة ماجستير غير منشورة]*. جامعة نزوى.

العمار، خالد. (2014). إدمان الشبكة المعلوماتية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة دمشق*، 30(1)، 438-395.

العنزي، يوسف محيلان سلطان. (2007). أثر التدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع ابتدائي في دولة الكويت. *مركز النظم العالمية لخدمات البحث العلمي*.

الغيلان، ابتهاج عبد الله. (2018). مستوى المهارات لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم في المرحلة المتوسطة. *مجلة البحث العلمي في التربية* (19)، 90-43.

الفي، ابراهيم. (د.ت). *التفكير السلبي والتفكير الايجابي*. اليا للناشر والتوزيع.

القحطاني، بشير سعيد. (2022). ظاهرة إدمان الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي: دراسة اجتماعية تطبيقية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. *المجلة العربية للنشر العلمي* (41)، 715-690.

القليبي، سوزان يوسف، وسيد علي، ايمان، وعبد الباقي، محمد عامر. (2022). اتجاهات الشباب نحو مضامين التنمية البشرية عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لديهم. *المجلة المصرية للدراسات المتخصصة*، 10(34)، 326-269. doi:<https://dx.doi.org/10.21608/ejos.2022.231930>

- الكافوري، صبحي. (1992). تعديل السلوك العدواني لدى الأطفال باستخدام برامج للعلاج باللعب وبرنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة طنطا.
- المصدر، عبد العظيم سليمان. (2008). الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الاسلامية سلسلة الدراسات الانسانية، 16(1).
- المطوع، أمينة سعيد حمدان. (2001). المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الامهات المكتئبات [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القاهرة.
- المومني، محمد عمر. (2015). علاقة إدمان الانترنت بالتواصل الاجتماعي لدى طلبة تخصص التربية المهنية. لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية(ع20)، 360-377.
- المهوب، سهير ابراهيم. (2013). تأثير الألعاب الالكترونية على المهارات الاجتماعية لدى عينة من الاطفال في المرحلة العمرية 4-6 سنوات. دراسة الطفولة، 16(60)، 1-11.
- النجار، نبيل جمعه صالح. (2010). الاحصاء في التربية والعلوم الانسانية مع تطبيقات برمجية SPSS. الحامد.
- النوبي، محمد. (2011). إدمان الانترنت ودوافع استخدامه وعلاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة الموهوبين المصريين والسعوديين: دراسة عبر الثقافات. مجلة كلية التربية(ع152).
- الهلال، حسام محمد منشد. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة كربلاء.
- بوجلال، سعيد. (2009). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسطة [مذكرة ماجستير غير منشورة]. جامعة الجزائر.
- تيايبي، عبد الغاني. (2018). الادمان على المخدرات: دراسة نفسية في متغير الادمان. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 10(5)، 13-24.
- جابر، عبد الحميد، وعدلان، أسماء محمد، والسيد، منى حسن. (2014). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الايجابي في تنمية بعض سمات الشخصية وحل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الاعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. العلوم التربوية(3)، 372-402.
- حجازي، مصطفى. (2012). الانسان المهذور (ط1). المركز الثقافي العربي.
- حسين، سلمى كامل. (2016). إدمان الانترنت وعلاقته بالدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ديالى. مجلة الفتح، 21(68).

- حنفي، رشا مصطفى. (2021). التفكير الايجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات الحياتية لدى طلاب الجامعة. مجلة بحوث العلوم الاجتماعية والانسانية، 1(1)، 170-206.
- حواس، سارة محمد حسن. (2019). المهارات الاجتماعية عند الاطفال. المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال جامعة منصور، 6(2).
- خليوي، أسماء فراح. (2017). الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 25(4)، 61-101.
- دخيل، بن عبد الله. (2014). المهارات الاجتماعية: المفهوم والوحدات والمحددات (ط.1). مكتبة العبيكان.
- دخيل، بن عبد الله. (2014). المهارات الاجتماعية: تعليم وتدريب المهارات الاجتماعية والقيم (ط.1). مكتبة العبيكان.
- دغيري، علي بن حمد. (2017). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، 2(1)، 89-110.
- راضي، زاهر. (2003). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي. مجلة التربية(15). جامعة عمان.
- رسلان، شاهين. (2013). العمليات المعرفية للعاديين وغير العاديين: دراسة نظرية تجريبية (ط.1). مكتبة الأنجلو مصرية.
- سيبوك، إسماعيل، ونجالي، خجلاء. (2019). أهمية المنهج الوصفي للبحث في العلوم الانسانية. مجلة مقاليد(16ع)، 43-54.
- طايب، فريدة. (2008). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتوظيف النفسي الاجتماعي للفرد [اطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر.
- طويطي، مصطفى. (2019). أساليب الاحصاء الاستدلالي البارامترية (ط.1). دار الحامد للنشر والتوزيع.
- عبد الرازق، أسامة حسن جابر. (2020). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية(14ع)، 210-211. doi: 10.33193/IJoHSS.14.2020.114.241
- عبد الستار، ابراهيم. (2008). عين العقل: دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الايجابي. دار الكتاب.
- عبد العال، السيد محمد. (2006). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات الابتدائية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، 2(60)، 3-47.
- عسكر، سهيلة عبد الرضا، وعلوان، ياسمين كريم. (2017). الابداع الانفعالي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية(28).

- عصام، محمد زيدان. (2018). إدمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس. مجلة دراسات عربية في علم النفس، 7(2).
- عكاشة، محمود فتحي، وفرحات، أماني عبد المجيد. (2012). تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال الموهوبين ذوي المشكلات السلوكية المدرسية. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، 3(4)، 116-147.
- علة، عيشة، وبوزاد، نعيمة. (2016). التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بالاغواط. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 3(2)، 124-149.
- علوان، أحمد. (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب. *المجلة الاردنية في العلوم التربوية*، 7(2)، 125-144.
- عمران، هوارية. (2015). *المهارات الاجتماعية عند الشخصية التجنبية: دراسة عيادية لحالتين [رسالة ماجستير غير منشورة]*. جامعة الدكتور مولاي الطاهر.
- عودة، كهرمان هادي. (2020). التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات. *المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية*، 15، 178-187. doi:10.33193/IJOHSS.15.2020.187-178.
- عوض، أحمد علي. (2019). *التفكير الايجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات وتوجهات أهداف الانجاز لدى طلبة جامعة الأزهر [رسالة ماجستير غير منشورة]*. جامعة الأزهر.
- لحلو، ابتسام عبد المجيد. (2008). المهارات الاجتماعية المميزة للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم: النظرية، التشخيص، العلاج. *مجلة كلية التربية بجامعة بورسعيد*، 2(4)، 111-151.
- محمود، حنان حسين. (2018). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض ابعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، 42(4)، 231-298.
- مرحباوي، سارة، وفنطازي، كريمة. (2018). الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي (مقاربة نظرية). *حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية الانسانية*، 25، 339-360. جامعة باجي مختار.
- معمرية، بشير. (2020). تقنين مقاييس المهارات الاجتماعية في المجتمع الجزائري. *شبكة العلوم النفسية العربية*، 1-20. تم الاسترداد بتاريخ نوفمبر 14، 2022، من <http://www.arabpsynet.com/Documents/DocMaamria-LegalizingScaleSocialSkills.pdf>
- منصور، عصام، والبدوني، عبد الله. (2011). إدمان الانترنت واثاره الاجتماعية العديدة لدى طلبة الثانوية كما يدركها الاخصائيون الاجتماعيون. *مجلة التربية بجامعة عين شمس*، 35(3).

يونس، بسمة حسن. (2016). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر.

قائمة المراجع الأجنبية:

- Andreson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American college health, 50*, 21-26.
- Daniel, T.L.S., & Yu.L. (2012). Internet addiction in Hong Kong adolescents: profiles and psychosocial correlates. *Hong Kong Polytechnic University, 11(2)*, 133-142. doi:10.1515/ijdhhd-2012-0023
- Domínguez, J., & Ybañez J.C. (2016). Addiction to Social Networks and Social Skills in Students from a Private Educational Institution. *Propósitos y Representaciones, 4(2)*, 181-230. doi:http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122
- Goleman, D. (2006). Emotional intelligence (10 th ed.). *Bantam book, 3(2)*.
- Guire, J., & Priestly, PH. (1989). *Life after school: A social skills curriculum (1st ed.)*. pergamon press.
- National association of school psychologists. (2011). Effective partners in the commitment to help school, children, and youth achieve their best. 1-5. Récupéré sur <https://www.nasponline.org/>
- Nicol, B.E., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*, 1143-1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Stallard, P. (2002). Think Good, Feel Good: A Cognitive Behavioural Therapy Workbook for Children and Young People. John Wiley & Sons. Récupéré sur https://blogs.sch.gr/fmarvel/files/2014/04/Paul_Stallard_Think_Good_-_Feel_Good_.pdf
- Urun, J., Karayagiz Muslu, G., & Manav, G. (2022). Investigation of the Relationship between Social Media addiction and optimism / Pessimism in Adolescents. *Turkish journal of family medicine and primary care, 16(1)*, 206-215. doi:10.21763/tjfmpe.1008130
- Vittorio, G., Steca, P., & Gerbino, M. (2006). Looking for adolescents well being: self efficacy belief as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e psichiatria sociale, 15(1)*, 30-43. University of rome. doi:10.1017/S1121189X00002013

الملاحق

ملحق رقم (01): مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة.

في إطار إنجاز بحث علمي لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص توجيه وإرشاد، تضع الباحثين بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن شعورك الداخلي لذا أرجو منك/ي المساهمة في إنجاز البحث، وذلك بالتفضل بقراءة كل فقرة بدقة والتحري في اختيار إجابة واحدة تناسبك/ي بأمانة وموضوعية عن طريق وضع علامة (x) أمام البديل الذي ينطبق عليك/ي مع عدم ترك أي فقرة بدون تأشيرة علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

إجابتك/ي تستخدم لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحثان، ولا يسعنا إلا أن نتقدم لكم بالشكر والامتنان لتعاونكم معنا.

ملاحظة: يرجى تدوين المعلومات الآتية:

الجنس: ذكر أنثى الشعبة:

الرقم	العبارة	أو افق	أو افق	بين	أرفض	أرفض
		بشدة	بشدة	وبين	بشدة	بشدة
1	تتناقض ساعات نومي كثيرا بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي					
2	أقوم بفتح مواقع التواصل الاجتماعي بعد أن أستيقظ من النوم مباشرة					
3	في كثير من الأحيان أتناول بعض وجباتي أثناء استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي					
4	أصبحت شبكات التواصل اليوم من حيث الأهمية كالماء والهواء					
5	أشعر بالهفة عندما أعود للمنزل لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي					
6	عندما أكون مستخدما لمواقع التواصل يتعد تفكيري عن أي شيء آخر					

					7	أشعر أنني أكثر سعادة عندما أكون متصلا بمواقع التواصل
					8	أشعر وكأني مكبل اليدين والساقين من كثرة استخدامي لمواقع التواصل
					9	تساعدني شبكات التواصل الاجتماعي على نسيان مشكلاتي وتقليل الضغوط عليه
					10	أشعر بالضيق من عدم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
					11	أشعر بالملل طوال اليوم إذا لم أفض بعض الوقت متصلا بشبكات التواصل الاجتماعي
					12	أشعر بالاكتئاب عندما لا أكون متصلا بمواقع التواصل الاجتماعي
					13	أشعر بالوحدة والعزلة عندما تبعدني الظروف عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي
					14	أغضب وأثور عندما يزورني أحد أصدقائي والأقارب وأكون متصلا بشبكات التواصل الاجتماعي
					15	أغيب عن دروسي عندما أكون متصلا بشبكات التواصل الاجتماعي
					16	أشعر بالارتعاش في يدي عندما أتوقف عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي
					17	أشعر بالتوتر إذا حدث عطل للكمبيوتر أو المحمول
					18	أشعر بالقلق عندما تمنعني الظروف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
					19	بدأ نظري يضعف بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي
					20	أثر اتصالي بمواقع التواصل على معدل شهيتي
					21	أشعر بالألم في العنق والظهر بسبب اتصالي المستمر بشبكات التواصل الاجتماعي
					22	الاتصال بشبكات التواصل يسبب لي صداعا
					23	استخدامي لشبكات التواصل بشكل كبير جعلني أنقطع عن زيارة أقاربي
					24	في كثير من الأحيان ألجأ للكذب على والدي حتى استخدم مواقع التواصل الاجتماعي
					25	كثيرا ما أعود لاستخدام مواقع التواصل بعد عزمي على التوقف عنه
					26	أشعر بالضيق من محاولات والدي التقليل من مدة اتصالي بشبكات التواصل او منعي من استخدامه

					فشلت في محاولات كثيرة للتقليل من فترات اتصالي بشبكات التواصل الاجتماعي	27
					قل تركيزي في دراستي بسبب انشغالي بمواقع التواصل	28
					حينما أغادر منزلي فإني أظل على مواقع التواصل الاجتماعي حتى آخر دقيقة من خروجي	29
					أتمنى تغير سرعة الانترنت حتى أستمر في الاتصال بشبكات التواصل مما يشعرني قدر أكبر من السعادة	30
					أشعر بالانزعاج عندما تكون سرعة شبكات التواصل بطيئة او غير مريحة	31
					أتأخر في الدراسة بسبب قضائي وقتا طويلا متصلا بشبكات التواصل	32
					حاولت أن استبدل جهاز الموبايل أو الكمبيوتر بآخر حتى يتلاءم مع استمرارتي باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي	33

ملحق رقم (2) مقياس التفكير الإيجابي

الرقم	العبارة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
1	أنا متفائل					
2	أنا متسامح					
3	أتحمل مسؤولية تصرفاتي					
4	أسعى نحو التقدم والتطوير					
5	أنظر الى القضايا والأشياء بحيادية					
6	أثق بقدرتي في تجاوز الصعوبات التي تواجهني					
7	المشاكل والمعاناة تزيدني قوة وإصرار نحو الأفضل					
8	أفكر بمرونة في القضايا التي تعرض علي					
9	أستطيع تحقيق أهدافي					
10	أستخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي تواجهني					
11	أفضل الأفكار الجديدة في حل المشكلات					
12	أعتقد أن تبديل الأفكار يقود الى واقع جديد					
13	أستخدم التفكير الناقد بطريقة توافقية لخدمة المجتمع					
14	لدي قدرة على حل المشكلات التي تواجهني					
15	أخطط لمستقبلي					
16	أتعلم من الماضي كي أعيش الحاضر					
17	أتعامل مع القضايا التي تواجهني بإيجابية					
18	أثق بنفسي وبقدرتي على تغيير الواقع الذي أعيش فيه					
19	أستخدم التشجيع والتحفيز عند التعامل مع الآخرين					
20	أحب مشاركة الآخرين والعمل بروح الفريق					
21	أعتقد بأن الفرض مفتوحة للجميع					
22	أمارس التفكير التأملي					
23	أشعر بطاقة إيجابية نحو التغيير					

ملحق رقم (3) مقياس المهارات الاجتماعية

الرقم	العبرة	دائما	عادة	أحيانا	نادرا	أبدا
1	استخدم وقت الفراغ بشكل مناسب					
2	أفتخر بأعمالي					
3	أبادر الى إجراء محادثات مع الآخرين					
4	أستطيع إنجاز الأعمال المطلوبة					
5	أدعو زملائي للانخراط في الأنشطة					
6	أكون صداقاتي بسهولة					
7	أضبط أعصابي عندما أغضب					
8	ألتزم بأنظمة وتعليمات المؤسسة					
9	أحافظ على هدوئي عند حدوث مشكلة معينة					
10	أتبع التعليمات بعناية					
11	أتجاهل المشتتات الصادرة من زملائي بسهولة أثناء عمل الواجبات					
12	أثابر على إنجاز العمل المطلوب					
13	أعتقد أن عملي جيد ويتناسب مع أدائي وجهدي					
14	أعبر عن عدم ارتياحي بشكل مناسب					
15	أعمل على مساعدة زملائي عندما يحتاجون الى المساعدة					
16	أعاون مع زملائي في إنجاز الأنشطة الصفية بدون حث منهم					
17	أتفاهم مع رفاقي عندما يستدعي الأمر ذلك					
18	أنتقل من موضوع لآخر بشكل سليم وملائم					
19	لدي تقدير ذات عالي					
20	أستطيع الانتظار حتى يتم تلبية احتياجاتي					
21	أقبل النصح والتوجيه من الآخرين					
22	الاستجابة بشكل مناسب عندما يضايقني الاخرين					

الملحق رقم (4) مخرجات SPSS للدراسة الاستطلاعية والأساسية

Corrélations

		الدرجة الكلية لاندما أن	بعد الافراط في لاستخدام لاندما	بعد الاعراض المزاجية جهد لاندما	بعد الاعراض الان سحابيه لاندما	بعد المشككات الص جهد لاندما	بعد الصراع لاندما ن	بعد الاعراض الاع سحابيه لاندما
الدرجة الكلية لاندما	Corrélation de Pearson	1	.855**	.779**	.753**	.737**	.822**	.835**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
بعد الافراط في الاستخدام لاندما	Corrélation de Pearson	.855**	1	.646**	.548**	.631**	.592**	.687**
	Sig. (bilatérale)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
بعد الاعراض المزاجية لاندما	Corrélation de Pearson	.779**	.646**	1	.563**	.352*	.622**	.493**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000		.000	.012	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
بعد الاعراض الانسحابيه لاندما	Corrélation de Pearson	.753**	.548**	.563**	1	.532**	.464**	.577**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000		.000	.001	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
بعد المشككات الصحية لاندما	Corrélation de Pearson	.737**	.631**	.352*	.532**	1	.535**	.579**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.012	.000		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
بعد الصراع لاندما	Corrélation de Pearson	.822**	.592**	.622**	.464**	.535**	1	.636**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.001	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
بعد الاعراض الاعتماديه لاندما	Corrélation de Pearson	.835**	.687**	.493**	.577**	.579**	.636**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	بعد الإفراط في الاستعداد للاندماج
Q1	Corrélation de Pearson	1	.227	.074	-.113-	.329*	.157	.487**
	Sig. (bilatérale)		.114	.608	.436	.019	.276	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q2	Corrélation de Pearson	.227	1	.383**	.378**	.231	.179	.665**
	Sig. (bilatérale)	.114		.006	.007	.107	.212	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q3	Corrélation de Pearson	.074	.383**	1	.363**	.372**	.380**	.676**
	Sig. (bilatérale)	.608	.006		.010	.008	.006	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q4	Corrélation de Pearson	-.113-	.378**	.363**	1	.328*	.287*	.590**
	Sig. (bilatérale)	.436	.007	.010		.020	.044	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q5	Corrélation de Pearson	.329*	.231	.372**	.328*	1	.403**	.703**
	Sig. (bilatérale)	.019	.107	.008	.020		.004	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q6	Corrélation de Pearson	.157	.179	.380**	.287*	.403**	1	.607**
	Sig. (bilatérale)	.276	.212	.006	.044	.004		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
بعد الإفراط في الاستعداد للاندماج	Corrélation de Pearson	.487**	.665**	.676**	.590**	.703**	.607**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**.. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	بعد لاعراض المزاج للاندماج
Q7	Corrélation de Pearson	1	.297*	.227	.364**	.439**	.281*	.608**
	Sig. (bilatérale)		.036	.113	.009	.001	.048	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q8	Corrélation de Pearson	.297*	1	.420**	.423**	.339*	.145	.642**
	Sig. (bilatérale)	.036		.002	.002	.016	.315	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q9	Corrélation de Pearson	.227	.420**	1	.368**	.235	.267	.633**
	Sig. (bilatérale)	.113	.002		.009	.101	.061	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q10	Corrélation de Pearson	.364**	.423**	.368**	1	.645**	.395**	.805**
	Sig. (bilatérale)	.009	.002	.009		.000	.005	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q11	Corrélation de Pearson	.439**	.339*	.235	.645**	1	.348*	.742**
	Sig. (bilatérale)	.001	.016	.101	.000		.013	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q12	Corrélation de Pearson	.281*	.145	.267	.395**	.348*	1	.612**
	Sig. (bilatérale)	.048	.315	.061	.005	.013		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
بعد لاعراض المزاج للاندماج	Corrélation de Pearson	.608**	.642**	.633**	.805**	.742**	.612**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**.. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	بعد الاعراض_الآن سحاويه_لاذمان
Q13	Corrélation de Pearson	1	.216	-.002-	.171	.267	.489**	.578**
	Sig. (bilatérale)		.131	.989	.234	.061	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q14	Corrélation de Pearson	.216	1	.767**	.293*	.411**	.455**	.755**
	Sig. (bilatérale)	.131		.000	.039	.003	.001	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q15	Corrélation de Pearson	-.002-	.767**	1	.401**	.259	.288*	.610**
	Sig. (bilatérale)	.989	.000		.004	.069	.042	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q16	Corrélation de Pearson	.171	.293*	.401**	1	.212	.125	.488**
	Sig. (bilatérale)	.234	.039	.004		.139	.385	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q17	Corrélation de Pearson	.267	.411**	.259	.212	1	.461**	.726**
	Sig. (bilatérale)	.061	.003	.069	.139		.001	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q18	Corrélation de Pearson	.489**	.455**	.288*	.125	.461**	1	.760**
	Sig. (bilatérale)	.000	.001	.042	.385	.001		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
بعد_الاعراض_الاسحاويه_لاذمان	Corrélation de Pearson	.578**	.755**	.610**	.488**	.726**	.760**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		Q19	Q20	Q21	Q22	بعد_المشكلات_الص حبه_لاذمان
Q19	Corrélation de Pearson	1	.404**	.523**	.406**	.765**
	Sig. (bilatérale)		.004	.000	.003	.000
	N	50	50	50	50	50
Q20	Corrélation de Pearson	.404**	1	.479**	.345*	.734**
	Sig. (bilatérale)	.004		.000	.014	.000
	N	50	50	50	50	50
Q21	Corrélation de Pearson	.523**	.479**	1	.513**	.828**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000		.000	.000
	N	50	50	50	50	50
Q22	Corrélation de Pearson	.406**	.345*	.513**	1	.729**
	Sig. (bilatérale)	.003	.014	.000		.000
	N	50	50	50	50	50
بعد_المشكلات_الصحيه_لاذمان	Corrélation de Pearson	.765**	.734**	.828**	.729**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	بعد الصراع_لاتدما ن
Q23	Corrélation de Pearson	1	.192	.273	.238	.179	.356*	.527**
	Sig. (bilatérale)		.181	.055	.097	.214	.011	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q24	Corrélation de Pearson	.192	1	.347*	.304*	.402**	.409**	.628**
	Sig. (bilatérale)	.181		.014	.032	.004	.003	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q25	Corrélation de Pearson	.273	.347*	1	.353*	.632**	.516**	.750**
	Sig. (bilatérale)	.055	.014		.012	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q26	Corrélation de Pearson	.238	.304*	.353*	1	.464**	.485**	.653**
	Sig. (bilatérale)	.097	.032	.012		.001	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q27	Corrélation de Pearson	.179	.402**	.632**	.464**	1	.629**	.801**
	Sig. (bilatérale)	.214	.004	.000	.001		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
Q28	Corrélation de Pearson	.356*	.409**	.516**	.485**	.629**	1	.827**
	Sig. (bilatérale)	.011	.003	.000	.000	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
بعد الصراع_لاتدما	Corrélation de Pearson	.527**	.628**	.750**	.653**	.801**	.827**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**.. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	بعد الاعراض_الاع نمادية_لاتدما
Q29	Corrélation de Pearson	1	.473**	.365**	.611**	.487**	.738**
	Sig. (bilatérale)		.001	.009	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50
Q30	Corrélation de Pearson	.473**	1	.662**	.481**	.399**	.783**
	Sig. (bilatérale)	.001		.000	.000	.004	.000
	N	50	50	50	50	50	50
Q31	Corrélation de Pearson	.365**	.662**	1	.491**	.432**	.772**
	Sig. (bilatérale)	.009	.000		.000	.002	.000
	N	50	50	50	50	50	50
Q32	Corrélation de Pearson	.611**	.481**	.491**	1	.532**	.812**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50
Q33	Corrélation de Pearson	.487**	.399**	.432**	.532**	1	.748**
	Sig. (bilatérale)	.000	.004	.002	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50
بعد الاعراض_الاع نمادية_لاتدما	Corrélation de Pearson	.738**	.783**	.772**	.812**	.748**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50

**.. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.929	33

Correlations

الدرجة الكلية الفعلي	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8	Z9	Z10	Z11	Z12	Z13	Z14	Z15	Z16	Z17	Z18	Z19	Z20	Z21	Z22	Z23	
Corrélation de Pearson	1	.510**	.440**	.512**	.476**	.397**	.480**	.499**	.471**	.689**	.331*	.529**	.581**	.318*	.529**	.489**	.563**	.476**	.593**	.637**	.577**	.695**	.522**	.686**
Sig. (bilatérale)		.000	.001	.000	.000	.009	.000	.000	.001	.000	.019	.000	.000	.025	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.510**	1	.100	.259	.231	-.071*	.451**	.319*	.207	.367**	.058	.200	.138	.127	.313*	.204	.214	.437**	.222	.236	.462**	.391**	.075	.181
Sig. (bilatérale)	.000		.491	.070	.107	.626	.001	.024	.150	.009	.689	.164	.338	.378	.027	.156	.138	.002	.121	.099	.001	.005	.668	.209
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.440**	.100	1	-.176	.104	.103	-.133	-.203	.152	.115	.137	.036	.141	.270	.122	.078	.087	.074	-.221	.308*	.433**	.415**	.271	.237
Sig. (bilatérale)	.001	.491		.222	.472	.475	.358	.158	.291	.425	.341	.804	.330	.058	.398	.590	.549	.611	.124	.029	.002	.003	.057	.097
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.512**	.259	.176	1	.578**	.294*	.312*	.072	.228	.470**	.216	.282*	.276	.193	.304*	.235	.267	.131	.319*	.198	.095	.178	.043	.402*
Sig. (bilatérale)	.000	.070	.222		.000	.039	.027	.619	.111	.001	.132	.048	.052	.178	.032	.101	.061	.364	.024	.168	.514	.215	.769	.004
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.476**	.291	.104	.578**	1	.252	.123	.218	.236	.441**	.204	.296*	.394**	.190	.434**	.169	.219	.101	.175	.172	.078	.059	.172	.396**
Sig. (bilatérale)	.000	.107	.472	.000		.077	.293	.128	.100	.001	.154	.037	.032	.488	.002	.241	.127	.484	.225	.222	.589	.685	.232	.009
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.367**	-.071*	-.103	.294*	.252	1	.345*	.285*	.085	.336*	.381**	.228	.191	.271	.127	-.010*	.051	-.099*	-.060*	.248	-.014*	.097	.039	.143
Sig. (bilatérale)	.009	.626	.475	.039	.072		.014	.045	.555	.016	.006	.111	.165	.057	.380	.947	.725	.493	.678	.083	.923	.548	.785	.323
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.480**	.451**	.133	.312*	.123	.345*	1	.461**	.158	.404**	.196	-.022*	.041	.150	.272	.037	.141	.180	-.235	.381**	.186	.300*	-.012*	.177
Sig. (bilatérale)	.000	.001	.356	.027	.393	.014		.001	.275	.004	.173	.878	.779	.297	.056	.800	.329	.212	.100	.006	.196	.034	.936	.219
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.499**	.319*	.203	.072	.218	.285*	.461**	1	.149	.225	.087	-.065*	.000	.128	.270	.164	.152	.105	.256	.296*	.284*	.476**	.210	.202
Sig. (bilatérale)	.000	.024	.158	.619	.128	.045	.001		.303	.117	.549	.656	1.000	.378	.058	.256	.292	.466	.073	.037	.046	.000	.144	.160
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.471**	.207	.152	.228	.236	.085	.158	.149	1	.397**	.366**	.335*	.483**	.391**	.192	.123	.129	.328*	.066	.065	.163	.258	.096	.196
Sig. (bilatérale)	.001	.150	.291	.111	.100	.555	.275	.303		.004	.009	.018	.000	.005	.181	.393	.372	.020	.646	.656	.259	.070	.506	.173
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.687**	.367**	.115	.470**	.441**	.338*	.404**	.225	.397**	1	.266	.455**	.595**	.199	.303*	.255	.341**	.344*	.417**	.317*	.221	.376**	.274	.519**
Sig. (bilatérale)	.000	.009	.425	.001	.001	.011	.004	.004	.117		.004	.002	.001	.000	.166	.033	.074	.015	.014	.003	.025	.122	.007	.054
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.331*	.058	.137	.216	.204	.381**	.196	.087	.366*	.266	1	.278	.354*	.425**	.098	-.018*	-.105*	-.063*	-.163*	-.060*	-.100*	.162	.169	-.026*
Sig. (bilatérale)	.019	.689	.341	.132	.154	.006	.173	.549	.009	.062		.051	.012	.002	.500	.901	.467	.864	.260	.681	.491	.261	.242	.856**
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.529**	.200	.036	.282*	.296*	.228	-.022*	-.065*	.335*	.455**	.278	1	.697**	.000	.144	.546**	.463**	.281*	.224	.291*	.175	.183	.254	.539**
Sig. (bilatérale)	.000	.144	.804	.048	.037	.111	.878	.656	.018	.001	.051		.000	1.000	.319	.000	.001	.048	.102	.048	.224	.303	.076	.000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.591**	.138	.141	.276	.304*	.191	.041	.000	.483**	.595**	.354*	.697**	1	.271	.291*	.382**	.386**	.322*	.333*	.248	.236	.181	.355*	.473**
Sig. (bilatérale)	.000	.338	.340	.052	.032	.185	.779	1.000	.000	.000	.012	.000		.057	.040	.006	.008	.023	.022	.083	.099	.208	.012	.001
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.318*	.127	.270	.193	.100	.271	.150	.128	.391**	.199	.425**	.000	.271	1	.262	-.098*	-.148*	-.066*	-.230*	.003	.126	.196	.160	-.104*
Sig. (bilatérale)	.025	.378	.058	.178	.488	.057	.297	.376	.005	.166	.002	1.000	.057		.066	.500	.304	.649	.108	.981	.383	.173	.267	.474
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.529**	.313*	.122	.304*	.434**	.127	.272	.270	.192	.303*	.098	.144	.391*	.262	1	.175	.394**	.271	.305*	.351*	.209	.228	.191	.283*
Sig. (bilatérale)	.000	.027	.398	.032	.002	.380	.058	.058	.181	.033	.500	.319	.040	.066		.225	.005	.057	.031	.012	.146	.112	.184	.046
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.489**	.204	.078	.235	.169	-.010*	.037	.164	.123	.255	-.018*	.546**	.382*	-.098*	.175	1	.727**	.357**	.291*	.204	.222	.226	.443**	.467**
Sig. (bilatérale)	.000	.156	.590	.101	.241	.947	.800	.256	.393	.074	.901	.000	.008	.500	.225		.000	.011	.041	.155	.122	.115	.001	.001
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.563**	.214	.087	.267	.219	.051	.141	.152	.129	.341*	-.105*	.463**	.388*	-.148*	.394**	.727**	1	.351*	.424*	.419*	.342*	.404**	.332*	.493**
Sig. (bilatérale)	.000	.136	.549	.061	.127	.725	.329	.292	.372	.015	.467	.001	.006	.304	.005	.000		.012	.002	.002	.015	.004	.019	.000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Corrélation de Pearson	.475**	.437**	.074	.131	.101	-.099*	.180	.105	.320*	.344*	-.063*	.281*	.322*	-.066*	.271	.357**	.351*	1	.484**	.240	.260	.244	.297*	.325*
Sig. (bilatérale)	.000	.002	.611	.364	.484	.493	.212	.466	.020	.014	.864	.048	.023	.649	.057	.011	.012		.000	.083				

Corrélations

		الدرجة_الكليه_للمها رات	بعد_الشعوان	بعد_عادات_العمل	بعد_ضبط_الادات
الدرجة_الكليه_للمهارات	Corrélation de Pearson	1	.725**	.715**	.759**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000
	N	50	50	50	50
بعد_الشعوان	Corrélation de Pearson	.725**	1	.180	.327*
	Sig. (bilatérale)	.000		.210	.021
	N	50	50	50	50
بعد_عادات_العمل	Corrélation de Pearson	.715**	.180	1	.419**
	Sig. (bilatérale)	.000	.210		.002
	N	50	50	50	50
بعد_ضبط_الادات	Corrélation de Pearson	.759**	.327*	.419**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.021	.002	
	N	50	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		بعد_الشعوان	X3	X5	X6	X14	X15	X16	X17
بعد_الشعوان	Corrélation de Pearson	1	.560**	.764**	.689**	.440**	.641**	.671**	.594**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50
X3	Corrélation de Pearson	.560**	1	.430**	.418**	.103	.073	.216	.229
	Sig. (bilatérale)	.000		.002	.003	.478	.614	.133	.110
	N	50	50	50	50	50	50	50	50
X5	Corrélation de Pearson	.764**	.430**	1	.395**	.257	.292*	.499**	.387**
	Sig. (bilatérale)	.000	.002		.004	.071	.039	.000	.006
	N	50	50	50	50	50	50	50	50
X6	Corrélation de Pearson	.689**	.418**	.395**	1	.234	.387**	.348*	.208
	Sig. (bilatérale)	.000	.003	.004		.101	.005	.013	.146
	N	50	50	50	50	50	50	50	50
X14	Corrélation de Pearson	.440**	.103	.257	.234	1	.258	-.047-	.069
	Sig. (bilatérale)	.001	.478	.071	.101		.071	.744	.633
	N	50	50	50	50	50	50	50	50
X15	Corrélation de Pearson	.641**	.073	.292*	.387**	.258	1	.550**	.346*
	Sig. (bilatérale)	.000	.614	.039	.005	.071		.000	.014
	N	50	50	50	50	50	50	50	50
X16	Corrélation de Pearson	.671**	.216	.499**	.348*	-.047-	.550**	1	.367**
	Sig. (bilatérale)	.000	.133	.000	.013	.744	.000		.009
	N	50	50	50	50	50	50	50	50
X17	Corrélation de Pearson	.594**	.229	.387**	.208	.069	.346*	.367**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.110	.006	.146	.633	.014	.009	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		عدد_عادات_العمل	X1	X2	X4	X10	X11	X12	X13	X18	X19
عدد_عادات_العمل	Corrélation de Pearson	1	.447**	.535**	.618**	.691**	.348*	.646**	.653**	.498**	.464**
	Sig. (bilatérale)		.001	.000	.000	.000	.013	.000	.000	.000	.001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1	Corrélation de Pearson	.447**	1	.000	.562**	.278	-.125-	.170	.183	.155	.042
	Sig. (bilatérale)	.001		1.000	.000	.051	.388	.238	.202	.281	.774
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X2	Corrélation de Pearson	.535**	.000	1	.129	.227	.108	.285*	.634**	.111	.191
	Sig. (bilatérale)	.000	1.000		.371	.112	.456	.045	.000	.443	.184
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X4	Corrélation de Pearson	.618**	.562**	.129	1	.407**	-.078-	.335*	.345*	.188	.197
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.371		.003	.592	.017	.014	.191	.171
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X10	Corrélation de Pearson	.691**	.278	.227	.407**	1	.293*	.527**	.249	.137	.198
	Sig. (bilatérale)	.000	.051	.112	.003		.039	.000	.081	.342	.168
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X11	Corrélation de Pearson	.348*	-.125-	.108	-.078-	.293*	1	.219	-.056-	.168	-.048-
	Sig. (bilatérale)	.013	.388	.456	.592	.039		.126	.700	.244	.738
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X12	Corrélation de Pearson	.646**	.170	.285*	.335*	.527**	.219	1	.422**	.095	.154
	Sig. (bilatérale)	.000	.238	.045	.017	.000	.126		.002	.512	.285
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X13	Corrélation de Pearson	.653**	.183	.634**	.345*	.249	-.056-	.422**	1	.265	.260
	Sig. (bilatérale)	.000	.202	.000	.014	.081	.700	.002		.063	.068
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X18	Corrélation de Pearson	.498**	.155	.111	.188	.137	.168	.095	.265	1	.322*
	Sig. (bilatérale)	.000	.281	.443	.191	.342	.244	.512	.063		.022
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X19	Corrélation de Pearson	.464**	.042	.191	.197	.198	-.048-	.154	.260	.322*	1
	Sig. (bilatérale)	.001	.774	.184	.171	.168	.738	.285	.068	.022	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		بعد ضبط الذات	X7	X8	X9	X20	X21	X22
بعد ضبط الذات	Corrélation de Pearson	1	.560**	.598**	.665**	.683**	.437**	.742**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000	.000	.002	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
X7	Corrélation de Pearson	.560**	1	.231	.316*	.261	-.073-	.236
	Sig. (bilatérale)	.000		.107	.025	.067	.616	.099
	N	50	50	50	50	50	50	50
X8	Corrélation de Pearson	.598**	.231	1	.312*	.244	.086	.379**
	Sig. (bilatérale)	.000	.107		.028	.088	.552	.007
	N	50	50	50	50	50	50	50
X9	Corrélation de Pearson	.665**	.316*	.312*	1	.339*	.028	.420**
	Sig. (bilatérale)	.000	.025	.028		.016	.846	.002
	N	50	50	50	50	50	50	50
X20	Corrélation de Pearson	.683**	.261	.244	.339*	1	.345*	.398**
	Sig. (bilatérale)	.000	.067	.088	.016		.014	.004
	N	50	50	50	50	50	50	50
X21	Corrélation de Pearson	.437**	-.073-	.086	.028	.345*	1	.281*
	Sig. (bilatérale)	.002	.616	.552	.846	.014		.048
	N	50	50	50	50	50	50	50
X22	Corrélation de Pearson	.742**	.236	.379**	.420**	.398**	.281*	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.099	.007	.002	.004	.048	
	N	50	50	50	50	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.788	22

Corrélations

		د.ك. الأدمان	د.ك. التفكير
د.ك. الأدمان	Corrélation de Pearson	1	-.202-**
	Sig. (bilatérale)		.008
	N	169	169
د.ك. التفكير	Corrélation de Pearson	-.202-**	1
	Sig. (bilatérale)	.008	
	N	169	169

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		د.ك. الادمان	د.ك. المهارات
د.ك. الادمان	Corrélation de Pearson	1	-.251- ^{**}
	Sig. (bilatérale)		.001
	N	169	169
د.ك. المهارات	Corrélation de Pearson	-.251- ^{**}	1
	Sig. (bilatérale)	.001	
	N	169	169

^{**}. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de groupe

الجنس		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
د.ك. الادمان	ذكر	53	98.4906	19.99483	2.74650
	انثى	116	90.8966	18.83123	1.74844

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
د.ك. الادمان	Hypothèse de variances égales	.139	.710	2.385	167	.018	7.59401	3.18348	1.30895	13.87908
	Hypothèse de variances inégales			2.332	95.589	.022	7.59401	3.25581	1.13093	14.05710

Statistiques de groupe

الجنس		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
د.ك. التفكير	ذكر	53	88.4151	14.53965	1.99717
	انثى	116	92.4828	12.81269	1.18963

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
د.ك. التفكير	Hypothèse de variances égales	1.347	.247	-1.834-	167	.068	-4.06766-	2.21743	-8.44546-	.31014
	Hypothèse de variances inégales			-1.750-	90.305	.084	-4.06766-	2.32463	-8.68574-	.55041

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ذك.المهارات	ذكر	80.3208	11.54219	1.58544
	انثى	79.9052	10.97188	1.01871

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
ذك.المهارات	Hypothèse de variances égales	.760	.385	.225	167	.822	.41558	1.84906	-3.23497-	4.06614
	Hypothèse de variances inégaies			.221	96.373	.826	.41558	1.88452	-3.32497-	4.15613