



جامعة الجيلالي بونعامية - خميس مليانة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



الموضوع:

المناعة النفسية وعلاقتها بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

دراسة ميدانية على طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

مذكرة مقدمة استكمالاً للحصول على شهادة ماستر علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

* - إشراف الأستاذة:

* د. هوادف رابح.

* - إعداد وتقديم الطالبتين :

• ثابتي ايمان.

• محمدي جازية.

لجنة المناقشة

رئيسا	د. بناي نوال
ممتحنا	د. عابد نعيمة
مشرفا	د. هوادف رابح

السنة الجامعية: 2022 / 2023

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على حبيبنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين عليه افضل الصلوات والسلام ونحمد الله تعالى الذي امدنا بالصحة والعافية ووهبنا التوفيق والسداد ومنحنا الرشد والثبات للإعداد هذا البحث وندرج ان يكون بداية لجهود اخرى كما اني أتوجه بأسمى عبارات الشكر والتقدير والعرفان الى كل من اناردرب المعرفة وحرص علينا منذ الصغر كما نتقدم الى الذي لم يبخل بنصائحه القيمة والارشادية الوجيهة الأستاذ راجع هوادف لتفضيله بالإشراف على هذه المذكرة كما أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة لحوول فايذة والى كل طاقم قسم العلوم

الاجتماعية

** إهداء **

شيء جميل ان يسعى الانسان الى النجاح فيحصل عليه والاجمل ان يتذكر

من كان السبب في ذلك

اهديه إلى التي تنفست أنفاسها وسمعت نبض قلبها في أحشائها... إلى التي غمرتني بحنانها

وعملت لأجلي أن تسعدني... أمي ادامها الله فوق رؤوسنا.

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقي قطرة حب إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة السعادة

إلى القلب الحنون أبي الغالي أطال الله في عمره وأدامه تاجا فوق رأسي

إلى من أحبهم قلبي عائلي كنزي الغالي... أختي عزيزتي ورفيقتي في دنيتي وكاتمة سري وإلى

الأستاذة الغالية التي دعمتني في مشواري الدراسي الأستاذة عثمانى نصيرة... وإخوتي

سندي في الحياة.

وإلى العزيزات علي... صديقاتي وحبيباتي ورفيقات مشواري الدراسي

** ايمان **

** إهداء **

الحمد لله الذي بفضلہ تتم الصالحات والذي بعونه حققنا بعض ما يدعو اليه
والصلاة على رسوله الكريم القائل "اللهم علمني ونفع بما علمتني وزدني علما"
الى حبيبتي ونور عيني وبهجت دنيتي...امي الغالية ادامها الله فوق رؤوسنا.

والى من سهر على تربيتي وتعليمي وتوفير الاحسن لي

وسبب سعادتي في دنيتي ابي العزيز ادامه الله وحفظه

والى كل افراد عائلتي من صغيرها الى كبيرها

ادامهم الله يدا واحدة وحفظهم الله من العين الحاسدة

والى صديقاتي ورفيقات دربي في دراستي وحياتي

والى كل من ساهم في انجاز هذه المذكرة

من قريب او بعيد ولو بكلمة لدعم

** جازية **

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، و معرفة الفروق في درجاتهم على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، ومعرفة الفروق لدى طلاب ميدان العلوم الاجتماعية وميدان العلوم الإنسانية في درجاتهم على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثين على المنهج الوصفي (الارتباطي، المقارن)، حيث تكونت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة خميس مليانة تم اختيارها بالطريقة عشوائية بسيطة للعام 2023/2022 واستخدمت الباحثين الأدوات التالية مقياس المناعة النفسية ومقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. ولتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة عكسية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المناعة النفسية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات طلاب على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير (ميدان الدراسة) بكلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، طلبة الجامعة.

Results:

The current study aimed at revealing the relationship between psychology and social science in the community of third-year students, knowing the differences in the scores of the same scale as the graph of the gender variable, and knowing the differences in the field of social sciences and the field of humanities in them on the study scale of (120) male and female students. Faculty of Social Sciences and Difference, khmis miliana University, a simple, simple student, 2022/2023. The two researchers used the following tools on the social media addiction scale: social style scale and social media addiction scale. The results of the study reached: the existence of a statistical study related to statistical significance at the level (0.05) of social communication and social addiction in the community of third-year university students at the College of Social Sciences and Sociology, and the absence of statistically significant statistics in the psychological study scale according to the gender variable, and the absence of significant differences Statistical indication of students' scores on the addiction scale on social networking sites, according to the variable (field of study) in the College of Humanities and Social Sciences.

Key words: psychological immunity, addiction to social communication, university students.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
	كلمة شكر
	الاهداء
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
أ	فهرس الجداول والاشكال
	مقدمة
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة.	
04	1. إشكالية الدراسة
06	2. فرضيات الدراسة
06	3. أهمية الدراسة
06	4. اهداف الدراسة
07	5. المفاهيم الاجرائية
07	6. حدود الدراسة
08	7. الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الإطار النظري.	
15	أولاً: المناعة النفسية
15	تمهيد
16	لمحة تاريخية للمناعة النفسية
16	تعريف المناعة النفسية
17	أنواع المناعة النفسية
17	أهمية المناعة النفسية

فهرس المحتويات

18	مقومات المناعة النفسية
18	مظاهر المناعة النفسية
19	اعراض المناعة النفسية
19	النظريات والنماذج المفسرة للمناعة النفسية
21	خلاصة
22	ثانيا: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
22	تمهيد
23	نشأة وتطوير شبكة الانترنت
24	تعريف مواقع التواصل الاجتماعي
24	تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
24	أنواع مواقع التواصل الاجتماعي
25	مراحل الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
25	أسباب الإدمان على الانترنت.
26	اضرار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
26	طرق الوقاية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
27	خطوات العلاج على مواقع التواصل الاجتماعي
27	النظريات المفسرة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
29	خلاصة
الفصل الثالث: منهجية الدراسة واجراءاتها	
31	تمهيد
31	الدراسة الاستطلاعية
33	منهج الدراسة
33	مجتمع الدراسة
33	عينة الدراسة

فهرس المحتويات

36	أدوات الدراسة
38	الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة
40	الأساليب الإحصائية المستخدمة
الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها	
42	عرض نتائج الدراسة
44	مناقشة نتائج الدراسة
48	استنتاج عام للدراسة
49	توصيات
51	خاتمة
53	قائمة المراجع
59	قائمة الملاحق

فهرس الجداول والاشكال

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول
31	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس
32	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الميدان
35	توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس
35	توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب الميدان
35	توزيع عينة الدراسة حسب مكان اختيارها وعدد الطلبة
37	درجات بدائل مقياس المناعة النفسية
37	البنود الإيجابية والسلبية لمقياس المناعة النفسية
37	درجات بدائل مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
38	صدق الاتساق الداخلي للمناعة النفسية
38	ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية
39	الصدق التمييزي لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
39	ثبات مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية
42	نتائج العلاقة بين المناعة النفسية والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي
42	نتائج الفروق بين الجنسين للمناعة النفسية
43	نتائج الفروق بين (ميدان الدراسة) في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

فهرس الجداول والاشكال

فهرس الاشكال:

الصفحة	عنوان الشكل
32	الشكل يمثل العدد الكلي لعينة الاستطلاعية بين الجنسين
33	الشكل يمثل العدد الكلي لعينة الاستطلاعية في (ميدان الدراسة)
35	الشكل يمثل العدد الكلي لعينة الدراسة الأساسية في (ميدان الدراسة)
36	الشكل يمثل العدد الكلي لعينة الدراسة الأساسية في الجنس
56	قائمة الملاحق
57	مقياس المناعة النفسية
60	مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
61	نتائج spss الخاصة بالخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
66	نتائج spss الخاصة بالإجابة على فرضية الدراسة

- مقدمة -

مقدمة:

إن الإنسان بطبعه كائن حساس يتأثر بكل ما يواجهه في حياته من أحداث وضغوط ومشاكل تتعدد بتعدد متطلبات الحياة، خصوصاً ما يشهده الوقت الحالي من أزمات وصراعات قد تنعكس سلباً على حياته النفسية، فمشاعر الإنسان الإيجابية كالفرح والتسامح لها تأثير إيجابي على الجهاز المناعي من حيث تعزيزه وتقويته، خاصة أمام التعرض لمختلف الصعوبات التي تواجهه، فهو يعمل على حمايته من الاعتداءات النفسية التي تتسبب في إضعافه، وفي المقابل هناك مشاعر سلبية كالنأس والخوف والقلق لها تأثير سلبي على الجهاز المناعي للفرد قد تؤدي إلى إضعافه وتتسبب في خفض مناعته النفسية.

وإن كل هذه الضغوط والمشاكل التي يتعرض لها الفرد تحتاج إلى مواجهتها بالمناعة النفسية كونها تعد بمثابة القوة التي تسمح للفرد بالتغلب عليها وتجاوزها للوصول إلى تحقيق الأهداف والإنجازات كما تعمل على مساعدته في حسن التعامل مع الضغوط والتوترات التي تواجهه في حياته، بتنمية التفكير الإيجابي وتعزيز الثقة بالنفس وتنمية قدراته لمواجهة الخطر والأزمات ومقاومة ما ينتج من أفكار سلبية من أجل تحقيق الاستقرار النفسي. فالمناعة النفسية تعمل على كبح المشكلات النفسية ومنع تحولها إلى اضطرابات ثابتة وإن كل هذه الضغوط التي يتعرض لها الفرد قد تتسبب في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية، التي تختلف في درجتها وقوتها حسب تركيبة جهازه النفسي، وقد تؤثر على الصحة النفسية للأفراد بصفة عامة والشباب بصفة خاصة، لكونهم أكثر عرضة للأعباء والضغوط التي تواجههم في الجامعة .،

وان المشكلات والصراعات التي تواجه الافراد خاصة طلبة الجامعة قد تنعكس سلباً على مناعتهم النفسية وتؤثر على جانبهم الاكاديمي، فيلجأ الكثير منهم إلى مواقع التواصل الاجتماعي للهروب من هاته المشكلات وإيجاد بذلك متنفساً لهم لإشباع حاجاتهم وتحقيق غاياتهم، وقد يتسبب الاستعمال المفرط لهذه المواقع بالإدمان عليها خاصة طلبة الجامعة وهذا لما توفره من خدمات سريعة ومتنوعة تساعدهم على تخفيف الضغط وتقليص البعد وتحقيق المتعة التي يبحث عنها الطالب في ظل ما يعيشه من كثرة الاعباء والاعمال التي يقوم بها، حيث يجد في هاته المواقع متنفساً له مما يعيشونه من ضغط في الجامعة، فكثر استخدام قد تولد الإدمان مما يترتب عليها ظهور العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية والأكاديمية وصحية وسلوكية نتيجة الاستخدام القهري، ويعتبر طلاب الجامعة من أكثر الفئات تعاملًا مع مواقع التواصل الاجتماعي لما تفرضه طبيعة دراستهم خاصة وأن اغلب الجامعات في العالم أصبحت تتعامل مع طلابها عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمواقع الالكترونية حيث اضحى لهذه المواقع دور مهم في العملية التعليمية وهذا ما جعل من الطلاب أكثر استخداماً وتأثراً بالأفكار الواردة مما أدى إلى ظهور مشكلة الإدمان.

حيث هذه جاءت الدراسة للكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ولقد تم إنجازها في أربعة فصول على النحو التالي بحيث قمنا بعرضنا إشكالية الدراسة وتساؤلات والفرضيات ثم تطرقنا إلى أهمية الدراسة و الأهداف المرجوة من الدراسة والمفاهيم الإجرائية ثم تناولنا الدراسات السابقة لنتهي أخيراً بالتعقيب عليها.

ثم تناولنا في الفصل الموالي تمهيد عام للمناعة النفسية ومن ثم تطرقنا إلى التطور التاريخي للمناعة النفسية، وبعدها قمنا بتعريفها وذكر أهميتها، وأنواعها، وأعراض فقدانها، ومظاهرها، ومقوماتها ومن بعدها تناولنا نموذج مفسرة للمناعة النفسية وأخيراً قمنا بإعداد خلاصة لهذا المتغير

-أما بالنسبة للمتغير الثاني فقد تناولنا تمهيد عام للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وبعدها قمنا بذكر نشأة هذه المواقع ، ومن ثم قمنا بإجراء تعريفات حول مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ومن بعدها تم ذكر أنواعها، أسباب الإدمان عليها، ثم تطرق إلى مراحل الإدمان، وذكر سلبيات الإدمان وأضراره، وبعض طرق

مقدمة

الوقاية منه، ومن بعدها تناولنا بعض خطوات العلاج من الإدمان، وذكر بعض النظريات المفسرة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وأخيرا خلاصة عامة لهذا المتغير. وتطرقنا في الفصل الثالث الى تمهيد ثم الدراسة الاستطلاعية ثم قمنا بتحديد منهج الدراسة ، مجتمع الدراسة ، عينة الدراسة ثم مجالات الدراسة، تليها خصائص عينة الدراسة، وصف أدوات الدراسة، والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، لنصل أخيرا الى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. وبعدها قمنا بعرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة. بالإضافة الى خلاصة الدراسة وأخيرا قدمنا مجموعة من التوصيات

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. المفاهيم الإجرائية للدراسة
6. حدود الدراسة
7. الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة:

يشهد العصر الحالي العديد من الازمات والمشاكل والعراقيل في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية والصحية والاقتصادية والتي انعكست سلبا على الحياة النفسية للأفراد فالبعض منهم يعيشون حالة من التوتر والاضطراب والخوف الدائم بسبب كثرة الضغوط عليهم مما قد يؤدي بهم الى اصدار ردود افعال سلبية غير سوية، تؤدي الى اتخاذ قرارات خاطئة في حل مشكلاتهم.

وإن كل تلك الضغوط التي يتعرض لها الفرد تحتاج الى مواجهتها بالمناعة النفسية، فقد اشار علماء الصحة النفسية بانه لا توجد استراتيجيه ثابتة للمواجهة، وان افضل استراتيجيه هي التي نقوم بها بأنفسنا وان عمليه مواجهه الضغوط تستلزم عدد من موارد منها التسامح الديني والمعتقدات والمرونة والمواد الاجتماعية كالعلاقات الفرد الاجتماعية وموارد جسدية وهي الجهاز المناعي الذاتي الذي يشمل صحة الفرد الجسمية والنفسية وطاقته وقدرته (الحضري، 2021، ص475).

وان كل تلك الموارد تقي الفرد وتحميه وتساعد في التصدي لمختلف العراقيل والمشاكل التي تواجهه، وقد جاءت دراسة (جبريني، 2020) لتؤكد ذلك بان الافراد يمتلكون مقومات داخلية مما يجعلهم قادرين على مواجهة الاحداث الصعبة والتحديات اليومية وان المناعة النفسية تجعل الفرد شخصا ايجابيا ومنتجا من اجل مجتمعه وتزيد من قدرته على مواجهه الشدائد والازمات والاحباط، والتعامل معها بكفاءة بدل الهروب منها.

فالأفراد الذين يواجهون مشكلاتهم ويتصدون لها، هم اشخاص يتمتعون بمناعة نفسية ويكون لديهم اتران نفسي، وتفكير ايجابي وثقه بالنفس، كما ان هناك بعض من الاشخاص يتأثرون بكل ما حولهم وتضعف مقوماتهم بسرعة عند مواجهة المشكلات، وهذا ما قد يؤثر سلبا على نفسياتهم ويحدث لديهم نوع من الاضطراب والخوف واحيانا الاكتئاب، وقد اثبتت العديد من الدراسات بانه بإمكان سبل التفكير في الجانب النفسي التأثير المباشر على جهاز المناعي اما بالسلب او بالإيجاب فالعوامل النفسية الإيجابية كالفرح، السعادة، التسامح لها تأثير ايجابي على الجهاز المناعي من حيث تعزيز نشاطه وتقويته لاسيما امام التعرض لمختلف الفيروسات والميكروبات في المقابل هناك عوامل نفسية سلبية كالاكتئاب، القلق، الياس، التشاؤم وكذا التعرض لمختلف الضغوط النفسية السلبية الشديدة لديها تأثير سلب في اضعافه مما يزيد احتمالية الاصابة بمختلف الامراض، فالمشاعر السلبية التي تتطفل على الافراد تتسبب في تأثير سلب على المناعة النفسية كونها السبب الحقيقي لجودة الحياة النفسية، لأنها تستند على اساس ان العقل والجسم لا ينفصلان، وان المخ يؤثر على جميع انواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الأفراد وان الذات الإنسانية معرضه لضعف والمرض النفسي وجسمي بسبب طريقه تفكير الفرد نفسه (يوسف، 2021).

وهذا ما اكدته دراسة (zhai&Du2020) انا انتشار متلازمة الالتهاب النفسي الحاد(سارس) الذي ظهر في الصين مثلا قد ترتب عليه العديد من الآثار النفسية الوخيمة لدى فئة الشباب خاصة الطلاب والمتمثلة في الخوف والقلق والاكتئاب والامراض النفسية والجسدية بالإضافة الى الكثير من اعراض اضطراب ما بعد الصدمة والتي استمرت اثارها بشكل عميق لفترات طويلة لدى كافة افراد المجتمع من المراهقين والشباب وحتى كبار السن مما ادى بهم للعديد من المشكلات والازمات النفسية، ومن ثم فان هؤلاء الطلاب اكثر احتياجا الى تلبية احتياجات الصحة العقلية والنفسية وان كل تلك

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

الضغوط جعلت من الافراد الذين يعانون من المشاكل النفسية يلجأون الى البحث عن العلاج، فمنهم من اختار العلاج بواسطة الانترنت كونها أصبحت توفر خدمات نفسيه وهذا ما اكدته الكثير من الدراسات ان الفعالية والعلاج والتدخل وتقديم الخدمات النفسية عموما في مختلف الحالات تزداد من خلال توظيف التكنولوجيا والانترنت فعن الجمعية الاستراتيجية لعلم النفس اثبتت نتائج البحث زياده فعالية العلاج النفسي الالكتروني العديد من الاضطرابات كالقلق واضطراب ما بعد الصدمة (شنيخرواخرن، 2020).

وليس فقط الافراد الذين يعانون نفسيا يلجأون الى الانترنت بل حتى طلبة الجامعة لما توفره من خدمات سريعة فهي تختصر عليهم الجهد والوقت وهذا ما ادى الى ازدياد الاعتماد عليها خاصة مواقع التواصل الاجتماعي فهي تخدم الطالب الجامعي وتتيح له امكانيه التواصل مع زملائه الطلبة ومراسلة اساتذته دون قطع مسافات، كما تساعد على تحميل الدروس عبر منصات الرقمية، كل هذا يخدم الطالب الجامعي ولكن الاستعمال المفرط لهذه المواقع اصبح يشكل خطرا وتهديدا على الشباب بصفه عامه والطلاب بصفه خاصة، وتظهر خطورة الادمان على هذه المواقع في الانطواء والعزلة حيث اصبح العديد من الشباب يعيشون في عالم افتراضي منعزلين بذلك عن المجتمع ومتجاهلين الواقع وهذا ما جاء به دراسة (عيد يونس، 2016) لتؤكد بان هذا الاستخدام المفرط لهذه المواقع يؤدي الى نوع من انواع الادمان الذي يقود الى مشكلات النفسية، حيث تكسب مستخدمها فرصة للهروب من مجتمعهم والعيش في عالم الاحلام. وبذلك يصبح المدمن على هذه المواقع يعاني من الاغتراب الاجتماعي، بسبب وفرة الأجهزة وتواجدها في كل مكان، وهذا ما اكدته دراسة (عايش و الشجيري، 2018) بان توفر الانترنت في الجامعات و البيت وفي الهواتف والحواسيب ادى الى زياده استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي، خصوصا عدم وجود رقابة من الاهل لتنظيم استخدام الانترنت، وان انتشار الأجهزة الالكترونية من الحواسيب المحمولة والهواتف الذكية وسهولة الوصول للانترنت في اي مكان، انعكس سلبا على مستخدمي هذه المواقع لأنها قد تؤدي بهم الى حالة الادمان عليها وظهور العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية على سبيل المثال الاضطرابات المزاجية، والعجز عن تنظيم المشاعر العاطفية، اضافة الى انخفاض الاداء الاكاديمي والعزلة الاجتماعية وانخفاض القدرة على التواصل مع الاخرين (عبد الرازق، 2020).

ونظرا لتزايد مستوى الاهتمام بتأثير وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة بعد ان تحول دور هذه المواقع من كونها منصات تتيح التواصل بين الافراد وتمكنهم من تكوين علاقات اجتماعية وصدقات جديدة الى كونها وسائل يمكن استغلالها في اغراض غير الاخلاقية (بني صالح، 2021) وان المدمن على هذه المواقع يجد نفسه غير قادر على تحرير نفسه من هذا العالم الافتراضي وقد يؤدي نفسه وغيره خاصة اذا استعملها في اغراض سيئة وجاءت دراسة (خلاص، 2021) للكشف على ان امتلاك كل الشباب للأجهزة الذكية كانت نتائجها هو انغماسهم في محاكات والتقليد والذي ترتب عليه آثار نفسية واجتماعية وصحية، لأن قضاء ساعات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي يقود بدوره لمزيد من العزلة والانطواء والانسحاب النفسي والاجتماعي، والى الضغط النفسي الناجم عن عدم القدرة للإيفاء بالالتزامات الأكاديمية والأسرية والاجتماعية. فالفايسبوك والانستغرام وغيرها من المواقع التي أضحت تشكل عالم افتراضي للعديد من الشباب وخاصة طلاب الجامعة حيث جعلتهم يعيشون حاله من الوحدة والعزلة بعيدا عن الاهل والاصدقاء مما قد يؤثر على حياتهم النفسية والجسمية، فالمشكلة المطروحة لا تكمن في الكشف عن العلاقة الثنائية بين المتغيرات المدروسة، وإنما في

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

وصف الظاهرة وصفا دقيقا ومعروفا، ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل الاتي هل توجد علاقة بين المناعة النفسية والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير (ميدان الدراسة) بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية؟

2. فرضيات الدراسة:

-توجد علاقة سالبة بين المناعة النفسية والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير (ميدان الدراسة) بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية.

3. أهمية الدراسة:

1/ معرفة العلاقة بين المناعة النفسية والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

2/ المساعدة في وضع اقتراحات وتوصيات للطلبة الذين يعانون من انخفاض في المناعة النفسية.

3/ تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها مسألة خطيرة ومعقدة تستهدف المجتمعات وهي مسألة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي خاصة عند الطلبة الجامعيين.

4. أهداف الدراسة:

*الكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

*الكشف عن الفروق الموجودة في درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس.

*الكشف عن الفروق الموجودة في درجات الطلبة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير (ميدان الدراسة) بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية.

5. المفاهيم الإجرائية للدراسة:

أ/التعريف الاصطلاحي للمناعة النفسية:

هي مجموعة السمات الشخصية التي توفر للفرد نسق متكامل من الثقة الذاتية والمثابرة على بذل الجهد للتغلب على الضغوط وتحقيق الأهداف المطلوبة، بالتركيز على انجازها وتحويل الانفعالات السلبية الى مرونة في التعامل مع المواقف، واستغلال جميع المصادر المتاحة من إمكانات الشخصية وخبرات مساعدة وعلاقات اجتماعية داعمة. (الشيماء، 2020، 372).

التعريف الاجرائي للمناعة النفسية: هي قدرة الطالب على مواجهة الأزمات والضغوطات، وتحمل الصعوبات والمصائب وما ينتج عنها من أفكار ومشاعر سلبية، قد تؤثر على طلبة الجامعة.

وتتحدد إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب/الطالبة على مقياس المناعة النفسية.

ب/الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

هي الرغبة الملحة والجامحة التي يصعب السيطرة عليها لتقليل من ولوج مواقع التواصل الاجتماعي والأفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي دون الشعور بضيق الوقت مع تدني مستوى أداء الأعمال اليومية الخاصة بالفرد المدمن والأعمال والواجبات المفروض القيام بها. (غيلاسي، 2021، ص 27).

التعريف الاجرائي للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: هي الرغبة التي يصعب السيطرة عليها في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي وعدم الشعور بهدر الوقت مع اهمال أداء الأعمال والواجبات المفروض القيام بها.

ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب /الطالبة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

الطالب الجامعة: هو ذلك الطالب المسجل بصفة رسمية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية للموسم الجامعي 2023/2022.

6. حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تناولت هذه الدراسة المناعة النفسية وعلاقتها بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الحدود البشرية: تكونت العينة من 120 طالب السنة الثالثة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

الحدود المكانية: لقد تم إجراء الدراسة الميدانية في جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة ميدانيا خلال الموسم الجامعي (2023/2022).

1. الدراسات السابقة:

أولاً/الدراسات المتعلقة بالمناعة النفسية:

• دراسة أبو حليلة 2022:

أكدت دراسة أبو حليلة (2022) على مستوى المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طالبات الجامعات بالمحافظة الجنوبية في فلسطين، وكذلك التعرف على إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات، وكذلك الكشف عن العلاقة بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية، والفروق بين متوسطات درجات طلبة الجامعات تبعاً للمتغيرات الديمغرافية (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص)، وتكونت عينة الدراسة من (1116) طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية واستخدم الباحث أدوات الدراسة (مقياس المهارات الحياتية والمناعة النفسية) إعداد الباحث، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من المهارات الحياتية بنسبة 82.12 بالمائة ومستوى مرتفع من المناعة النفسية بنسبة 84.43 بالمائة لدى طلبة جامعات الفلسطينية، وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية بدرجة مقبولة بنسبة 57.3 بالمائة وكذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً عند مستوى 0.01 بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمعامل ارتباط موجب ومرتفع بلغ 0.757، وأيضاً لا توجد فروق دالة احصائياً بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية والتفاعلات المشتركة (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص).

• دراسة الحضري 2021:

هدفت دراسة الحضري سنة (2021) إلى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية و التوجه الديني والمشكلات النفسية (الوحدة النفسية، اضطرابات النوم، الاكتئاب، الكدر النفسي، الوسواس القهري، المخاوف الاجتماعية) المترتبة على جائحة كورونا المستجد لدى طلاب وطالبات جامعة الأزهر بالفرق النهائية طبق عليهم مقياس المناعة النفسية ومقياس التوجه الديني من اعداد الباحثة ومقياس المشكلات النفسية (اعداد فقي وأبو الفتوح)، 7 واسفرت النتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0،01 و0،05 بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لمقياس التوجه الديني، بينما كانت العلاقة سالبة بين المناعة النفسية والمشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا المستجد، وعن دلالة الفروق وجدت فروق دالة عند مستوى دلالة 0.01 في المناعة النفسية وأبعادها الفرعية (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات ، الصمود والصلابة النفسية، ضبط النفس) تعزى لمتغير النوع وكانت الفروق في اتجاه الذكور .

• دراسة بابكر 2021:

ذهبت بابكر سنة (2021) إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران و التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى الطالبات كما هدفت إلى الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء الاجتماعي ومستوى المناعة النفسية لدى الطالبات ترجع للعمر، واتبعت الباحثة في داستها المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من 234 طالبة من كلية التربية تراوحت أعمارهم ما بين (20/28) عام ، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية (التخاينة 2018)

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

ومقياس الذكاء الاجتماعي (2011 teromso) وتوصلت النتائج إلى مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية مرتفع، ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية ضعيف، كما أوضحت النتائج ان هناك ارتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية..

• دراسة الرفوع، الربحيات 2021:

استهدفت دراسة الرفوع، الربحيات (2021) إلى التعرف على درجة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلية التقنية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من 359 طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، طبق عليهم مقياس المناعة النفسية المكون من 39 فقرة ومقياس التكيف الدراسي المكون من 35 فقرة، وأسفرت النتائج ان درجة المناعة النفسية ودرجة التكيف الدراسي جاءت متوسطة لدى طلبة كلية الهندسة، وأيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى دلالة احصائيا 0.05 بين المناعة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة، كما أظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الدرجة الكلية للمناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس كما أظهرت النتائج وجود فروق في الدرجة الكلية للمناعة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الثانية والثالثة و الرابعة والخامسة ووجود فروق في الدرجة الكلية للمناعة النفسية تعزى لتفاعل الجنس مع السنة الدراسية لصالح الإناث في السنة الثانية.

• دراسة شحاتة 2021:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية، والكشف عن أبعاد التفاؤل المنبئة بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (411) (100 طالبًا- 311 طالبة) بالفقرة الأولى من طلاب كليات نظرية وعملية، تراوحت أعمارهم بين (18-19) سنة ومتوسط العمر الزمني لهم (18.72) سنة، وانحراف معياري (0,64) سنة، طبق عليهم مقياس التفاؤل إعداد الباحثة (2020) ومقياس المناعة النفسية إعداد عصام زيدان (2013)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في مقياس التفاؤل (جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، ودرجاتهم في مقياس المناعة النفسية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس التفاؤل، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية ماعدا البعد الرابع (الصمود والصلابة النفسية) والبعد الثامن (المرونة النفسية والتكيف) وجدت فروق لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية والعلمية في كل من البعد الأول (النظرة إلى الذات)، والبعد الثالث (النظرة إلى المستقبل) والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل، ووجدت فروق دالة إحصائياً في البعد الثاني (النظرة إلى الأحداث والآخرين) لصالح التخصصات العلمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التخصصات الأدبية والعلمية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمناعة النفسية ماعدا البعد الثالث (ضبط النفس) دال إحصائياً لصالح التخصصات العلمية.

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

• دراسة رامز 2021:

هدف البحث إلى فحص طبيعية العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب الجامعة والتعرف على الفروق في متوسطات درجاتهم على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغيري النوع والتخصص وكذلك لكشف عن إسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية وتكونت عينة البحث من (261) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس منهم (69) من الذكور، و(192) من الإناث، و(19) علي، و(242) أدبي وتراوحت أعمارهم ما بين (19-24) عاماً. بمتوسط (20,97) وانحراف المعياري (0,852). واشتملت أدوات البحث على مقياس المناعة النفسية، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحث وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها، ودرجاتهم على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة المعرفية وأسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة الانفعالية وأسلوب المواجهة التجنبية. كما أسفرت النتائج لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس والتخصص على مقياس المناعة النفسية وأبعادها، وإسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية.

• دراسة شعبان 2020:

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين المناعة النفسية والاكتماب لدي عينة من المراهقين المعاقين بصرياً بألمانيا، تكونت عينة الدراسة من (40) مراهقا ومراهقة (20 اناث، 20 ذكور) من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، بمتوسط عمري (16.5)، وانحراف معياري قدره (0.506). وقد كشفت النتائج عن وجود ارتباط عكسي دال احصائيا بين المناعة النفسية والاكتماب لدى عينة الدراسة.

• دراسة ناهد 2019:

قام ناهد (2019) بدراسة هدفت إلى الكشف العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف والمناعة النفسية وأبعادها لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً بلغ عددهم 152 طالب وطالبة، وكانت أدوات الدراسة هي مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة تعديل الباحثة، ومقياس حل المشكلات إعداد (نزيه 1998) ومقياس التوجه نحو الهدف من تأليف (إليوت و ماكريجو) وترجمته الباحثة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة كما وجدت علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق في المناعة النفسية وفقاً لمتغير النوع لصالح الذكور، في حين لم توجد فروق تعزى إلى التخصص كما أمكن التنبؤ بالمناعة النفسية لدى عينة الدراسة من خلال المتغيرات الثلاثة للدراسة.

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

ثانيا/الدراسات المتعلقة بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

• دراسة قدوري والعربي 2021:

هدفت دراسة قدوري والعربي 2021 إلى التعرف على الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين المتدربين بمرحلة التعليم الثانوي حيث بلغ العدد الإجمالي للعينة (367) تلميذا وتلميذة وقد تبني الباحثان المنهج الوصفي وتم استخدام الأدوات وهي مقياس الاغتراب الاجتماعي أعدته سمية بن عمارة ومقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي عيد يونس تم تطبيقه على عينة الدراسة تم التوصل بعد المعالجة الإحصائية إلى مجموعة من النتائج تتمثل في وجود علاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاغتراب الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي كما أسفرت النتائج أنه لا توجد فروق بينهم في درجة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس وفروق في اختلاف الجنس وعدم وجود فروق في تفاعل الجنس والسنة.

• دراسة غيلاسي 2021:

هدفت دراسة غيلاسي 2021 إلى التعرف على العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي واضطراب الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين حيث تكونت عينة الدراسة من 200 طالبا وطالبة من بعض جامعات الجزائر طبق عليهم مقياس على مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة ومقياس اضطراب الصحة النفسية ليونارد، ديروجيتس، ليمان، لينوكوفي وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي حيث أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة ارتباطية للإدمان بين مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير التخصص.

• دراسة عبد الرزاق 2020:

هدفت دراسة عبد الرزاق 2020 لمعرفة علاقة الإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بكل من الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة نجران (118) طالبا وطالبة، استخدم الباحث مقياس ادمان التواصل الاجتماعي ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس سمات القلق الاجتماعي من إعداد الباحث كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الطلاب وعينة الطالبات في كل من ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وسمات القلق الاجتماعي في اتجاه الطالبات.

• دراسة مزغراني وحمري 2020:

هدفت دراسة مزغراني وحمري 2020 إلى اختبار علاقة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بالتوافق الشخصي والاسري لدى الطالب الجامعي، حيث بلغ العدد الإجمالي لإفراد عينة الدراسة (174) طالبا وطالبة ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بجامعة محمد بن احمد وهران 2 ولتحقيق اهداف البحث اعتمدت الباحثتين على المنهج الوصفي الملائم لمثل هذه الدراسات وثلاثة مقاييس لجمع البيانات وهي مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس التوافق الشخصي ومقياس التوافق الاسري، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار 20 أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التوافق الشخصي والاسري لدى الطالب الجامعي، كما

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى الى متغير الجنس وقد اشارت النتائج أيضا الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

• دراسة البراشدية والظفري 2019:

هدفت دراسة البراشدية والظفري 2019 الى الكشف عن نسبة انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة جامعة سلطان قابوس وتكونت عينة الدراسة من (237) طالبا وطالبة وطبقت عليهم مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من اعدادا لباحثان وبينت الدراسة ان نسبة انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة الاجتماعي 1،21 بالمئة وظهرت ان اعراض التحمل والصراع هي الأكثر شيوع لدى الطلبة وكشف تحليل التباين المتعدد أيضا من عدم وجود فروق دالة احصائيا بين طلبة الجامعة في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقا للجنس.

• دراسة عايش والشجيري 2018:

هدفت دراسة عايش والشجيري 2018 الى معرفة مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والتطرف الفكري لدى طلبة الجزائر والعراق وكذا اثر مواقع التواصل الاجتماعي والتطرف الفكري، تمثلت عينة الدراسة من (174) طالبا وطالبة على مستوى جامعة الانبار وسعيدة بالجزائر وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالاعتماد على ادتي قياس مقياس ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي امانى محمد ومقياس التطرف الفكري لإسماعيل رشاد وقد توصل البحث الى وجود مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

• دراسة عيد يونس 2016:

هدفت دراسة عيد يونس 2016 الى التعرف على العلاقة بين الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة حيث بلغ العدد الإجمالي لأفراد العينة (619) طالبا وطالبة وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والأدوات الآتية مقياس ادمان شبكات التواصل الاجتماعي من اعداد الباحثة ومقياس قائمة الاضطرابات النفسية من اعداد ليونارد ديرو جيتش، رونالدس، ليمان، ولينكوفي وترجمه للعربية الرقيب البحري سنة (1984) ولتحليل البيانات ومعالجتها احصائيا (spss) وقد توصلت النتائج الدراسة الى وجود علاقة طردية بين ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وبين الدرجة الكلية للاضطرابات النفسية كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطلبة تعزى لنوع الجنس ونوع التخصص ووجود فروق جوهريه تعزى للمستوى الدراسي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة المحلية والعربية الخاصة بمتغيري الدراسة (المناعة النفسية والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي) أظهرت انها لم تتناول متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة وهذا من خلال:

أولاً: من حيث الاهداف

تنوعت اهداف الدراسات السابقة حسب الهدف المراد تحقيقه لكل دراسة علميه، فأغلبها هدفت الى معرفه العلاقة بين المناعة النفسية والمتغيرات الاخرى كدراسة أبو حليمه (2022) التي هدفت الى دراسة العلاقة بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية بعينه بلغت 116 طالبا وطالبا ودراسة رامز 2021 التي بلغت بعينة قوامها (261) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس ودراسة ناهد سنة (2019) حيث بلغت العينة 195 طالب وطالبة والتي

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

هدفت الى دراسة العلاقات بين الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف وكذلك دراسة بابكر التي بلغت 234 طالبا وطالبة من كلية التربية. ودراسات اخرى هدفت الى دراسة مستوى كدراسة الرفوع والريجات سنة(2021) بالإضافة الى دراسة عيد يونس (2016)، ودراسة مزغراني والحمري (2020) ، ودراسة عبد الرازق (2020) ، ودراسة غيلاسي (2021) التي هدفت الى دراسة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالمتغيرات الأخرى.

ثانيا: من حيث المنهج

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي في معظم الدراسات السابقة كما هو مستخدم في الدراسة الحالية كدراسة أبو حليلة 2022 ودراسة الرفوع والريجات 2021 ، دراسة رامز 2021 ودراسة عيد يونس 2016 ودراسة مزغراني والحمري 2022 ، ودراسة غيلاسي 2021.

ثالثا: من حيث ادوات الدراسة:

اتفقت جميع الدراسات السابقة في نوعيه الاداة المستخدمة في جمل بيانات من المفحوصين اغراض الدراسة العلمية وهي استبيانات كما استخدم في الدراسة الحالية.

رابعا: من حيث النتائج :

نجد ان الدراسات السابقة اظهرت نتائج متنوعة كل دراسة على حدا اتفقت دراسة شعبان (2020) ودراسة الحضري (2021) مع الدراسة الحالية في وجود علاقة سلبية بين المناعة النفسية والمتغيرات الأخرى.

واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة ابو حليلة (2022) ودراسة شحاتة (2021) في وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين المناعة النفسية والمتغيرات الأخرى، ودراسة عبد الرازق (2020) التي أظهرت وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومتغيرات أخرى.

وقد اتفقت دراسة الريجات (2021) و دراسة شحاتة (2021) و دراسة رامز (2021) مع الدراسة الحالية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس.

واختلفت الدراسات كدراسة ابو حليلة (2022) والحضري (2021) و دراسة فتحي (2019) مع الدراسة الحالية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس.

و اتفقت الدراسات مزغراني والحمري (2020) والحضري (2020) و دراسة عيد يونس (2016) مع الدراسة الحالية في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير التخصص.

واختلفت دراسة غيلاسي (2021) مع الدراسة الحالية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة.

وعلى الرغم من أنه لا توجد دراسات جمعت بين متغيرات الدراسة الحالية حسب اعتقاد الباحثين فان كل واحد من هذه الدراسات تخدم موضوع الدراسة الحالية لأنها تعالج الدراسة من حيث طبيعتها والتأثيرات المتبادلة بينهم.

الفصل الثاني:

أولاً: المناعة النفسية.

ثانياً: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

الفصل الثاني : الاطار النظري

تمهيد:

تعد المناعة النفسية من المفاهيم الإيجابية في علم النفس، وهذا لما تحمله من أهمية للفرد في حمايتها من الازمات والصراعات وتعزيز قدرته على الصمود والمواجهة خلال تعرضه للمواقف الجديدة. وسنحاول في هذا الفصل عرض مجموعة من التعارف للمناعة النفسية وكذلك التطور التاريخي لها والتعرف على مدى أهميتها للفرد، وكذلك أنواعها، مقوماتها، مظاهرها وصولاً إلى النظريات التي تناولت المناعة النفسية.

الفصل الثاني : الاطار النظري

اولا: التطور التاريخي للمناعة النفسية:

أصبحت العناية والاهتمام بالمناعة النفسية للأفراد وبناء شخصيتهم موضع اهتمام العلماء والباحثين النفسانيين، باعتبار ما يتميز به العصر من أزمات وصراعات أدت به إلى زيادة أبحاثهم في تفسير سلوك الفرد وممارسته مع الآخرين.

بمراجعة التراث السيكولوجي حول وصف الأساليب الدفاعية والوقائية والعلاجية، فقد وصفت الكتابات والدراسات عدة أساليب (تجاهل، تحويل، إعادة بناء المعلومات) التي يقوم بها العقل البشري ضد النتائج التأثيرية للأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد مثل الأساليب البسيطة تماما إلى المعقدة جدا، في المحاولة إلى الإشارة للامتلاك الفرد نظاما تستخدم هذه الأساليب من أجل حماية الفرد من التعرض للكآبة كنتاج للأحداث السلبية

وينظر اولاه Oahah أن هناك تركيبه مرتبك بالصحة النفسية والضغط البيئي وهو نظام المناعة النفسية، الذي اعتبره عاملا من العوامل الشخصية ليعكس بعد الشخصية المرتبط بالضغط والانهك.

بينما يرى ايبلسون وآخرون (abelson et al) مع افتراض جليبرت وآخرون حول أن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيدا، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات الخطيرة.

في حين افترض دوبي وشاهي (dubey and shahi) ان الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي يعتبر وعاء المصادر النفسية الحامية من الآثار السلبية بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط التي يمر بها الفرد يوميا، وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية (رمضان، 2016، ص12/11).

ومما سبق ذكره نستخلص بان الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي، والذي يجعله أكثر قوة وتوازن وصلابة في مواجهة الأزمات والصراعات والصدمات المختلفة والعودة الى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة.

ثانيا: تعريف المناعة النفسية

أ/تعريف المناعة لغة:

وردت المناعة في قاموس الوسيط بمعنى الحصانة والوقاية من المرض، يقال هو في منعة: أي صار منيعا، محميا، والمنعة: العزة والقوة (المنيع) ذو المناعة، أي القوي الشديد. (أبو زيد، 2018، ص11)..

ب/ اصطلاحا: يعرفها **BREDAES (2016)** بأنها نظام متكامل وقائي يعمل على وقاية الذات، حيث ان مكوناته تجعل الافراد قادرين على مواجهة الضغوط. (الحضري، 2021، ص481).

بينما يعرفها البيومي (2019) بأنها القدرة الفرد على التعامل مع المواقف والأحداث بأسلوب مناسب وبطريقة لا شعورية، مع وضع الآليات والخطط التي تستخدم مع كل طارئ حتى لا يؤثر على سلوكه وافكاره.

ويعرفها ناهد (2019) المناعة النفسية هي قدرة الفرد على استخدام السبل الآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية التكيفية والضغط النفسية.

الفصل الثاني : الاطار النظري

ويتضح من التعريفات السابقة أن المناعة النفسية تعني قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والضغوط وتحمل الصعوبات التي يمر بها الإنسان في مواقف الحياة المختلفة.

ثالثاً: أنواع المناعة النفسية

تصنف المناعة النفسية إلى ثلاث أنواع وهي:

1/ المناعة النفسية الطبيعية:

هي مناعة ضد الصدمات والكروب والأزمات الموجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي هو محصلة التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية عالية ضد الأزمات ومواجهة الصعاب. (بابكر، 2021، ص71).

2/ المناعة النفسية التوافقية Adaptive Psychological

هي امتداد طبيعي لتطور المناعة الفطرية، والتي تتم من خلال إدراك الفرد لاستجاباته نحو الخبرات والمواقف التي ينجح فيها بتجاوز الأزمات والمحن للوصول إلى التوازن النفسي المناسب للنمو والنضج، كما تكمن فكرة هذا النوع في تعويض الطاقة النفسية المستنفذة من التكيف مع الضغوط عبر تعديل المستمر للاستجابات نحو المواقف المكررة من خلال الآليات المعرفية لعمليات التكيف، والتي تزيد بمرور الخبرات الإيجابية والسلبية، كما يمكن تعزيزها عبر تدعيم موارد الشخصية المحددة لذاتها. (شعبان، 2020، ص45).

3/ المناعة النفسية المكتسبة صناعياً:

وهي تشبه المناعة الجسمية الحيوية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة، فكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً تتم عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والخوف والغضب المحتمل مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويدته على طرد وسواس القلق وهواجس الخوف والجزع والغضب وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها. (أبو حليلة، 2022، ص43-44).

رابعاً: أهمية المناعة النفسية لدى الأفراد

- التعايش مع الصراعات الانفعالية.
- تحمل الضغوط دون الصراعات.
- مرونة والتكيف مع متغيرات البيئة.
- تقوية وتعزيز الشخصية والآننا.
- تحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة.
- العيش بدون خوف أو قلق أو شعور بالذنب.
- التمييز بين الصواب والخطأ.

الفصل الثاني : الاطار النظري

- أن تكون الانفعالات منطقية وليست مندفة.
- زيادة الرضا الذاتي عن الإنجازات الشخصية. (الحضري، 2021، ص 483/482).

خامسا: مقومات المناعة النفسية

أكد الباحثين على أن هناك مقومات عدة للمناعة النفسية منها:

أ/ الالتزام الديني:

يعتبر الالتزام الديني من أهم الأسس التي تسهم في بناء شخصيات الشباب بناء قيميا، وإيمانا واعدادهم اعدادا سليما لمواجهة ضغوط الحياة المعاصرة، واحباطاتها وتحصينهم من كل أنواع الزلل والانحراف.

ب/ المرونة النفسية: **psychological reilience** أن يمتاز الأشخاص بالمرونة النفسية التي تجعلهم قادرين على مواجهة العقبات و الضغوط النفسية بسهولة، ويسر دون اضطرابات، وقدرتهم على التكيف والتفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة والضاغطة التي تنعكس على استجاباتهم الحياتية وعلاقاتهم الاجتماعية. وتتمثل في القدرة على التحكم وضبط النفس، القدرة على حل المشكلات، وتحقيق الأهداف مهما كانت وتكوين علاقات إيجابية فعالة مع الآخرين.

ج/ الأمل والتفاؤل: hope optimision

يتمثل التفاؤل في نظرة الفرد الإيجابية نحو الحياة، حيث تساعده على تقبل خبرات الفشل والنجاح التي تمر بحياته، وبعدها خبرات يمكنه الاستفادة منها في المرات القادمة.

د/ المساندة الاجتماعية Social Support

تعتبر المساندة الاجتماعية من أهم مصادر التخفيف لدى الأفراد، إذ تساعدهم على التكيف مع المشكلات التي تواجههم، وتخفف من الآثار السيئة للمشكلات الاجتماعية. (أبو زيد، 2018، ص 21، 20).

ومنه نستخلص أنه في حالة امتلاك الفرد للمقومات التي سبق ذكرها، يؤدي إلى تدعيم المناعة النفسية لديه وبالتالي يستطيع الفرد مواجهة والتصدي لأحداث الضاغطة.

سادسا: مظاهر المناعة النفسية

- ✓ التحرر من الغضب، وتحرر الانسان من الروابط التي طالما ربطها بإرادة الآخرين.
- ✓ الثبات أمام المطامع والشهوات.
- ✓ المناعة من الخوف ان الإنسان الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية يستطيع مواجهة المواقف الصعبة والمخيفة.
- ✓ الرضا عن الحياة : اذ تجعل مناعة الإنسان هادئا مطمئن القلب، راضيا عن نفسه وعن الحياة والكون.
- ✓ قدرة الانسان على تحمل مالا يتحملة غيره. (العكيلي، 2017).

الفصل الثاني : الاطار النظري

سابعاً: أعراض فقدان المناعة النفسية:

هناك العديد من الأعراض وفيما يأتي نستعرض منها:

1- يتصف بالضعف والسيطرة الذاتية والتحكم الذاتي.

2- يتصف بالضعف مقاومة الفشل والاستسلام له.

3- يتصف بضعف درجة النضج الانفعالي.

4- يتصف بالانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير.

5- يتصف بالانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين.

6- قلة الإحساس بالمتعة والسرور في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم. (صبار، منفي، 2018، ص181).

ثامناً: النظريات والنماذج المفسرة للمناعة النفسية:

أولاً: نموذج أولاه olah

يصف أولاه المناعة النفسية على أنها نظام دينامي متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية الشخصية التي نواجه بها الضغوط أو تحسن الوضع النمو الصحي للفرد. ويتكون هذا النظام المناعي من ثلاثة نظم فرعية وهي:

➤ نظام المناعة النفسي الفرعي الأول (الرصد – الأقدام)، وهذا النظام يقود توجه الفرد نحو بيئته ويسهل عملية

تقييم البيئة ويتكون هذا الفرع من 7 أبعاد وهي:

- التفكير الإيجابي .
- التحكم .
- الاتساق
- النمو الذاتي .
- الاتجاه نحو التغيير والتحدي .
- الرصد الاجتماعي
- توجيه الأهداف .

➤ نظام المناعة النفسي الفرعي الثاني (الإبداع – التنفيذ)، وهذا النظام يبدأ من خلاله البحث عن معلومات من

البيئة للبحث عن تحديات وخبرات جديدة بطرق إبداعية لتحقيق التوازن بين أهداف الفرد وبيئته ويتكون هذا

الفرع من 5 أبعاد وهي:

- الإبداع الذاتي
- القدرة على حل المشكلات.
- الفعالية الذاتية. (أبو حليلة، 2022، ص44).

الفصل الثاني : الاطار النظري

- القدرة على الحشد الاجتماعي.
- قدرة الإبداع الاجتماعي.
- نظام المناعة النفسي الفرعي الثالث (التنظيم الذاتي)، وهذا النظام يضمن عمل النظامين السابقين عن طريق ثبات واستقرار حياة الفرد الانفعالية والحفاظ عليها ويتكون هذا الفرع من 4 أبعاد وهي:
 - التزامن
 - ضبط الدافع
 - لضبط الانفعالي.
 - ضبط الاستثارة. (أبو حليلة، 2022، ص، 45).

المناعة النفسية من منظور التحليل النفسي:

رائد هذه النظرية هو العالم النفسي سيغموند فرويد والتي من خلالها اهتم بدراسة وتحليل الشخصية بمكوناتها الثالث (الهو – ID – الأنا الأعلى Ego Supper) كقوى متفاعلة مع بعضها البعض وكل واحدة لها خصائصها ووظائفها ومكوناتها، ويتحقق التوازن والصحة النفسية للفرد من خلال قوة الأنا وقدرتها على التحكم وضبط احتياجات الهو الغريزية الفطرية مع الحفاظ على الجانب القيمي والأخلاقي والذي يعتمد على مبدأ الضمير في مواجهة الهو الذي يعتمد على مبدأ اللذة في إشباع الغرائز، وهنا يتضح لنا أن سيغموند فرويد اهتم كثيرا بآليات وميكانيزمات الدفاع اللاشعورية والتي من خلالها الفرد يسعى للدفاع عن الأزمات والضغوط النفسية التي تواجهه بحيل دفاعية نفسية لاشعورية كما هي المناعة النفسية بوصفها خط دفاع وقائي للشخصية ومكوناتها من التهديدات الخارجية، وركز فرويد على الخبرات اللاشعورية كما المناعة النفسية هي سمة لاشعورية في أساسها.

المناعة النفسية من منظور النظرية البايولوجية (المواجهة أو الهروب) للعالم : والتركانون (: Kanon Walter)

تذهب هذه النظرية إلى تفسير الاستجابات وردود الأفعال للضغوط النفسية التي تهدد الفرد من الخارج، وتقوم هذه النظرية على مفهوم التوازن للفرد وهي بمحافظته على توازنه الداخلي عند التعرض للضغوط والتي تعمل على استثارة الأجهزة الداخلية الفسيولوجية للجسم مما يؤدي إلى الاستجابة لهذا التهديد الخارجي (الضغوط) إما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له (المواجهة) أو يتجنب هذا الموقف ويهرب منه (الهروب). (أبو حليلة، 2022، ص 47/48).

الفصل الثاني : الاطار النظري

خلاصة :

وعليه فان امتلاك الفرد للمناعة النفسية امر ضروري ومهم كونها تؤدي بهم الى الصحة النفسية، والنظرة الإيجابية للحياة، والاستمرارية في العطاء، والاتصال الفعال وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وهذا ما ينعكس بشكل إيجابي على حياتهم الأكاديمية وبذلك تقوى شخصيتهم مما يزيد قدرتهم على مواجهة المواقف الصعبة والضغط الحياتية للوصول الى مرحلة التوافق.

الفصل الثاني : الاطار النظري

ثانيا: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد:

إن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من أخطر المشكلات التي تواجه المجتمعات لما لها من تداعيات نفسية واجتماعية قد تنعكس سلبا على مستخدميها خاصة المراهقين والشباب لأنهم من أكثر الفئات استخداما لها، وسنتعرف في هذا الفصل على أهم المواقع التي تشهد رواجاً في اوساط الشباب، والأسباب الكامنة وراء استخدامها، كما تم عرض مراحل واضرار الإدمان بالإضافة الى طرق الوقاية وخطوات العلاج من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفي الأخير تم التطرق الى اهم النظريات المفسرة للإدمان.

الفصل الثاني : الاطار النظري

اولا: نشأة وتطوير الإنترنت:

في سنة 1950 ساور القلق وزارة الدفاع الأمريكية من قيام حروب نووية تقضي على نظام الاتصالات المحركة لكل الأعمال مما، استدعى تكوين شبكات اتصالات لا مركزية من هنا كانت فكرة الانترنت عسكرية، ومن ثم امتدت الى التعليم ثم التجارة حتى اصبحت في متناول الأفراد.

حيث مرت شبكة الانترنت بسلسلة طويلة من عملية التطوير من بينها الأحداث التالية:

السنة	الحدث
1957	تم تأسيس البحوث المتقدمة في وزارة الدفاع الأمريكية (ARBA) كانت المهمة الاولى الاهتمام بتطوير العلوم خلال فترة الحرب الباردة.
1962	اقترح بول بارن وهو باحث امريكي، نظاما لربط الحواسيب مع بعضها في الولايات المتحدة الامريكية كافة، من خلال شبكة لا مركزية إذ دمر بعضها فإنها تستمر في الاتصال.
1968	وافقت وزارة الدفاع الأمريكية على دعم هذا الاقتراح من خلال مشاريع البحث المتقدمة (ARBA) حيث قدمت تسهيلات الباحثين، لتطوير العلم وتشجيعهم من خلال تطبيق افكارهم على الحواسيب بدلا من النقاشات النظرية.
1969	اسست وكالة (ARBA) شبكة (ARBA ET) ووضعت أول اربع نقاط اتصال لشبكة في مواقع اربعة جامعات امريكية
1972	ظهر البريد الإلكتروني (E mail) والذي طوره (Rya Tomlinson) وظهر كذلك أول عرض عام لشبكة ARBANET مؤتمر واشنطن بعنوان: العالم أن يتصل.
1973	إضافة النرويج وكندا إلى الشبكة.
1974	الإعلان على تفاصيل بروتوكول التحكم بالنقل.
1977	أصبحت شركات الكمبيوتر تبث مواقع خاصة بها على الانترنت
1982	ظهور البرتوكول TCP/IP
1985	أول شركة كومبيوتر تسجل ملكية (انترنت) خاصة بها
1989	تم إنشاء الشبكة العنكبوتية العالمية (www(World waid web))
1993	تم إصدار أول برنامج مستعرض لشبكة (MOSAIC) يستخدم لتصفح في الانترنت
1999	ظهور الجيل الثاني من الويب (INTERNET 2.0) الهدف منه تسريع ونشر التطبيقات وخدمات الانترنت
2003	تم استخدام ويب 2.0 وهو ببساطة (تطبيقات متعددة على الشبكة العالمية) تحمل عددا من الخصائص التي تميزها عن ويب 1.0

(غيلاسي، 2021، ص68)

الفصل الثاني : الاطار النظري

ثانيا: تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

أ/ تعريف مواقع التواصل الاجتماعي

منظومة من المواقع الالكترونية التي تسمح للفرد بالتواصل والتفاعل الاجتماعي مع الافراد الأجرين يتشاركون معا في الميول والاهتمامات والأنشطة التي يرغبون فيها. (عامر، 2015، ص 13).

ب/ تعريف الادمان مواقع التواصل الاجتماعي:

-ويعرفها عايش والشجيري (2018) بأنه الاستخدام المفرط وهو الأقرب ما يكون إلى الإدمان، ويجمع بينهما تغير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدر والوحدة التي غالبا ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الإنترنت.

يعرفها ربيحة كيوص (2022) يندرج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تحت المفهوم العام والمتمثل في إدمان الانترنت باعتبارها معبرا للدخول إلى هذه المواقع.

ويعرفها العازمي، المرتجي، (2017) استخدام المرضي لشبكات التواصل الاجتماعي والذي يؤثر على أنشطة الحياة اليومية مثل (الأكل، العمل، لنوم، الدراسة.

من خلال التعاريف السابقة نستنتج ان الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي الى الإدمان عليها، مما يتسبب في اضطرابات نفسية واجتماعية وصحية تؤذي مستخدميها.

ثالثا: أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

أ/ الفيسبوك: face book

الفيسبوك يعرف على أنه يعد من أشهر مواقع التواصل الاجتماعي على الشبكة العنكبوتية اسسه الطالب 'مارك زوكربيرج' بجامعة هارفرد عام 2004، ويعتبر موقع التواصل الاجتماعي العلامة الفارقة في ظهور مواقع التواصل الاجتماعي حيث يمكن استخدامه من تبادل المعلومات فيما بينهم وإتاحة الفرصة أمامهم للوصول إلى أصدقائهم (لموشي، 2017، ص 58).

ب/ التويتر twitter

هو موقع شبكات التواصل الاجتماعي يقدم خدمة تدوين مصغر والتي تسمح لمستخدمه بإرسال تحديثات tweets عن حياتهم بحد أقصى (140) حرف للرسالة الواحدة وذلك مباشرة عن طريق مواقع تويتر أو عن طريق إرسال رسالة نصية قصيرة SMS أو برنامج المحادثة الفورية.

ت/اليوتيوب you tube

هو أكبر موقع على موقع على شبكة الانترنت يسمح للمستخدمين برفع ومشاهدة ومشاركة المقاطع الشيقة بشكل مجاني، في فبراير 2005 بواسطة ستيف تشين Stevecheen وجاود كريم jadwed Karaim وتشاد هيرلي chad hurley.

(الصوافي، 2015)

ج/الواتس اب whatsapp

هو برنامج تواصل اجتماعي ومحادثة ودرشة فورية عن طريق الهاتف المحمول ويعتمد على رقم الهاتف الشخصي يدعم إرسال الرسائل النصية والصوتية والصور ومقاطع الفيديو. (احمد، 2020 ص 667).

رابعاً: مراحل الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

- قدم عالم النفس كرهل (Grohol, 2003) نموذجاً حدد فيه ثلاثة مراحل يمر بها الأفراد في استكشافهم الانترنت هي:
- 1- مرحلة الاستحواذ أو الافتتان: تحدث عندما يكون الفرد وافداً جديداً على الانترنت أو أنه مستخدم موجود يحدث نشاطاً جديداً، وهذه المرحلة تمتاز بأنها مسببة للإدمان للأفراد بدرجة عالية حتى الوصول إلى المرحلة الثانية.
 - 2- مرحلة التحرر: في هذه المرحلة يصبح الأفراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا سابقاً، وحالماً يصل الفرد إلى هذه المرحلة يمكنه أن يصل بسهولة إلى المرحلة الثالثة.
 - 3- مرحلة التوازن: في هذه المرحلة يتلخص الاستخدام المعياري للإنترنت، ويكون الوصول إليها في فترات مختلفة من قبل الأفراد، وهذه المرحلة يمكن أن تعاد في دورتها إذا وجد الفرد نشاطاً جديداً مثيراً آخر. (كيوص، 2022)
- خامساً: أسباب الإدمان الانترنت:

الاسباب التي تدفع بمستخدم شبكة الانترنت بتطبيقاته المختلفة إلى الوقوع في الإدمان على الانترنت تتمثل في:

- 1- ضعف الفرد في كيفية التعامل مع ضغوط الحياة اليومية.
- 2- الضعف في مواجهة المشكلات.
- 3- عدم إشغال وقت الفراغ بهوايات متنوعة.
- 4- عدم مقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء على نفسه.
- 5- الشعور بالخواء النفسي والوحدة.
- 6- لمعانات من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق، واضطرابات النوم، والرهاب الاجتماعي.
- 7- الافتقاد إلى الحب والعاطفة، والبحث عنه من خلال شبكات الانترنت.
- 8- الاعترا ب النفسى والهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين مما يدفع الفرد للانفصال عن خجله والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله والتي تدفع الفرد إلى الإدمان على شبكات الانترنت. (العبد يونس، 2016)

الفصل الثاني : الاطار النظري

سادسا: أضرار الإدمان على الأترنيت:

- ❖ اضرار صحية جسدية: كاضطراب النوم، والاضطرابات الغذائية، وأمراض العيون والخمول والسمنة، وترهل الجسد.
- ❖ أضرار أسرية: تتأثر العلاقة العائلية والعاطفية بالأترنيت حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع أسرته واقاربه وتقل الثقة بين الزوجين.
- ❖ أضرار دراسية وأكاديمية: وجد أن ادمان الأترنيت كان سببا في رسوب أو طرد طاب كانوا متفوقين في المدارس والكليات وتدني مستواهم الأكاديمي والتدخل في السياسة والتحريض.
- ❖ أضرار مادية: سوء نتيجة الصرف بكثرة على شراء أو فواتير الاشتراك في الشركات الاتصالات أو الاشتراك في مواقع للحصول على مواد مرئية أو مسموعة. (غيلاسي، 2021).
- ❖ اضعاف مهارات التواصل.
- ❖ ضياع الهوية الثقافية واستبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل الاجتماعي.
- ❖ انعدام الخصوصية وانتهاك الحقوق الخاصة والعامه.
- ❖ تراجع في استخدام اللغة العربية الفصحى لصالح العالمية (اللغة الجديدة بين الشباب).
- ❖ العزلة الاجتماعية. (مزغراني والحمري، 2020).
- ❖ إن الإفراط في استخدام هذه المواقع، له تأثير سلبي على صحة المستخدمين، إذ يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالتوتر، والاكتئاب، والاضطرابات النفسية، ويجعلهم أكثر عرضة المعاناة من شبكات في المستقبل.
- ❖ الإساءة الآخرين ونشر الأكاذيب ونشر الشائعات، حيث أن معظم التي تبث عبر مواقع هي معلومات غير محققة.
- ❖ فساد العلاقات بين الأفراد والجماعات.
- ❖ إمضاء وقت طويل، وجهد كبير على مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا على حساب أسرته واصدقائه. (اليوسف، 2017)

إن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي ينجر عليه أثار وخيمة تنعكس سلبا على مستخدميها، وتسبب في اذيتهم، وأذية من حولهم.

سابعا: طرق الوقاية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

- 1/ على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته وعليه أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة والهوايات لخلق تناغم في أسلوب حياته.
- 2/ على الفرد أن يدرّب نفسه على أسلوب حياة صحي، فله مواعيد للنوم والاستيقاظ، مواعيد لتناول الوجبات دون إسقاط بعض الواجبات.
- 3/ أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم وقوة لخلق إرادة قوية من خلال الإلهاء السلوكي والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر، يقوم ببعض الأعمال اليدوية، أو قراءة القرآن، التي تلهيه عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

الفصل الثاني : الاطار النظري

4/ أن يقوم الفرد بعملية غزو تعليمي معرفي، أن يقرأ عن إدمان الانترنت ومدى خطورتها، بغرض تغيير معتقداته الخاطئة وتصحيحها.(طالة ، 2022 ص561)

ثامنا: خطوات علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب الدراسات النفسية الحديثة:

- عمل العكس: وهذا يعني أن على المستخدم للإنترنت بشكل مفرط وزائد عن الحد، فيجب عليه كسر الروتين في تعامله مع مواقع التواصل الاجتماعي، مثلا إذا كان يستعمله صباحا وقت الاستيقاظ من النوم فا يعكس ذلك ويستعمله مساء.
 - إيجاد مواقع خارجية: وهو أن يقوم المستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي بضبط منبه للوقت بهدف تحديد وقت محدد في الجلوس أمام الانترنت، وعندما يدق الجرس يقوم بإغلاق جهازه فورا.
 - تحديد وقت الاستخدام: وذلك بوضع المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي جدولا اسبوعيا لاستخدام هذه المواقع، والعمل على التقليل قدر المستطاع مساحة الوقت الذي تعود عليه من قبل.
 - الانضمام إلى مجموعات التأييد: وذلك بقضاء أوقات كثيرة مع الأسرة والاصدقاء، والقيام بالزيارات الاجتماعية في المناسبات المتنوعة حتى يتمكن المدمن لهذه المواقع من تذوق الحياة الحقيقية.
 - الاقتناع التام: وذلك بأن يجرب المدمن لمواقع التواصل الاجتماعي أن يكون أكثر قوة مع نفسه.
 - تسجيل السلبيات: وذلك بإعداد المدمن على الانترنت بطاقات يكتب عليها البعض من سلبيات استخدام الانترنت، ويقوم بضعها معه أثناء الاستخدام حتى تذكره إذا ما اندمج معها ونسا نفسه.
 - إشراك الآخرين: إذ لم يستطيع المدمن على الانترنت أن يتغلب على مشكلته بمفرده، فيدع أحد أفراد أسرته أو أصدقائه حتى يذكره إذا تمادا في الاستخدام أو أن يصطحبه في رحلة خارجية بهدف التغيير. (المرواني، 2016)
- لقد تعددت واختلفت الاسباب إلا أنها اتفقت على أنها تساهم بدرجة كبيرة في الوقوع في الإدمان على الانترنت، وتعريض المدمن عليها إلى عدة مشاكل واضرار، قد تتسبب في اذيته وأذية الأفراد المحيطين به.

تاسعا: النظريات المفسرة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

أولا: الاتجاه السلوكي: الذي يعتمد في أساسه على الاشرط الاجرائي القانوني الاثر الذي يذكران تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة لإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة والمكافأة التي توفرها الانترنت مختلفة فهي تتراوح بين الاشكال المختلفة للمرح الى المعلومات العديدة فمثلا الشخص الذي يشعر بالخل من مقابلة اناس جدد واقاربه، فانه يجد الانترنت يمثل له الخبرة، السرور، الرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجها لوجه.

ففي مواقع التواصل الاجتماعي عنوان البريد الالكتروني وهي وكذا كلمة المرور والمعلومات كلها غير حقيقة تسمح للفرد بقول أو فعل ما يردده، والإفصاح عن رغباته وحاجاته وشخصية المختلفة، وعليه يتدعم هذا السلوك ويتعزز بإشباع الحاجة للحب والاهتمام والتقدير والارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية، فحسب الاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي اوجدت الإدمان على الانترنت بصفة عامة و مواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة، كما أن أي فرد قد يصبح عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بغض النظر عن عمره وجنسه وثقافته ومكانته الاجتماعية، فحسب هذا الاتجاه لا يقتصر الامر على وجود الدافع أو الهدف فقط، ولكن ايضا لا بد من ممارسة هذا السلوك بعدة مرات، ليتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله الانترنت في كل مرة، والأدهى من ذلك أن

الفصل الثاني : الاطار النظري

هذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكن يتغير في شدته، ليصبح اشد واحد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية(غيلاسي، 2021)

ثانيا: نظرية الهروب من الذات:

مثل مشكلات الإدمان الأخرى، فإن إدمان الانترنت يحدث لمحاولة الاغتراب الذاتي المصاحب بحالة الميزاجية سلبية حيث أن إدمان الانترنت ممكن أن يخدم عرض الهروب من صعوبات الواقع.

والهروب من الذات يضمن عدة خطوات هي:

✓ مواجهة الأفراد للواقع الذي لا يتلائم مع توقعاتهم مثل: الفشل، العقبات، النتائج الأخرى الغير مرضية فعندما تعزى هذه الصعوبات إلى الذات فالفرد يدرك ذاته ويعلم أنه يعاني من قصور، أو عجز أو أنه غير مؤهل أو غير جذاب.

✓ الانفعالات السالبة مثل: الاكتئاب والقلق أو حتى محاولة الانتحار تظهر من المقارنة الغير المريحة بين الذات الواقعية والذات المثالية.

-الفرد يستجيب لهذه الحالة الغير المريحة بمحاولة الهروب من هذا الفكر إلى لا وعي أو برودة تتسم بإنكار المستقبل، وغياب الاهداف البعيدة وجمود الفكر تزيد فيها محاولة الانتحار والرغبة في الهروب من اللاوعي أو من مشكلات الحياة، والميل إلى الهروب من الذات قد يكون عاملا رئيسيا في صياغة مشكلات سلوكية بين المراهقين مثل الإدمان والاندفاعية. فعندما تتلائم الانترنت كوسيلة هروب فإن الفرد يدخل إليها باستمرار مما يعطيه شعورا زائفا بالقوة والإنجاز، والعمق، وهي أمور ترفع من قيمة الانترنت في حياته. (العيد يونس، 2016)

ثالثا: الاتجاه المعرفي:

يقترح الاتجاه المعرفي أن المعارف السيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة لهذا الاضطراب أو الإدمان الانترنت

فالتشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذاتهم وعن شخصيتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي لأنها تجنبهم التفاعل المباشر. (غيلاسي، 2021، ص85)

الفصل الثاني : الاطار النظري

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل يمكننا القول ان مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت ظاهرة لا يمكن تجاهلها لأنها مست جميع جوانب الحياة النفسية والاجتماعية، فمثل ما لها إيجابيات كثيرة أيضا لها سلبيات قد تصل الى درجة الإدمان مما يترتب عليها مشكلات واضطرابات في الصحة النفسية للشباب.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية

تمهيد.

1. منهج الدراسة.
2. مجتمع الدراسة.
3. عينة الدراسة.
4. خصائص الدراسة.
5. أدوات الدراسة.
6. إجراءات الدراسة.

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل همزة وصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، اذ نعتبره اهم عناصر البحث العلمي كون لهذا الأخير منهجية دقيقة ومضبوطة على الباحث اتباعها حتى يتمكن من ضمان الوصول الى نتائج علمية يمكن الاعتماد عليها.

ويتناول هذا الفصل منهجية الدراسة الميدانية، وذلك بتحديد المنهج المتبع في الدراسة وبعده تحديد مجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة، وكذلك الأدوات المستخدمة في جمع الأدوات وصولا الى الأسلوب الاحصائي الذي يساعدنا على قراءة النتائج المتوصل اليها.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

هي البحوث التي تهدف الى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على اهم الفروض التي يمكن وضعها واخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة، كما انها تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها باحث من قبل او لا تتوافر عنها معلومات او بيانات او يجهل الباحث الكثير من جوانبها وابعادها وهي بذلك تهدف الى الكشف عن حلقات غامضة او مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما يساعد على تحليل والتفسير العلمي.(بن صغير، 2018).
تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة ولاية عين الدفلى بتاريخ 2022/11/12، وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على الصعوبات التي من الممكن مواجهتها في الدراسة الأساسية.
- التحقق من الخصائص السيكومترية لكل من مقياس المناعة النفسية، ومقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

وبعد تنفيذ اجراءات تطبيق المقياسين على العينة الاستطلاعية توصلت الباحثين إلى ما يلي:

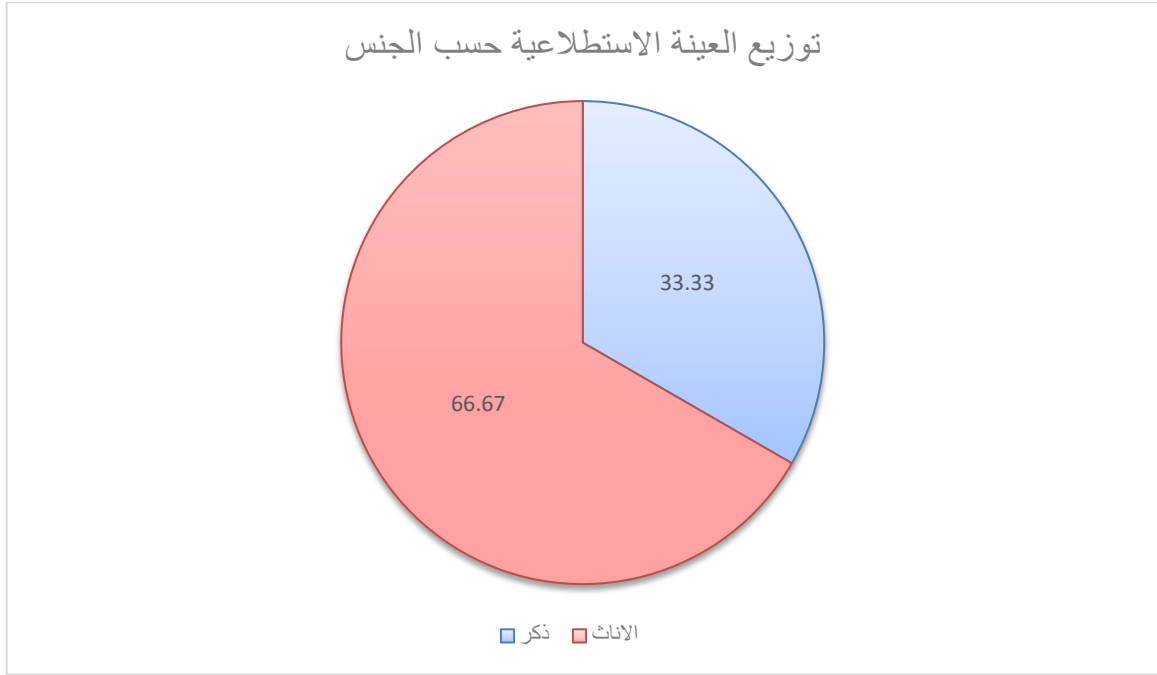
- كانت تعليمات الاختبار وفقراته واضحة لدى مجموعة افراد العينة .
 - استغرق زمن تطبيق المقياسين 30 دقيقة.
- عينة الدراسة الاستطلاعية
تم تطبيق الدراسة على 30 طالب وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية على المقياس وكانت العينة موزعة كالاتي:

الجدول رقم (2) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس:

الجنس	ذكر	انثى	المجموع
التكرار	10	20	30
النسبة المئوية	33.33%	66.67%	100%

- الشكل رقم (01):يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس:

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية



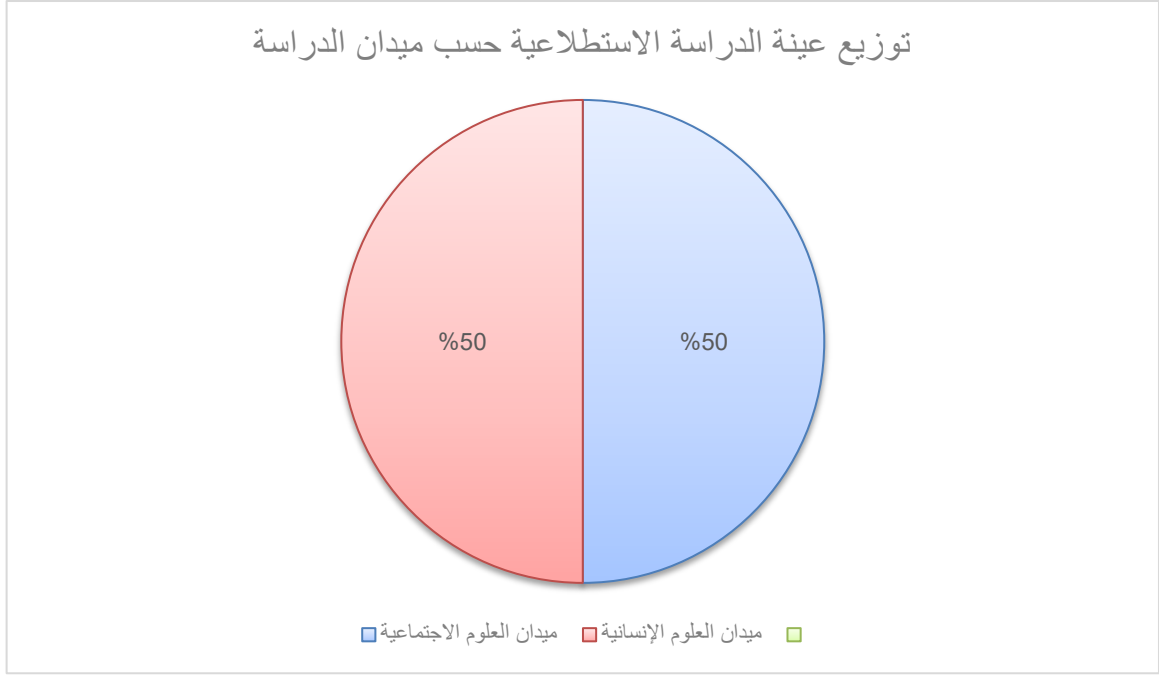
نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) والشكل رقم (1) ان العدد الكلي للعينة الاستطلاعية قدر ب (30) طالب وطالبة، حيث قدرت نسبة الذكور ب (33.33%)، و قدرت نسبة الاناث ب (66.67%).

الجدول رقم(3) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب ميدان الدراسة:

الجنس	ميدان العلوم الاجتماعية	ميدان العلوم الانسانية	المجموع
التكرار	15	15	30
النسبة المئوية	50%	50%	100%

الشكل رقم(2) توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب ميدان الدراسة:

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية



نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) والشكل رقم (2) أن العدد الكلي للعينة الاستطلاعية قدر ب(30) طالب وطالبة، حيث بلغ ميدان الدراسة في العلوم الاجتماعية 50٪، وميدان العلوم الإنسانية 50٪.

ثانياً منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج معين من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، حيث هدفت الدراسة الحالية، المتمثلة في المناعة النفسية وعلاقتها بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وقد استخدمت الباحثين المنهج الوصفي (الارتباطي، المقارن) الذي يتناسب مع أهداف الدراسة، ويتمشى مع طبيعتها التي تسعى إلى وصف العلاقة بين المناعة النفسية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والفروق بين الذكور والإناث في مقياس المناعة النفسية وكذا الفروق بين الطلبة في (ميدان الدراسة) بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

ثالثاً مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة يمثل جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة، أي أنه كل العناصر التي تنتمي إلى مجال الدراسة.

تكون مجتمع الدراسة من طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة لسنة الجامعية 2022/2023.

رابعاً عينة الدراسة:

هي ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (در، 2017، ص313).

وقد تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية بسيطة، والتي تتماشى مع أهداف دراستنا، وكانت هذه الأخيرة تخص طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة خميس مليانة ولاية عين الدفلى، حيث شملت العينة (120) طالب من بينهم (23) طالب و(97) طالبة.

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية

مجالات الدراسة:

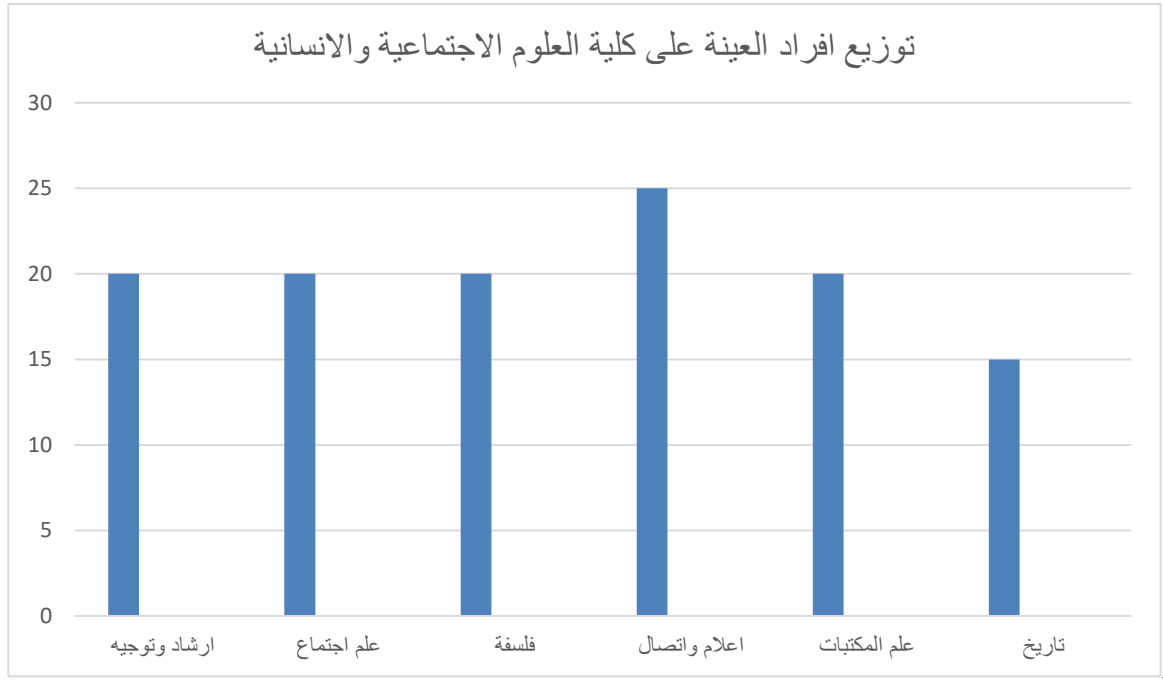
يرتبط ميدان الدراسة بموضوعه المتمثل في المناعة النفسية وعلاقتها بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ، ولهذا تم إجراء هذه الدراسة في كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، والجدول التالي يوضح الأقسام التي تم فيها التطبيق، وعدد الافراد في كل قسم وتحديد زمن وتاريخ التطبيق في كل ميدان.

الجدول رقم (4) توزيع العينة حسب مكان اختيارها وعدد الطلبة

القسم	الجامعة	تاريخ تطبيق	الأفراد	نسبة المنوبة
ميدان العلوم الاجتماعية				
قسم علم النفس وعلوم التربية	جامعة الجبيلي بونعامة	2022/12/17	20	%16.66
قسم علم اجتماع	جامعة الجبيلي بونعامة	2022/12/17	20	%16.66
قسم العلوم الاجتماعية شعبة الفلسفة	جامعة الجبيلي بونعامة	2022/12/19	20	%16.66
ميدان العلوم الانسانية				
قسم علوم اعلام واتصال	جامعة الجبيلي بونعامة	2018/01/15	25	%20.83
قسم العلوم الانسانية شعبة علم المكتبات	جامعة الجبيلي بونعامة	2018/01/16	20	%16.66
قسم تاريخ	جامعة الجبيلي بونعامة	2018/01/17	15	%12.5
المجموع			120	100 %

شكل رقم (3) يمثل توزيع عينة الدراسة حسب مكان اختيارها وعدد الطلبة

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية



يتضح من خلال الجدول رقم(2) والشكل رقم (1) ان العدد الكلي لعينة الدراسة قدر ب (120)طالب، بواقع (60) طالب بميدان العلوم الاجتماعية وفقا لتوزيع التالي (20) طالب/ة في قسم الارشاد والتوجيه، و(20) طالب/ة بقسم علم اجتماع، و(20) طالب/ة بقسم الفلسفة. و(60) طالب في ميدان العلوم الإنسانية بواقع (25) طالب/ة في قسم الاعلام والاتصال، و(20) طالب بقسم علم المكتبات، و(15) طالب/ة في قسم التاريخ.

خصائص عينة الدراسة:

تتسم عينة الدراسة بعدة سمات وخصائص في ضوء متغيرات الدراسة ويمكن توضيحها في الجدول التالي:

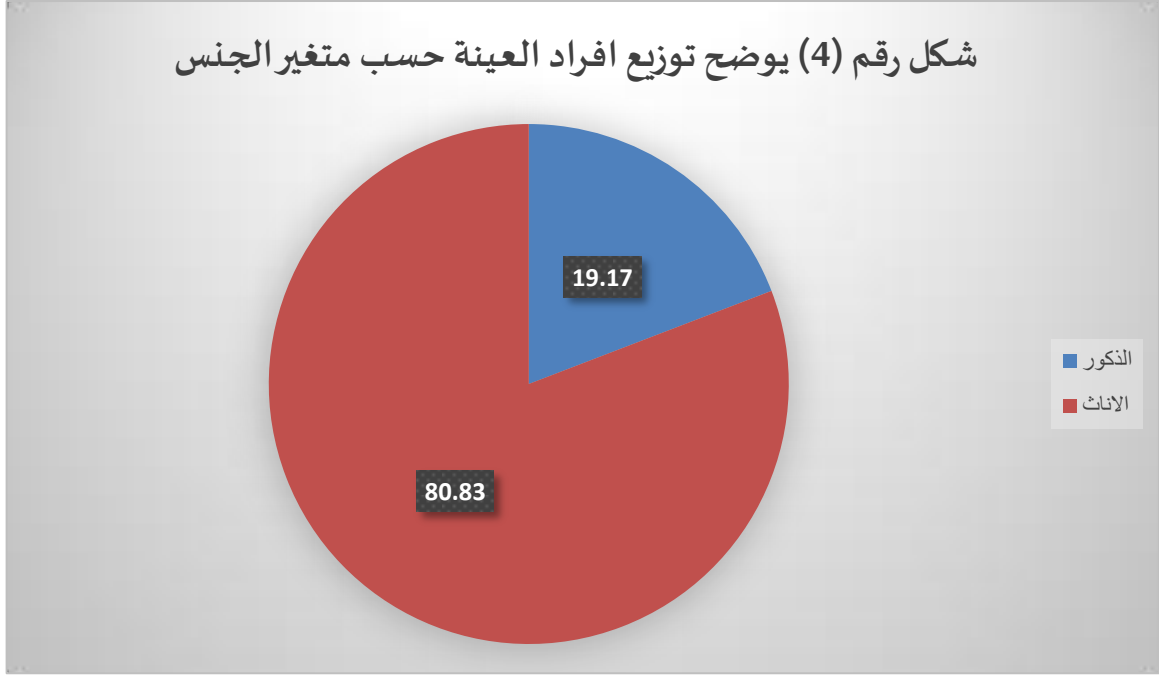
الجدول رقم (5) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس:

النسب المئوية	التكرار	الجنس
%19.17	23	ذكر
%80.83	97	أنثى
%100	120	المجموع

من خلال الجدول يتضح أن عدد الذكور (23 طالب) بنسبة مئوية قدرها 19.17% وبلغ عدد الاناث (97 طالبة) بنسبة مئوية قدرها 80.83%. ونلاحظ أن نسبة الاناث تفوق نسبة الذكور.

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية

شكل رقم (4) يوضح توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس



يتضح من خلال الجدول رقم(3) و الشكل رقم (2) ان العدد الكلي للعينة قدر ب (120) طالب /ة ان نسبة الاناث أكبر من نسبة الذكور، حيث قدرت نسبة الاناث بـ(80.83%) من أفراد العينة، أما نسبة الذكور فقدرت بـ(19.17%).

أدوات الدراسة:

إن جمع المعطيات التي يحتاجها الباحث تتطلب منه اختيار الأدوات المناسبة لمتغيرات دراسته، وعلى هذا الأساس جاءت كما يلي:

❖ مقياس المناعة النفسية أبو حليلة (2022).

❖ مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أماني صفي محمد (2018).

أولاً: مقياس المناعة النفسية

وصف المقياس: استعانت الباحثين بمقياس المناعة النفسية من اعداد الباحث احمد عبد الوهاب (2022) وقد تضمن المقياس 57 فقرة موزعة على سبعة مجالات الثقة بالنفس 7 فقرات، ضبط النفس 9 فقرات، حل المشكلات 7 فقرات، التفكير الإيجابي 9 فقرات، المجال الديني 10 فقرات، الصمود النفسي 7 فقرات، المرونة النفسية 8 فقرات، وأمام كل فقرة 5 إجابات (دائماً 5، غالباً 4، أحياناً 3، نادراً 2، أبداً 1) ويجيب المفحوصين عن العبارات حسب ميولهم. وذلك بوضع علامة (x) أمام أحد البدائل المتاحة .

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية

الجدول رقم(6):يمثل درجات بدائل مقياس المناعة النفسية

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	البديل
1	2	3	4	5	الدرجة

لم يحدد الباحثان البنود الإيجابية والسلبية في المقياس حيث عرضناه على مجموعة من الأساتذة لتحديد هذه البنود (حول فايزة ، رايح السيساني ، لوزاني فاطمة الزهراء) وقد توصلنا إلى ما يلي :
الجدول رقم (7): يوضح البنود الإيجابية والسلبية للمقياس:

العبارات الموجبة	العبارات السالبة	العبارات
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,16,17,18,19,20,21,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57	11.14.15.22	البنود

ثانيا: مقياس الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي:

وصف المقياس:

استعنا بمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من اعداد صفي أماني محمد (2018) حيث يتكون هذا المقياس من 18 عبارة، وتكون الإجابة عليها وفق تدرج ليكرت الخماسي (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، أبد). ويتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء التدرج السابق (1-2-3-4-5) على الترتيب.

الجدول رقم (8) يوضح درجات بدائل مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

ابدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	البديل
1	2	3	4	5	الدرجة

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولاً: حساب درجات صدق المناعة النفسية

• الجدول رقم (9) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية:

قيم معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية لابعاد المقياس							
	البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4	البعد 5	البعد 6	البعد 7
البعد 1	1	.574**	.694**	.721**	.406*	.631**	.534**
البعد 2	.574**	1	.586**	.603**	.455*	.515**	.551**
البعد 3	.694**	.586**	1	.601**	.192	.463**	.506**
البعد 4	.721**	.603**	.601**	1	.556**	.760**	.727**
البعد 5	.406*	.455*	.192	.556**	1	.436*	.209
البعد 6	.631**	.515**	.463**	.760**	.436*	1	.781**
البعد 7	.534**	.551**	.506**	.727**	.209	.781**	1

يتضح من خلال الجدول رقم (9) ان قيم معامل الارتباط بين الدرجات الكلية تراوحت بين (0.19، 0.78) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01 وهذا ما يدل على الارتباط والاتساق الداخلي لأبعاد هذا المقياس لقياس هذه السمة.

ثانياً: ثبات مقياس المناعة النفسية

لقد قامت الباحثتين بحساب ثبات المقياس بطريقتين:

من خلال حساب معامل الفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وجاءت قيمة معامل الثبات على النحو التالي:

• الجدول رقم (11) يمثل معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لمقياس المناعة النفسية:

معامل الفا كرونباخ	طريقة التجزئة النصفية		عدد الفقرات	المتغير
	معامل ارتباط سيرمان براون	معامل ارتباط بيرسون		
0.93	0.96	0.93	57	المناعة النفسية

يتضح من خلال الجدول رقم (11) ان قيمة معامل الفا كرونباخ بلغت (0.93)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.93)، وبعد استخدام معادلة سيرمان_براون المعدلة اصبح معامل الثبات (0.96) مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية

أولاً: حساب صدق مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

الجدول (10): يوضح الصدق التمييزي لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين			اختبار ليفين		الثالث الاعلى (ن=15)		الثالث الادنى (ن=15)		الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	"ف"	ع	م	ع	م	

يتضح من خلال الجدول رقم (10) وجود فروق بين متوسط درجات أفراد العينة الاستطلاعية الذين تحصلوا على درجات منخفضة في أدائهم على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الذي بلغت قيمته (54.46) بانحراف معياري قدره (4.05) ومتوسط درجات أفراد العينة الاستطلاعية الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في أدائهم على نفس المقياس الذي بلغت قيمته (39.46) بانحراف معياري قدره (4.67)، وذلك لصالح مرتفعي الدرجات (الثالث الأعلى).

كما يظهر الجدول السابق أن قيمة F بلغت (0.48) بمستوى دلالة (0.49) مما يدل على أنها غير دالة أي يوجد تجانس بين المجموعتين العليا والدنيا، وبناء عليه تم قراءة نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين غير t (-9.39) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.01)

ثانياً: ثبات مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

قامت الباحثين بحساب ثبات المقياس بطريقتين:

من خلال حساب معامل الفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وجاءت قيمة معامل الثبات على النحو التالي:

- الجدول رقم (12) يمثل معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

المتغير	عدد الفقرات	طريقة التجزئة النصفية		معامل الفا كرونباخ
		معامل ارتباط بيرسون	معامل ارتباط سبيرمان براون	
الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	18	0.78	0.87	0.77

يتضح من خلال الجدول رقم (12) ان قيمة معامل الفا كرونباخ بلغت (0.77)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.78)، وبعد استخدام معادلة سبيرمان براون المعدلة اصبح معامل الثبات (0.87) مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية

الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

إن تطبيق أساليب الاحصاء أمر ضروري لأي دراسة علمية ميدانية، وقد تم تطبيق عدة أساليب احصائية من خلال الاستعانة بالحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) باستخدام جهاز الاعلام الآلي، وعليه يمكن تحديد هذه التقنيات الاحصائية فيما يلي:

1. التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص العينة.
2. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لترتيب العبارات وفقا للإجابات عينة الدراسة.
3. معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أدوات الدراسة.
4. معامل الارتباط بيرسون لقياس صدق الاتساق الداخلي لأداتي الدراسة، وكذا في الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة.
6. اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق في المتغيرات الدراسة لدى افراد العينة تبعا لمتغير الجنس والميدان (العلوم الاجتماعية/ العلوم الانسانية).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد:

بعد جمع بيانات بحثنا من خلال تطبيق الأدوات المتبناة في الدراسة، سنتطرق الى عرض نتائج الفرضيات وتفسيرها انطلاقا من الادب النظري التي تم التوصل اليها من خلال المعالجة الإحصائية وتفسيرها انطلاقا من الإطار النظري والدراسات السابقة، لنختتم باستنتاج عام لأهم النتائج المتوصل اليها.

• عرض ومناقشة نتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

1/ النتائج المتعلقة باختبار الفرضية الاولى للدراسة:

التي تنص على: توجد علاقة سالبة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

ولتأكد من صحة الفرضية تم استعمال معامل برسون للعلاقة الارتباطية بين المتغيرين الكمييين.

الجدول رقم (13) يوضح العلاقة بين المناعة النفسية والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

-0.19	قيمة معامل الارتباط
0.05	مستوى الدلالة
120	حجم العينة
دال "توجد علاقة سالبة"	القرار

نلاحظ من الجدول رقم (13) ان قيمة معامل ارتباط برسون بين المناعة النفسية والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي تقدر ب(-0.19*)، بمستوى دلالة قدره (0.05) وهو ما يؤكد على وجود علاقة عكسية سالبة بين المناعة النفسية والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية.

2/ النتائج المتعلقة باختبار الفرضية الثانية للدراسة:

التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس.

ولتأكد من صحة الفرضية تم استخدام مقياس (t.tast) لدلالة الفروق بين الذكور والاناث في المناعة النفسية.

الجدول رقم (14) يمثل دلالة الفروق بين الذكور والاناث في المناعة النفسية:

المتغير	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المناعة النفسية	ذكر	220.74	22.38	-1.74	118	0.85	غير دال
	انثى	228.64	23.27				

الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها

أظهرت النتائج المدرجة في الجدول أعلاه أن قيمة اختبار (T test) قدرت ب: (-1.74) وهي قيمة غير دالة إحصائياً ما يوحي أن الفرق الملاحظ بين متوسط نتائج مجموعة الذكور: (220.74) ومتوسط نتائج مجموعة الإناث: (228.64) في المناعة النفسية والمقدر ب: (-7.9) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

3/النتائج المتعلقة باختبار الفرضية الثالثة للدراسة:

التي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الدراسة) بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

ولتأكد من صحة الفرضية تم استخدام (t.test) لدلالة الفروق بين الطلبة في ادماهم على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير (ميدان الدراسة) العلوم الاجتماعية و ميدان الإنسانية.

الجدول رقم (15) يوضح دلالة الفروق بين الميدانين في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

ميدان الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة	القرار
ميدان العلوم الاجتماعية	43.89	12.28	-0.43	118	0.64	0.80	غير دال
ميدان العلوم الإنسانية	44.88	12.76					

أظهرت النتائج المدرجة في الجدول أعلاه أن قيمة اختبار (T test) قدرت ب: (-0.43) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ما يوحي أن الفرق الملاحظ بين متوسط نتائج مجموعة طلبة ميدان العلوم الاجتماعية (43.86) ومتوسط نتائج طلبة ميدان العلوم الإنسانية (44.88) في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والمقدر ب (-0.99) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الدراسة) بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية).

الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها

• تفسير النتائج الفرضية الأولى:

كشفت التحليل الإحصائي عن وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين المناعة النفسية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية ومنه نستنتج أنه كلما ارتفعت درجات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي انعكس ذلك سلبا على المناعة النفسية لدى الطلبة.

وقد فسرت الباحثين ذلك أن الطلبة الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط هم أكثر عرضة إلى الاضطرابات النفسية كالقلق والعزلة والاكتئاب وغياب الثقة المتمثلة في نظرتهم السلبية إلى ذواتهم، واضطرابات في العلاقات والمهارات الاجتماعية ويكون عندهم نوع من العجز في أداء مهامهم اليومية بأنفسهم وإن كل هذا يرتبط بدرجة كبيرة بفقدان الثقة بالنفس والشعور بالوحدة النفسية وهذا ما يختلف مع أبعاد المناعة النفسية المتمثلة في (الثقة بالنفس، الضبط الانفعالي، وحل المشكلات، والالتزام الديني...) ويمكن تفسير ذلك أن الشباب في بداية الأمر يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي للردشة وتفرغ الشحنات العاطفية غير أن درجة الاحتكاك والتفاعل ومستوى الانبهار بهذه الوسائل يكون أقوى ما يجعلهم يعتادون عليها ويشكلون واقع معين خاص بهم بعيدا كل البعد عن واقعهم المعاش فتنشأ عندهم أفكار وتمثيلات معينة مختلفة عن العالم الحقيقي، وهذا التعود يساهم في تباعد التفاعلات الحقيقية حيث يصبح الشباب منغمسا في عالم افتراضي يفرض عليه أفكار مختلفة غير موجودة في مجتمعه، وهذا ما أدى إلى ظهور مشكلات نفسية واجتماعية عديدة تؤثر بشكل سلبي على المناعة النفسية للمستخدمين وهذا ما ذهب إليه الاتجاه المعرفي بأن التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم وعن شخصيتهم يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي لأنها تجنبهم التفاعل المباشر (غيلاسي، 2021) وحسب ما تراه الباحثين أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط قد يكون بسبب كثرة الضغوط والمشاكل التي تواجههم أو افتقاد الأفراد التعبير المباشر ووجه لوجه فيلجأون إلى الهروب عندما يجدون صعوبة في مواجهتها وهذا ما جاءت به نظرية الهروب من الذات أن الأفراد يهربون من مواجهة الواقع المعاش كالفشل، العقبات، أو المشاعر السلبية كالاكتئاب والقلق وهنا يستجيب الفرد لهذه الحالة الغير مبرجة بمحاولة الهروب من هذا الفكر إلى الأوعي وعندما تتلائم الانترنت كوسيلة هروب فإن الفرد يدخل إليها باستمرار مما يعطيه شعورا زائفا بالقوة وهذا ما ينعكس سلبا على صحته النفسية ويؤثر على مناعته النفسية وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة الحالية. (العيد يونس، 2016)

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (الحضري، 2021) في وجود علاقة سالبة بين المناعة النفسية والمشكلات النفسية المترتبة عن جائحة كورونا المستجد.

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أبو حليمة، 2022 بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,01) بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى الطلبة.

كما فسرت الباحثين اختلاف الدراسة الحالية مع دراسة (أبو حليمة، 2022) إلى البيئة الفلسطينية وما تمر به من أحداث قد تنعكس على الشباب الفلسطيني ويكون حافزا ودافعا لهم من أجل تحقيق اهدافهم كمضاعفات قدراتهم وورقي بالتعليم لإسماع صوتهم وتحقيق الهدوء النفسي وتحقيق المناعة النفسية للاستمرار والبقاء

الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها

ودراسة (الرفوع و الربيعات 2021) بانه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 بين المناعة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة. وحسب تفسير الباحثين قد يرجع هذا الاختلاف بين الدراسة الحالية ودراسة (الرفوع والربيعات ، 2021) إلى طبيعة البيئة المحافظة والتي تتسم بها دول الخليج كالأردن والتي تعزز الوازع الديني لشباب الاردني وتعزز ثقته بنفسه أو إلى ما توفره الحكومة الأردنية للطلبة من إمكانيات مادية ومعنوية تساعدهم في تطوير ابحاثهم العلمية وبذلك تساعدهم على التعليم وتخفيف العراقيل وتحقيق المناعة النفسية.

- وبناء على ما تقدم فإننا نقبل الفرضية التي تنص على انه توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية.

تفسير نتائج الفرضية الثانية:

كشف التحليل الاحصائي لنتائج الفرضية الثانية عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس و قد فسرت الباحثتين هذه النتيجة أن طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية يعيشون ظروف تعليمية واجتماعية متشابهة، وانهم يركزون على فعاليتهم الذاتية ويكونون مدفوعين نحو تحقيق هدف معين بغض النظر عن جنسهم ذكر أو انثى وقد يرجع ذلك إلى التطور الحضري الذي أضحى يعمل على تحجيم ما يسمى بالهيمنة الذكورية وتوسيع مفهوم المساواة بين الجنسين في تكافؤ الفرص في التعليم والوظائف واتخاذ القرارات المصيرية والاندماج في كافة الأنشطة الحياتية والتنشئة الاجتماعية التي لم تفرق في التعامل معهم سواء ذكور أو إناث وتعمل على تنمية سمات الشخصية الايجابية لديهم والتي تتسم بالتفكير الإيجابي والاتزان والثقة بالنفس وتساعدهم على التحدي و مواجهة المشكلات وضغوط الحياة، وهذا ما يجعلهم أكثر انسجاما وتوافق، خاصة في المرحلة الجامعية وما تفرضه هذه المرحلة من إثبات ذواتهم وإبراز شخصيتهم ومسيرة واقعهم والصمود أمام مشكلاتهم بغض النظر عن اختلاف النوع حيث بينت نتائج هذه الدراسة أن الذكور والاناث متقاربون في تفكيرهم ونظرتهم وتطلعاتهم وطموحاتهم ومتشابهون في طبيعة حياتهم وظروفهم، وهذا قد يعد سبب في عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

وقد اتفقت العديد من الدراسات مع الدراسة الحالية في عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مقياس المناعة النفسية. كدراسة (الرفوع وربيحات، 2021) التي اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطات المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس. ودراسة (ابو حليمة، 2022) والتي اسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس ودراسة (شحاتة السيد، 2021) التي اجريت على طلبة الجامعة وبينت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الذكور والاناث في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية. ودراسة (رامز، 2021) والتي اظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس.

ومثلما وجدت دراسات اتفقت مع الدراسة الحالية وجدت دراسات اختلفت معها. كدراسة (الحضري، 2021) والتي اظهرت نتائجها وجود فروق تعزى لذكور عند مستوى الدلالة 0,01 في مقياس المناعة النفسية. ودراسة (ناهد، 2019) والتي اسفرت نتائجها إلى وجود فروق في المناعة النفسية تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور.

وقد يرجع وجود اختلاف بين الدراسة الحالية ودراسات الاخرى كدراسة (ناهد، 2019) ودراسة (الحضري، 2021) إلى التطور الفكري وتوسيع مفهوم المساواة بين الجنسين في الظروف التعليمية والاجتماعية في الجزائر واختلافها مع اغلب

الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها

الدول العربية خاصة في مجال التعليم حيث أن اغلب هذه الدول تفصل بين الطلبة والطالبات في الدراسة فنجد الذكور على حدا والإناث على حدا وهذا النقص في الاحتكاك والتفاعل بين الجنسين قد يخلق وجود فروق بينهم أو إلى البيئة الثقافية المحافظة ونظرتهم للأثني أنها كائن ضعيف يستوجب تقديم الدعم لها وهذا قد يؤدي إلى وجود فروق في مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

وبناء على ما تقدم فإننا نرفض الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

• تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

كشف التحليل الإحصائي لنتائج الفرضية الثالثة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في ميدان العلوم الاجتماعية و ميدان العلوم الانسانية في مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتفسر الباحثين هذه النتيجة إلى وجود تشابه كبير بين الطلبة في كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية في الميولات والأفكار والرغبات والحاجات حيث أضحت هذه المواقع متنفساً لهم مما يعيشونه في الجامعة من ضغط ومشاكل ولكونها تتيح لهم فرصة التواصل مع بعضهم البعض أو مع اساتذتهم أو استعمالها لأغراض الدراسة خاصة مع الأحداث التي عصفت بالبلاد مؤخراً اجبرت العديد من الجامعات إلى تبني الدراسة عن بعد مما جعل كلا الطلبة في الكلية يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي دون استثناء وان توفر هذه الاجهزة في كل مكان في الجامعة والبيت وحتى أن أغلبية هؤلاء الطلبة في الكلية يمتلكون هواتف ذكية متصلة بالإنترنت تحمل عدة تطبيقات متاحة للجميع حيث اصدر الديوان الوطني للإحصاء ان 32 مليون جزائري يستخدمون الفايبريوك بغض النظر عن جنسهم أو سنهم أو تخصصهم وهذا مما قد يكون سبب يؤدي إلى توافد على الاستعمال وفرط في الاستخدام من كلا الطلاب لإشباع حاجاتهم وتحقيق رغباتهم لكونها أضحت توفر لهم خدمات سريعة متنوعة بدون استثناء وإن تشابه الموجود بين الطلبة في الظروف التعليمية (الدراسة عن بعد) وتفاعلهم و احتكاكهم مع بعضهم البعض يخلق تشابه في الافكار واخذ صفات بعضهم البعض مما يؤدي إلى عدم وجود فروق بين الطلاب في مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الميدان. وقد يكون سبب ذلك هو تشابه الطلبة في الظروف التعليمية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها تخلق نفس المشكلات مما يقودهم ذلك إلى الهروب من واقعهم المعاش إلى العالم الافتراضي فمواقع التواصل الاجتماعي تسمح لهم بالتعبير عن كل ما يريد ، بالإفصاح عن رغباته وحاجاته الشخصية وعليه يتدعم هذا السلوك ويتعزز بإشباع الحاجة الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية ، فحسب الاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي اوجدت الإدمان على الانترنت بصفة عامة و مواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة كما أن أي فرد قد يصبح عرضة للإدمان على هاته المواقع بغض النظر عن جنسهم أو سنهم أو ثقافته ومكانته الاجتماعية، ولا يقتصر على وجود الدافع أو الهدف فقط، ولكن أيضا لا بد من ممارسة هذا السلوك عدة مرات، ليتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله الانترنت في كل مرة والأدهى من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكن يتغير في شدته، ليصبح اشد واحدا مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية.(غيلاسي، 2020)

وهناك عدة دراسات تناولت الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين الطلاب في التخصص واتفقت مع الدراسة الحالية في النتائج كدراسة عيد يونس (2016) ، ودراسة مزغراني والحمرى (2020) حيث أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطلبة تعزى لنوع التخصص واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة غيلاسي (2021) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي .

الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها

فسرت الباحثين وجود اختلاف بين الدراسة الحالية ودراسة غيلاسي، (2021) إلى الاختلاف في البيئة التي تم تطبيق فيها الدراسة مع بيئات أخرى فكريا وثقافيا واجتماعيا أو إلى وجود اختلافات في التخصصات بين التي تحتاج استعمال أكثر للإنترنت.

و بناءا على ما تقدم فإننا نقبل الفرضية الثالثة التي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الطلبة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعا (لمتغير الدراسة) بكلية العلوم الاجتماعية العلوم الانسانية.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها

استنتاج عام للدراسة:

انطلقنا في دراستنا هذه بعنوان المناعة النفسية وعلاقتها بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية وإنسانية بغية إبراز العلاقة بين متغيري الدراسة، وبناء على تساؤلات الدراسة والفرضيات المقترحة تم تطبيق مقياس المناعة النفسية لأبو حليمة احمد عبد الوهاب (2022) ومقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لصفي امانى محمد (2018) حيث اتبعت الباحثتين المنهج الوصفي (الارتباطي ، المقارن) المناسب لطبيعة الدراسة التي تبحث عن الفروق والعلاقة، وفي الأخير تحصلنا عن نتائج ، وذلك بالاعتماد على الاساليب الإحصائية المناسبة للدراسة وتطبيق برنامج spss وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية سالبة بين المناعة النفسية و الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وقد جاءت موافقة للفرضية المتوقعة بأنه توجد علاقة بين المناعة النفسية و الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية وقد يرجع ذلك إلى كون الطلاب الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط هم أكثر عرضة إلى الاضطرابات النفسية كالقلق والعزلة وهذا ما قد يشكل خطرا على الصحة النفسية للمستخدم ويؤثر بذلك على مناعته النفسية.

أما بالنسبة للفروق في درجات الطلبة على مقياس المناعة النفسية تبعا لمتغير الجنس، فقد اظهرت نتائج دراسة عدم وجود فروق بين الطلبة الذكور والإناث وهذا قد يرجع إلى تشابه الطلبة في الظروف التعليمية والاجتماعية بعض النظر عن جنسهم أو نسبة إلى التطور الحضري الذي أضفى يعمل على تحجيم ما يسمى بالهيمنة الذكورية وتوسيع مفهوم المساواة بين الجنسين في تكافؤ الفرص في التعليم والوظائف أو يرجع عدم الاختلاف كون البيئة الجامعية والجو العام الذي يعيشه الطلبة الجامعات سواء ذكور أو إناث متقارب فهم يعانون نفس الظروف وتقع عليهم نفس الأعباء الدراسية والواجبات المختلفة بغض النظر عن جنسهم وقد جاءت النتائج عكس ما افترضنا بوجود فروق تبعا لمتغير الجنس. أما بالنسبة للفرضية الثالثة فقد جاءت نتائج الدراسة موافقة للفرضية المتوقعة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير (ميدان الدراسة) بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وهذا قد يرجع إلى التشابه الموجود بين الطلبة في الميولات والأفكار والرغبات والحاجات خاصة وأن اغلب الطلبة في ميداني العلوم الاجتماعية و الإنسانية يمتلكون هواتف ذكية متصلة بالإنترنت وإن سهولة استخدام هذه المواقع وفرط في الاستعمال يولد الإدمان بغض النظر عن تخصص الطالب أو الميدان الذي ينتهي إليه. وفي الأخير نأمل أننا قد اجبنا على إشكالية الدراسة، ولو بجزء بسيط، فرغم عدم تحقق الفرضية الثانية للدراسة، حيث جاءت الدراسة الحالية لكشف الستار عن العلاقة بين المناعة النفسية و الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وان النتائج المتوصل الي معالجات أخرى وطرح إشكاليات وتساؤلات جديدة من شأنها ان تساهم في اثراء البحوث العلمية.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج ومما يثيره البحث الحالي أمكننا وضع مجموعة من التوصيات ونود أن تكون محورا لدراسات وبحوث أخرى منها:

- ✓ الاهتمام بأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز المناعة النفسية لدى الطلبة الجامعيين باعتبارها العامل الرئيسي للنجاح في الحياة.
- ✓ التأكد على أهمية دور الدين باعتباره مصدرا مهما واساسيا لتحسين وتقوية المناعة النفسية وذلك عبر المؤسسات التعليمية والتربوية والدينية.
- ✓ الكشف عن الطلبة المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي والذين يعانون من انخفاض في المناعة النفسية وتوفير لهم البرامج العلاجية المناسبة.
- ✓ اجراء دورات توعية للطلبة بأهمية وسائل التواصل الاجتماعي، وتوضيح جوانبها الايجابية والسلبية، وتوعيتهم بشأن الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي في تبادل المعلومات بينهم، منها بشكل عام.
- ✓ اقامة خطة معينة لتقليل من ساعات الاستخدام اليومي لهذه الوسائل من قبل الطلبة يشترك في اعدادها الجامعة والاسرة والطلبة.
- ✓ الالتزام بتصفح مواقع التواصل الاجتماعي بصفة معقولة ومعتدلة كون الافراط في استخدامها يولد آثار سلبية على الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي.
- ✓ يجب وضع قواعد وضوابط ووسائل تكنولوجية حذيقة بمراقبة المواقع الممنوعة والهدامة، بحيث لا تمكن المستخدم لشبكة الدخول إليها.

- خاتمة -

خاتمة:

تتمحور هذه الدراسة ضمن الدراسات النفسية ، والتي عالجت موضوع المناعة النفسية وعلاقتها بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، حيث تكمن أهمية هذا الموضوع باعتباره يركز ويمس أهم عنصر وهو الطالب الجامعي لذا وجب البحث في مصادر واسباب التي تشكل المناعة النفسية أو التي تشكل خطر وتهديد عليها لأنها تعد النظام الذي يعمل على تكوين شخصية مرنة قادرة على مواجهة المشكلات والضغوط بإيجابية ومقاومة الأمراض الجسدية والنفسية كالقلق والتوتر والحزن. ولكون مواقع التواصل الاجتماعي تعتبر شيء مهم في حياة الشباب خاصة طلبة الجامعة فهم اكثر الفئات التي تتعرض لضغوط التعليمية والاجتماعية، ولكن الاستخدام المفرط لها قد يتسبب في الإدمان عليها مما ينعكس سلبا على المناعة النفسية للطلبة ولا يستطيعون مقاومة المشكلات وعراقيل والتصدي لها مما يؤدي الى ظهور العديد من الاضطرابات نفسية التي تؤثر على الصحة النفسية، فبرغم من التحديات التي يعيشها الطلبة في الجامعة والضغوط التي يتعرضون لها ومن خلال الملاحظ من الدراسة ان الطلاب قد تأثرت مناعتهم النفسية بسبب الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي.

فنتائج هذه الدراسة تبرز خطورة مواقع التواصل الاجتماعي على المناعة النفسية للطلبة ومن هنا يجب تفعيل مقترحات وتوصيات لتوعية طلبة الجامعة وما يجب عليهم فعله للوقاية من الوقوع في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

- قائمة المراجع *-

قائمة المراجع

2. ابو حليمة احمد عبد الوهاب. (2022). المهارات الحياتية كمنبئات بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بمحافظة الجنوبية في فلسطين، أطروحة ماجستير جامعة الأقصى. فلسطين.
3. ابو زيد وليد إبراهيم ربهام. (2018). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الايتام في محافظة خان يونس. أطروحة ماجستير. جامعة الاقصى.
4. احمد عبير محمد عبد الصمد. (2020). العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية لدى الشباب الجزائري. مجلة الدراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية. المجلد (03)، العدد (52).
5. اخلاص الحاج موسى. (2021). ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وسط طلاب الجامعات و اثره على الهوية الثقافية. مجلة العلوم الاجتماعية. العدد (19). الصفحات 64-87.
6. بابكر عمر ليلي. (2021) المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. المجلة العلمية لكلية التربية، المجلد 38، العدد السابع.
7. بن صغير كريمة. (2018). مطبوعة بيداغوجية في مادة المنهجية وتقنية البحث. كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية. جامعة 08 ماي 1945.
8. بني صالح سعيد. (2021). أهمية وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الامن المجتمعي والوطني في الأردن. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد السادس والثلاثون.
9. البيومي سعد رياض محمد. (2019) فعالية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض الاضطرابات الأفكار العقلانية. المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية MECSY، العدد 16.
10. جابر عبد الرزاق. (2020). ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (14) : DOI 10.33193/IJOHSS.
11. جبريني مصطفى. (2020). المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية. جامعة القدس المفتوحة، اطروحة ماجستير. جامعة القدس المفتوحة.
12. الحضري محمد سومة احمد. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الديني والمشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد لدى طلبة وطالبات جامعة الازهر في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة التربية، العدد (192).
13. الحلبي حنان خليل. (2021). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد 9 العدد 2. الصفحات 469-487.
14. الدروبي علي احمد. (2018). مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على العلاقات الاجتماعية. مجلة العلوم التربوية والإنسانية، العدد الأول.

قائمة المراجع

15. رولا رمضان، محمد شريف. (2016) فعالية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الاسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (2014). أطروحة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة.
16. شحاتة السيد. (2020). التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة التربية..doi:10.12816/EDUSOHAG.
17. شعبان لطفي نسمة. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد35، العدد02.
18. شنيخر عبد الرحمان، وآخرون. (2020). توظيف الانترنت لترقية الخدمة النفسية-الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية. المجلد (12). العدد (02).
19. الشيماء محمود سالم. (2021) المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد covid-19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد22، العدد الثالث.
20. صبار اسيل محمد، منفي مؤيد محمد، (2018)، المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة تطبيقات علوم الرياضة. العدد (110).
21. الصوافي بن راشد. (2015). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة الشمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير. جامعة نزوى.
22. طالة لامية. (2022). شبكات التواصل الاجتماعي والادمان الالكتروني. مقارنة نفسية اجتماعية. مجلة المعيار. المجلد (26). العدد (03).
23. عامر لبنى. (2015). استخدام المرشدين التربويين لشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالرضا المهني لديهم. رسالة ماجستير . جامعة عمان العربية.
24. عايش صباح، الشجيري خلف رشيد. (2018). اثر ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة. كلية التربية للعلوم الإنسانية. المجلد (02). العدد (03).
25. عبادة عزت ايمن. (2020). المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين كوفيد 19 وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. كلية البنات. مجلة البحث العلمي في الآداب. العدد (22).
26. عبد الواحد يوسف. (2020). المناعة النفسية وفق تصور عبد الوهاب كامل -دراسات عاملية عبر ثقافية. المجلة التربوية، العدد (129).
27. العكيلى جبار وادي باهض. (2017) المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد81
28. عيد يونس بسمة. (2016). ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير. جامعة الزهر.
29. غيلاسي نادية. (2021). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي الاجتماعي واضطرابات الصحة النفسية (القلق والاكنتاب) لدى الطالب الجامعي. اطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر. 02.

قائمة المراجع

30. قدوري الحاج، بالعربي أحمد نور الدين. (2021). رهن ادمان مواقع التواصل الاجتماعي ظاهرة سببية لاغتراب الاجتماعي لدى المراهقين. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد (13)، العدد (04).
31. كيوص ربيحة. (2020). ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة جامعة غرداية.
32. لموشي حياة. (2017). الإدمان على الفايبروك وعلاقته بالتوقف الدراسي لدى المراهق. مجلة الآفاق للعلوم. العدد(09).
33. محمد احمد الرفوع، الربيعات الاء احمد. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلية التقنية. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، المجلد 01، العدد 02.
34. المرواني ناير سعد. (2016). ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة. مجلة كلية الآداب. العدد السادس والاربعون.
35. المزغراني حليلة، الحمري صارة. (2020). ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والاسري لدى الطالب الجامعي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. المجلد (05)، العدد (02) عدد الصفحات 605-632.
36. مهدي العازمي، راشد المرتجي. (2017). بعض المحددات النفسية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوي بدولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية. مجلة كلية التربية، العدد (173).
37. ناهد احمد فتحي. (2019). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا. مجلة دراسات نفسية. المجلد (29)، العدد (03).
38. اليوسف أسماء عصام محمد. (2017). تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاسرية في محافظة اريد، رسالة ماجستير. جامعة اليرموك.

*- الملاحق *-

الملحق رقم 01:

مقياس المناعة النفسية

تعليمات ملئ الاستبيان:

أخي الطالب أختي الطالبة نضع بين أيديكم مجموعة من العبارات التي تصف آرائكم واتجاهاتكم حول المناعة النفسية والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي نرجو منكم الإجابة بوضع علامة (x) في الخانة التي تتناسب مع مواقفكم ومع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وتأكدوا من سرية معلوماتكم وأنها لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

ونشكركم مسبقا على تعاونكم معنا.

الجنس:

أنثى

ذكر

ميدان العلوم الاجتماعية:

ميدان العلوم الانسانية:

قائمة الملاحق

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الفقرة	الرقم
					أثق بنفسي ويقدراتي.	1
					أتحمل مسؤولية قراراتي.	2
					أشعر بالرضا عن نفسي.	3
					أواجه الصعوبات الجامعية التي تواجهني بالثقة.	4
					أدافع عن قراري في معظم المواقف الدراسية.	5
					أتقبل النقد البناء.	6
					أستفيد من خبراتي السابقة في مواجهة المواقف الجامعية الصعبة.	7
					أحافظ على توازني وهدوئي.	8
					أسيطر على انفعالاتي وأضبطها.	9
					أوجه المواقف السلبية بإيجابية.	10
					أصاب باليأس والإحباط بسرعة.	11
					أحاول الابتعاد عن المواقف السلبية.	12
					أتمالك أعصابي عندما تواجهني مشكلة.	13
					أشعر بالعجز أمام المواقف الصعبة.	14
					أشعر بالغضب عندما أفشل في تحقيق أهدافي.	15
					أتحكم في أفعالي وأقوالي.	16
					أشعر بمشكلاتي التي تواجهني قبل حدوثها.	17
					أحدد المشكلة بشكل دقيق.	18
					أواجه المشكلات بقدرة عالية.	19
					أفكر في بدائل إبداعية لحل مشكلتي الدراسية.	20
					أجد الحل الأفضل لمواجهة مشكلاتي.	21
					أعتمد على زملائي في حل مشكلتي.	22
					أجد أن الأفكار تكون أفضل في الأعمال التشاركية مع الزملاء.	23
					أعيش في جو إيجابي.	24

قائمة الملاحق

					أفتخر لما وصلت إليه في دراستي.	25
					أعتمد على نفسي لتحقيق أهدافي.	26
					أخالط الناس أصحاب الأفكار العقلانية المفيدة.	27
					أبتعد عن التفكير في المواقف المؤلمة.	28
					أستمع لأفكار الآخرين للاستفادة منها.	29
					أتعامل مع زملائي بتفكير إيجابي.	30
					أستغل تفكيري العقلاني لأنجح في حياتي الجامعية.	31
					أشعر بأن القادم في مستقبل أيامي أجمل.	32
					أستعيد توازني وهدوئي بقراءة القرآن الكريم.	33
					ألجأ إلى الله تعالى بدعاء عندما تواجهني المشكلات.	34
					أثق بقدر الله وأحمده على نعمه.	35
					أشعر بالاطمئنان الداخلي والسكينة والهدوء الداخلي	36
					أحرص على الالتزام بمواعيد الصلاة.	37
					أؤمن أن وجودي في الحياة لهدف.	38
					أؤمن أن كل أمور حياتي هي تقدير من رب العالمين.	39
					أتسامح مع زملائي دوماً.	40
					أتعامل مع الناس بأمانة وصدق.	41
					أستعين بالله لتحقيق النجاح.	42
					أثق في قدراتي لتنفيذ المهام الدراسية.	43
					أعلم أن المشكلات التي تواجهني تجعلني قويا.	44
					أمتلك إرادة قوية لتحقيق أهدافي الدراسية.	45
					ما يواجهني من مشكلات لا يؤثر على دراستي.	46
					أتحدى المواقف المختلفة في حياتي الجامعية.	47
					أؤمن أن النجاح يحتاج إلى مثابرة وصبر.	48
					أحبي نفسي من المشكلات وصدمات.	49

قائمة الملاحق

					أمتلك القدرة على التكيف مع أمور حياتي.	50
					أتعامل مع مشكلاتي بشكل إيجابي.	51
					أضع البدائل لتحقيق أهدافي الدراسية.	52
					أعدل أفكاري لطبيعة الموقف التعليمي الذي أتعرض له.	53
					أقدم المساعدة لزملائي في الجامعة.	54
					أتقبل الفشل واستفيد منه لو أوقف أخرى.	55
					أتقبل المواقف والأحداث الصعبة.	56
					يساعدني الإخفاء على الانطلاق من جديد والمحاولة مرة أخرى.	57

الملحق رقم 02:

مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

الرقم	الفقرات	نادرا جدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أجد نفسي أقضي وقتا أطول على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر مما كنت أنوي.					
2	أنسى القيام بالواجبات الأكاديمية التي يجب علي القيام بها وأنا أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي.					
3	أنسى القيام بمهامي الأسرية بسبب متابعتي مواقع التواصل الاجتماعي.					
4	أهتم بتفقد حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من أي شيء آخر في حياتي.					
5	أحاول أن أخفي أنني أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي عندما يسألني الآخرون عن ذلك.					
6	أعتقد أن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي يعطيني شعورا بالراحة الكبيرة ويبعد عني الأفكار السيئة.					
7	أنتظر اللحظة التي أستطيع الوصول إلى حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي.					
8	أتخيل أشياء كثيرة عندما لا أكون قادرا على قراءة الرسائل والمعلومات على مواقع التواصل الاجتماعي.					

قائمة الملاحق

					9	أتجنب القليل من عدد الساعات التي أقضيها في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي.
					10	أجد أن من الممتع أكثر أن أقضي الوقت في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي على أن أقضي مع العائلة والأصدقاء.
					11	أشعر بالقلق عندما لا أكون متصلاً مع حسابي على موقع التواصل الاجتماعي.
					12	حتى لو لم أكن متصلاً بمواقع التواصل الاجتماعي فإنني أفكر في أشياء مرتبطة بمواقع التواصل الاجتماعي.
					13	أشعر بالقلق إذ لم أقرأ الرسائل المرسلة على حسابي في مواقع التواصل الاجتماعي.
					14	عندما لا أكون متصلاً مع مواقع التواصل الاجتماعي، أفكر دائماً بما يحدث على حسابي.
					15	أعتقد أن المعلومات التي يقدمها حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي ليست كافية بالنسبة لي.
					16	أرى أن الحياة بدون مواقع التواصل الاجتماعي مملة.
					17	أنزعج إذا طلب مني شخص ما شيء وأنا على مواقع التواصل الاجتماعي.
					18	أشعر بالخوف من حدوث شيء على مواقع التواصل الاجتماعي عندما لا أكون متصلاً.

يوضح نتائج SPSS الخاص بالخصائص السيكومترية لأداة القياس

Corrélations

		V10	V20	V28	V38	V49	V57
V10	Corrélation de Pearson	1	.574**	.694**	.721**	.406*	.631**
	Sig. (bilatérale)		.001	.000	.000	.026	.000
	N	30	30	30	30	30	30
V20	Corrélation de Pearson	.574**	1	.586**	.603**	.455*	.515**
	Sig. (bilatérale)	.001		.001	.000	.011	.004
	N	30	30	30	30	30	30
V28	Corrélation de Pearson	.694**	.586**	1	.601**	.192	.463**
	Sig. (bilatérale)	.000	.001		.000	.311	.010
	N	30	30	30	30	30	30
V38	Corrélation de Pearson	.721**	.603**	.601**	1	.556**	.760**

قائمة الملاحق

	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000		.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30
V49	Corrélation de Pearson	.406*	.455*	.192	.556**	1	.436*
	Sig. (bilatérale)	.026	.011	.311	.001		.016
	N	30	30	30	30	30	30
V57	Corrélation de Pearson	.631**	.515**	.463**	.760**	.436*	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.004	.010	.000	.016	
	N	30	30	30	30	30	30
V66	Corrélation de Pearson	.534**	.551**	.506**	.727**	.209	.781**
	Sig. (bilatérale)	.002	.002	.004	.000	.268	.000
	N	30	30	30	30	30	30

Corrélations

		V66
V10	Corrélation de Pearson	.534**
	Sig. (bilatérale)	.002
	N	30
V20	Corrélation de Pearson	.551**
	Sig. (bilatérale)	.002
	N	30
V28	Corrélation de Pearson	.506**
	Sig. (bilatérale)	.004
	N	30
V38	Corrélation de Pearson	.727**
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	30
V49	Corrélation de Pearson	.209
	Sig. (bilatérale)	.268
	N	30
V57	Corrélation de Pearson	.781**
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	30
V66	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	30

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

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

قائمة الملاحق

Statistiques de groupe

	المبحوثين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات	1,00	15	39,4667	4,67312	1,20660
	2,00	15	54,4667	4,05087	1,04593

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الدرجات	Hypothèse de variances égales	,488	,491	-9,394	28
	Hypothèse de variances inégales			-9,394	27,447

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % % Inférieur
الدرجات	Hypothèse de variances égales	,000	-15,00000	1,59682	-18,27094
	Hypothèse de variances inégales	,000	-15,00000	1,59682	-18,27391

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur	
الدرجات	Hypothèse de variances égales		-11,72906
	Hypothèse de variances inégales		-11,72609

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100.0
	Exclue ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.932	57

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100.0
	Exclue ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.771	18

Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100.0
	Exclue ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.880
		Nombre d'éléments	29 ^a
	Partie 2	Valeur	.855
		Nombre d'éléments	28 ^b
	Nombre total d'éléments		57
	Corrélation entre les sous-échelles		.932
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale	.965	
	Longueur inégale	.965	
Coefficient de Guttman		.965	

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100.0
	Exclue ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.468
		Nombre d'éléments	9 ^a
	Partie 2	Valeur	.675
		Nombre d'éléments	9 ^b
	Nombre total d'éléments		18
	Corrélation entre les sous-échelles		.781

قائمة الملاحق

Coefficient de Spearman- Brown	Longueur égale	.877
	Longueur inégale	.877
Coefficient de Guttman		.875

Corrélations

		V60	V79
V60	Corrélation de Pearson	1	-.192 [*]
	Sig. (bilatérale)		.035
	N	120	120
V79	Corrélation de Pearson	-.192 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	.035	
	N	120	120

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

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
V60	الجنس ذكر	23	220.74	22.383	4.667
	انثى	97	228.64	23.271	2.363

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
V60	Hypothèse de variances égales	.033	.856	-1.474-	118
	Hypothèse de variances inégales			-1.510-	34.207

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
Sig. (bilatéral)				

قائمة الملاحق

					Inférieur
V60	Hypothèse de variances égales	.143	-7.900-	5.359	-18.513-
	Hypothèse de variances inégales	.140	-7.900-	5.231	-18.529-

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la

différence à 95 %

Supérieur

V60	Hypothèse de variances égales	2.713
	Hypothèse de variances inégales	2.729

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
V79	كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية	61	43.89	12.282	1.572
	علوم اجتماعية	59	44.88	12.763	1.662

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl
V79	Hypothèse de variances égales	.060	.807	-.436-	118
	Hypothèse de variances inégales			-.435-	117.391

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur
V79	Hypothèse de variances égales	.664	-.996-	2.286	-5.524-

قائمة الملاحق

Hypothèse de variances inégales	.664	-.996-	2.288	-5.527-
------------------------------------	------	--------	-------	---------

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la
différence à 95 %

Supérieur

V79	Hypothèse de variances égales	3.531
	Hypothèse de variances inégales	3.534