

## التوافق النفسي لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي الذكور مقارنة بغير المستخدمين

مقاوسي فيروز طالبة ماستر حقوق  جامعة باتنة 1-الجزائر <a href="mailto:faizaf88@yahoo.com">faizaf88@yahoo.com</a>	مقاوسي كريمة استاذ محاضر أ علم النفس العيادي  جامعة حمة لخضر الوادي-الجزائر <a href="mailto:MEKAOUSSI.KARIMA05@GMAIL.COM">MEKAOUSSI.KARIMA05@GMAIL.COM</a>
--	---

**ملخص البحث:** إن أهمية كل بحث علمي تتجلى بشكل خاص في كونه يعالج موضوعا أو قضية مهمة في حياة المجتمعات وخاصة حياة الأفراد، ولعل أهم ما يشغل بال أي فرد في أي مجتمع صحته سواء الجسمية أو النفسية وعموما كلاهما معا، فالعلاقة بينهما تأثير وتأثر لهذا جاءت هذه الدراسة بهدف محاولة الكشف عن العلاقة بين شبكات التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي لدى عينة من المراهقين، وقد كان عنوان البحث "شبكات التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي (دراسة فارقية بين المراهقين المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي وغير المستخدمين لها في التوافق الصحي، التوافق الانفعالي، التوافق الاجتماعي)"، حيث تكونت العينة من "30" مراهقا "15" مراهقا لا يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي و"15" مراهقا يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي وذلك بتطبيق قائمة سوء التوافق لتلاميذ الثانويات وطلاب الجامعات ل هيو. م. بل للتحقق من الفرضيات التالية:

**الفرضية الأولى:** نتوقع أن توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الصحي.

**الفرضية الثانية:** نتوقع أن توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الانفعالي.

**الفرضية الثالثة:** نتوقع أن توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الاجتماعي.

وخلصت الدراسة إلى انه توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها لصالح مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في التوافق الصحي، التوافق الانفعالي، التوافق الاجتماعي

**الكلمات المفتاحية:** شبكات التواصل الاجتماعي، التوافق النفسي، التوافق الانفعالي، التوافق الاجتماعي

Résumé :

L'importance de chaque recherche scientifique est particulièrement évidente dans le fait qu'elle traite un sujet ou un problème important dans la des sociétés et notamment dans la vie des individus.

Peut être la préoccupation la plus importante de toute personne dans toute société est sa santé qu'elle soit physique ou psychologique et généralement les deux, Sachant que l'une influence l'autre, le but de cette étude est d'essayer de révéler la relation entre les réseaux sociaux et l'adaptation psychologique auprès d'un échantillon d'adolescents. L'échantillon est constitué de 30 adolescents sont distribués a 15 adolescents n'utilisant pas les réseaux sociaux et 15 adolescent utilisant les réseaux sociaux, en appliquant la liste de mauvais adaptation pour vérifier les hypothèses suivantes:

**La première hypothèse** : nous attendons qu'il existe des différences entre les masculins utilisant les réseaux sociaux et n'utilisant pas les réseaux sociaux dans l'adaptation de la santé.

**La seconde hypothèse**: nous attendons qu'il existe des différences entre les masculins utilisant les réseaux sociaux et n'utilisant pas les réseaux sociaux dans l'adaptation émotionnel.

**La troisième hypothèse**: nous attendons qu'il existe des différences entre les masculins utilisant les réseaux sociaux et n'utilisant pas les réseaux sociaux dans l'adaptation sociale.

L'étude a conclu qu'il existe des différences entre les masculins utilisant les réseaux sociaux et n'utilisant pas les réseaux sociaux dans l'adaptation de la santé, l'adaptation émotionnel, l'adaptation sociale.

**Mots clés : réseaux sociaux, l'adaptation psychologique, l'adaptation de la santé, l'adaptation émotionnel, l'adaptation sociale.**

**مقدمة:** شهدت البشرية عبر تاريخها ظهور العديد من الاختراعات التي أثرت تأثيراً جذرياً على حياة الناس، فقد شهد القرن الماضي على سبيل المثال ظهور ابتكارات تقنية بالغة التأثير مثل السيارة والتلفزيون والراديو والكمبيوتر والتي وبالرغم من التأثير الكبير الذي أحدثته، إلا أن تلك التأثيرات لا تزيد في أهميتها على تلك التي تقوم بها الإنترنت اليوم من حيث سرعة ذلك التأثير وعمقه وانتشاره وإمكاناته الكامنة التي لم يظهر منها حتى الآن سوى قمة جبل الجليد.

إن أهمية الإنترنت تكمن في قدرتها على تغيير مفاهيم الاتصال وتوزيع المعرفة، وقد ازدادت تلك الأهمية مع ظهور وانتشار شبكات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر والتي استطاعت أن تغير بشكل كبير طريقة تواصل الناس وتفاعلهم، خاصة فئة الشباب منهم المراهقين الذين هم أكثر عرضة لضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، أين يجدون شبكات التواصل الاجتماعي ملاذ لهم ومكان لتفريغ مكبوتاتهم بدون رقيب أو حساب .

**1- مشكلة البحث:** لقد أدى التطور المتسارع لوسائل الإعلام والاتصال إلى إحداث تغييرات جوهرية مست جميع مجالات الحياة، وأدت إلى تغييرات على مستوى الجماعات والأفراد ليس على المستوى المحلي فقط بل تعدى ذلك إلى المستوى العالمي، محدثة ظواهر جديدة تعرف بشبكات التواصل

الاجتماعي التي أصبحت وسيلة الاتصال المؤثرة في مختلف جوانب الحياة اليومية بحيث أتاحت الفرصة للشباب ، خاصة المراهقين لنقل أفكارهم و مناقشة قضاياهم وما يرغبون في نقله متجاوزين في ذلك الحدود الطبيعية إلى فضاءات جديدة لا رقيب لها، ويمكن القول أن شبكات التواصل الاجتماعي أحدثت طفرة نوعية ليس فقط في مجال الاتصال بين الأفراد والجماعات بل في نتائج وتأثير هذا الاتصال ،حيث أصبح الناس يتواصلون مع بعضهم وهم لم يفارقوا أماكنهم، فبعد دخول الناس لمواقع التواصل الاجتماعي ، وانتشار البرامج الاجتماعية ، وأصبح لكل مجموعة GROUPE من الأصدقاء يجتمعون فيه اجتماعا افتراضيا ويتناولون أطراف الحديث والمناقشات ويتبادلون الصور والفيديوهات ، حتى أضحت هذه المجموعة مؤلفة من أشخاص موزعون على دول العالم ليس فقط على المستوى المحلي فحسب ولكن في كل دول العالم، وطبعا مع القفزة المهولة في سرعة الانترنت وتسارع الشركات العالمية في ابتكار التقنيات الجديدة ، فإن مستقبل شبكات التواصل الاجتماعي بين أفراد الأسرة والمجتمع ككل مهدد بالتغيير من حيث الشكل ومن حيث المضمون ، وهذا قد يؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي ، إذا فالقضية الأساسية الحالية هي المشكلات النفسية المرتبطة بشبكات التواصل الاجتماعي وهي العزلة الاجتماعية، الاكتئاب، والشعور بالوحدة ، والإصابة ببعض الأمراض الجسدية ،وسوء إدارة الوقت والسؤال الذي يطرح نفسه ، إلى أي مدى تؤثر شبكات التواصل الاجتماعي على التوافق النفسي للمراهقين الذين هم مستقبل وعمادة التطور والتقدم، ولتوضيح مشكلة البحث نصيغها في التساؤلات التالية:

-هل توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الصحي؟.

-هل توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الانفعالي؟.

-هل توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الاجتماعي؟.

**2-أهداف البحث:**يتمثل هدف البحث في لفت الانتباه إلى قضية هامة يغيب عنها الاهتمام الكاف في العالم العربي حتى اللحظة الراهنة، وتتمثل في تحليل مضمون الثقافة السائدة وتحليل أطر عملية التواصل الاجتماعي

-الكشف عن العلاقة بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي لدى المراهقين الذكور .

-معرفة الفروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها لدى المراهقين الذكور في التوافق الصحي، التوافق الاجتماعي، التوافق الانفعالي.

-وضع التوصيات والمقترحات التي تساعد على تعزيز التوافق النفسي لدى المراهقين الذكور.

### **3-أهمية البحث:**

-انه يتناول ظاهرة التواصل الاجتماعي التي زاد انتشارها في المجتمعات المتقدمة حضاريا وماديا أو المجتمعات المتخلفة فصار الأفراد يعيشون في قلق وضغوط من أثارها النفسية والاجتماعية والصحية والسلوكية.

-كما تبرز أهمية هذه الدراسة فيما ستسفر عنه من نتائج ومعلومات تساهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والصحي.

-انه يتناول هذه الظاهرة لدى فئة الشباب الذكور الذين هم مستقبل وعمادة التطور والنقدم.

### **4-فروض البحث:**

**الفرضية الأولى:**نتوقع أن توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الصحي.

**الفرضية الثانية:**نتوقع أن توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الانفعالي.

**الفرضية الثالثة:**نتوقع أن توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الاجتماعي.

### **5-مصطلحات الدراسة:**

-**التوافق النفسي:**عملية كلية دينامية وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلائم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعده على حل الصراعات بين القوى المختلفة داخله، وكذلك بين القوى الذاتية للفرد والقوى البيئية الخارجية، مما يحقق خفض التوتر، بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الايجابية لتحقيق الذات والرضا عنه ، وتحقيق الثقة بالنفس، والالتزان الانفعالي للفرد مع الايجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله<sup>1</sup>

وهي الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التوافق النفسي ، ويعتبر الفرد لديه توافق نفسي مرتفع اذا كانت درجته اعلى من درجة الأفراد الذين اجابوا معه على المقياس ويعتبر لديه توافق نفسي منخفض اذا كانت درجته منخفضة من درجة الأفراد الذين اجابوا معه على المقياس .

<sup>1</sup> الخالدي، أ. م. (2009). المرجع في الصحة النفسية. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.ص4

**شبكات التواصل الاجتماعي:** الشبكات الاجتماعية هي مصطلح يشير إلى تلك المواقع على شبكة الإنترنت والتي ظهرت مع ما يعرف بالجيل الثاني للويب (Web2) حيث تتيح التواصل بين مستخدميها في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم وفقاً لاهتماماتهم أو انتماءاتهم (جامعة- بلد- صحافة- شركة...), بحيث يتم ذلك عن طريق خدمات التواصل المباشر كإرسال الرسائل أو المشاركة في الملفات الشخصية للآخرين والتعرف على أخبارهم ومعلوماتهم التي يتيحونها للعرض.

وتتنوع أشكال وأهداف تلك الشبكات الاجتماعية فبعضها عام يهدف إلى التواصل العام وتكوين الصداقات حول العالم وبعضها الآخر يتمحور حول تكوين شبكات اجتماعية في نطاق محدود ومنحصر في مجال معين مثل شبكات المحترفين وشبكات المصورين وشبكات الإعلاميين.

وتعرف موسوعة ويب اوبديا الشبكات الاجتماعية بأنها: "عبارة تستخدم لوصف أي موقع على الشبكة العنكبوتية يتيح لمستخدمه وضع صفحة شخصية عامة معروضة، ويتيح إمكانية تكوين علاقات شخصية مع المستخدمين الآخرين الذين يقومون بالدخول على تلك الصفحة الشخصية. مواقع الشبكات الاجتماعية يمكن أن تستخدم لوصف المواقع ذات الطابع الاجتماعي، مجموعات النقاش الحي، غرف الدردشة وغيرها من المواقع الاجتماعية الحية

ويوجد حالياً على الإنترنت أكثر من 400 موقع شبكات اجتماعية (Hinson & Wright, 2009). وتتمثل أهم تلك الشبكات الاجتماعية في المدونات والمنتديات، إضافة إلى مواقع عديدة مثل الويكي Wiki، والفيسبوك وتويتر، إضافة إلى تلك التطبيقات التي قدمتها بعض الشركات الكبرى لدعم الفكر الاجتماعي في التفكير والمشاركة مع مستخدمي مواقعها مثل جوجل وياهو واللذان أهما بالتحرير الجمعي والكتابة وتنفيذ العروض المشتركة، ومواقع خدمات وتخزين الصور وإعادة عرضها وإرسالها مثل فليكر Flickr ونشر مقاطع الفيديو مثل يوتيوب YouTube، وغيرها من الخدمات والتقنيات التي تجد اهتماماً فردياً مع تبادل المشاركة والنشر بين المستخدمين.

لقد أحدث هذا الاختراع انعكاسات كبيرة على قواعد حرية النشر والتعبير، وتدعيم الفكر الديمقراطي وحقوق الإنسان وغيرها من مفاهيم سياسية واجتماعية وتجارية انتشرت وتكونت حولها الجماعات مستفيدة من سهولة استخدامها والمشاركة فيها دون خيرات تقنية أو تكاليف مادية يرى البعض أنها سوف تؤدي إلى بزوغ "فكر كوكبي" يعمل على تغيير العالم<sup>1</sup>

<sup>1</sup>الطيب، أ. ص.(2012). المعرفة وشبكات التواصل الاجتماعي الالكتروني. نحو مجتمع المعرفة. سلسلة يصدرها مركز الدراسات الإستراتيجية جامعة الملك عبدالعزيز. الرياض. السعودية. العدد39.ص246

**-التوافق النفسي:** عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته.  
إن عملية التوافق بهذا المعنى ليست عملية جامدة ثابتة بل هي مستمرة فالفرد دائماً يواجه تحديات كثيرة لا تنتهي وعليه فالإنسان لا بد أن يسلك السلوك المناسب الذي يؤدي الى خفض التوتر وإعادة التوازن مع البيئة ليحقق الانسجام ويشعر بالرضا والارتياح وللتوافق علاقة كبيرة جداً بالصحة النفسية فحسن التوافق هو أحد أبرز مظاهر الصحة النفسية ومن مؤشرات الواضحة واختلال التوافق هو اختلال في الصحة النفسية.

عرّف التوافق النفسي بأنه: تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشتة. ولهذه البيئة ثلاثة جوانب: البيئة الطبيعية المادية، والبيئة الاجتماعية، ثم الفرد ومكوناته واستعداده وميوله وفكرته عن نفسه. كما عرّف سميث (Smith) ، التوافق السوي بأنه اعتدال في الإشباع، إشباع عام للشخص عامة، لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية باهتماماته، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقه بناءً تحقق له إشباع حاجاته، ولا تعوق قدرته على الإنتاج. كما يرى ألين (Allen) أن التوافق يشير إلى فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم استراتيجيه لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية . وعلى هذا الأساس فالخطوات الأساسية في عملية التوافق هي :

- 1- وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص.
- 2- وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع .
- 3- قيام الإنسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق .
- 4- الوصول أخيراً إلى حل يمكن من التغلب على العائق ويؤدي إلى الوصول إلى الهدف وإشباع الدافع. ولكن هناك أناس لا يستطيعون أن يتغلبوا على العوائق التي تعترضهم فيتجنبون هذه العوائق ويؤدي ذلك إلى ابتعادهم عن أهدافهم الأصلية ويعانون من الإحباط . إن مفهوم التكيف يمثل كل أشكال النشاط التي يبذلها الفرد من أجل تحقيق دوافعه وبلوغ أهدافه، وإن النتيجة التي يتوصل إليها الفرد تمثل التوافق<sup>1</sup>

<sup>1</sup>الخالدي، ع. والعلمي، د. (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع .

وقد يكون التوافق سيئاً أو طيباً، بقدر نوع الجهود التكيفية التي بذلها الفرد، فعندما تقول هذه الجهود إلى إشباع حاجات الفرد وإزالة حالة التوتر النفسي، والتحرر من الأباطات أو الصراعات التي تواجه الفرد يكون الفرد قد حقق توافقاً جيداً. أما إذا لم يصل إلى حالة خفض التوتر وإزالة القلق الدال على المعاناة والمكابدة، فعندها نقول إن الفرد سيء التوافق لأن أنواع السلوك التكيفي التي لجأ لها لم تفلح في تحقيق الغاية وهي الوصول إلى حالة الارتياح والرضا . إن القيام بنشاط من أجل إشباع الحاجة وخفض التوتر والوصول إلى الاتزان هي دورة الحياة النفسية التي يعيشها الجميع في سعيه للتوافق الحي توافقاً مستمراً. إن من أسباب سوء التوافق هي الضغوط النفسية Psychological stressors كما في حالة المرض، وإن شدة الضغوط ومصادرها وعدد تكرارها ونوعيتها وكذلك تجارب المرء في الحياة كلها عوامل تؤثر في ذلك، وتختلف الأحاسيس المرتبطة باضطراب سوء التوافق أو التكيف اختلافاً كبيراً من حيث درجاتها، ومن حيث حدتها، ومن حيث تباين خبرات الأفراد الذين يتعرضون لها فإذا كان القلق هو أساس المشكلة فإن الفرد يصبح خائفاً، متطيراً، وجلاً، عصبياً في معظم الوقت. وفي حالة اقتران سوء التوافق بالاكتئاب فإن الانفعالات المرافقة لذلك تكون أكثر حدة فتظهر على الفرد أعراض مثل الحزن والبكاء والإحساس بالعجز أمام أي شيء وفقدان الأمل، الإحساس باليأس، وبعض الناس يلزمهم مزيج من سوء التكيف يتمثل بتداخل القلق مع مشاعر الكآبة. ويعتبر العلاج النفسي هو الأسلوب المستعمل لتشجيع الأشخاص على مواجهة المشكلات التي كانوا يتحاشون مواجهتها، هذا بالإضافة إلى تدوين مذكراتهم حول فترات الأعراض، وكذلك تعليمهم طرائق وتقنيات التخفيف من شدة الضغوط، وتشجيعهم للانضمام إلى جماعات يأنسون بها، واستخدام العلاج الجمعي، وكذلك استخدام العقاقير الطبية النفسية وإرشاد الطبيب النفسي المختص، وهناك علاج آخر يسمى العلاج الذاتي self-help وأولى خطواته أن يعترف المريض أنه يواجه ضغطاً من الضغوط النفسية، وبعدها اهتمامه بالتغذية الصحيحة، وتنظيم أوقات الفراغ وإجراء التمارين الرياضية، والتحدث إلى شخص موثوق به.

#### -التوافق الانفعالي:-

ويتضمن السعادة و الرضا عن النفس، وإشباع الدوافع الأولية والثانوية، والتأقلم معاً أية إعاقة أو مرض يصيب الفرد، ويتطور التوافق الانفعالي تبعاً لتطور الفرد عبر مراحل الحياة المختلفة، وأثناء العجز أو المرض تزداد الحاجة للتوافق الانفعالي حتى يحدث الاتزان في شخصية الفرد.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>سوسن شاكر.(2012). التوافق النفسي وأبعاده وخطوات تحقيقه.ص20

### -التوافق الصحي او الجسمي:

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والإنفعالية مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة و الاتزان وسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لهيمته ونشاطه .

### -التوافق الاجتماعي:

يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، وتقبل التغيير الاجتماعي، والعمل لخير الجماعة، والتفاعل الاجتماعي السليم في إقامة علاقات طيبة وإيجابية مع أفراد المجتمع مما يؤدي إلى الصحة الاجتماعية<sup>1</sup>

### 6-الدراسات السابقة: أجرى عوض (2012) دراسة هدفت الكشف عن أثر مواقع التواصل

الاجتماعي للفيسبوك على درجة تقدير الذات لدى فئة الشباب في محافظة طولكرم بفلسطين، وقد تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات تكونت من(21) فقرة تقيس أثر استخدام الفيسبوك على تقدير الذات وطبقت على عينة مكونة من (100) مستخدم ومستخدمة للفيس بوك في المحافظة، وقد أسفرت النتائج عن درجة مرتفعة لتقدير الذات لمستخدمي الفيسبوك، وأن هناك فروق إحصائية لدرجة تقدير الذات لدى مستخدمي الفيسبوك تعزى للجنس ولصالح الإناث وللعمر بين الفئة (15-20) سنة، و(30-35) سنة، وكانت لصالح الفئة الاصغر وهي (15-20) سنة .

أجرى سوليفان وبراديس (Paradise & Sullivan 2012) دراسة هدفت إلى فهم تقدير الشباب للآثار السلبية على أنفسهم وعلى غيرهم نتيجة استخدام الفيسبوك، وتكونت عينة الدراسة من (357) طالبا جامعيًا من شمال شرق الولايات المتحدة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقابلة اشتملت على مجموعة من الأسئلة حول استخدامهم للفيسبوك، وآثاره السلبية عليهم، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن (64%) من المشاركين يستخدمون الفيسبوك سبعة أيام في الأسبوع وأن متوسط مرات دخول المشتركين إلى الفيسبوك هو (2.76) مرة يوميًا، ولمدة (35.06) دقيقة يوميًا، وأن أفراد العينة تقريبًا لديهم (37.44) شخصًا هم أصدقاء لهم، وأن (84%) يعرفونهم من خلال الحياة الواقعية<sup>2</sup>

<sup>1</sup>مرفت عبدربه عايش مقبل.(2010).التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة.رسالة مقدمة لنيل الماجستير .ص25.

<sup>2</sup>سامي أحمد شناوي.(2014).استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين.المجلد18.

و(27.05) هي عبارة عن طلبات صداقة من الغرباء، كما أشار المشاركون إلى أن الادمان على استخدام الفيسبوك يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، واستخدامه بطريقة معتدلة يؤدي إلى مستويات جيدة من التوافق النفسي والاجتماعي.

أجرى مكموريس ونيكرسون ويان ولو ( Lou & Yan, Nickerson, Mcmorris2012 ) دراسة هدفت إلى معرفة فيما إذا كان هناك عالقة تبادلية بين استخدام الطالب لمواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لمستخدمي هذه الشبكات، وتكونت عينة الدراسة من (340) طالبا من طلاب السنة الأولى في جامعتين من جامعات الولايات المتحدة الجنوبية، حيث تم مقارنة درجة الوحدة بين (118) طالبا لا يستخدمون الفيسبوك مع (222) طالبا يستخدمون الفيسبوك، وتحقيقا لأهداف الدراسة استخدمت استبانة، ومقياس شدة استخدام الفيسبوك والدوافع وراء استخدام الفيسبوك، وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد عالقات تبادلية بين عناصر هذه الدراسة حيث إن شدة استخدام الفيسبوك كان لها أثر إيجابي على الشعور بالوحدة وأن الدوافع وراء استخدام الفيسبوك ليس له أي أثر على الشعور بالوحدة وبالتالي فان الوحدة لا تتأثر بشدة استخدام الفيسبوك والدوافع وراء استخدام الفيسبوك.

قام لي ويو ( Wu & Lei 2007 ) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة تأثير الوالد على تعلق المراهقين باستخدام الانترنت، وتكونت عينة الدراسة من (712) مراهقا (350) من الذكور و(360) من الاناث، وتحقيقا لأهداف الدراسة تم استخدام استبانة تكونت من (38) فقرة تهدف إلى معرفة مدى استخدام المراهقين للإنترنت نتيجة تأثير الوالد عليهم، وأظهرت نتائج الدراسة أن العزلة لدى المراهقين تتنبأ بشكل إيجابي باستخدام الانترنت وبشكل مباشر ويتوسط بشكل غير مباشر بتفضيل خدمات الترفيه، وأن الثقة باستخدام الانترنت كان بشكل سلبي، حيث أن هذه النتائج تساعد على تزويد الاباء والمعلمين بدليل استخدام المراهقين للإنترنت بشكل مناسب.

أجرى سانغاري واليمايم ورويس ( Rouis & Limayem, Sangari )2011) دراسة هدفت إلى معرفة آثار استخدام الانترنت على الطلاب الجامعيين في جامعة لولي التكنولوجية في السويد (lule) وكما هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الانترنت على الصفات الشخصية وتنظيم النفس والثقة وإنجازات الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (239) طالبا من طلبة جامعة لولي في السويد، وتحقيقا لأهداف الدراسة قام الباحث بتصميم نموذج مقترح لاختبار أثر استخدام الانترنت على الصفات الشخصية<sup>1</sup>

<sup>1</sup>سامي أحمد شناوي.(2014).مرجع سابق.ص85-88.

والثقة وإنجازات الطلاب مستندا على نظرية التدفق؛ حيث يقترح هذا النموذج آثارا سلبية نتيجة استخدام الفيسبوك وتم استخدام نموذج بي ال اس ( PLS الذكي لاختبار نموذج المعادلة الهيكلية المقترح، وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام الفيسبوك بشكل كبير من قبل الطالب يقود إلى الأداء الأكاديمي السيئ إلا أن الطلاب الذين لديهم تنظيم لأنفسهم يكون أداءهم الأكاديمي أفضل وكما أظهرت نتائج الدراسة أن الثقة في النفس لا تؤثر على أدائهم وتفاعلهم عند استخدامهم للفيسبوك، وأظهرت النتائج أن ضبط النفس وميزات الشخصية يحددان الوقت الذي يمضيه الشخص على الفيسبوك، وأظهرت الدراسة أن رضا الطلاب بالحياة هبطت بشكل ملحوظ نتيجة استخدام الفيسبوك بشكل كبير في هذه الحياة وأن الفيسبوك لا يلعب دورا مهما على أداء الطالب الأكاديمي.

**7- منهج البحث:** اتبعنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة أما كونه منهجا وصفيا فقد تطلب اتصالنا بالعينة ميدانيا وجمع البيانات منها ، أما كونه مقارنا فقد تمت المقارنة بين العينات في متغيرات البحث.

**- خصائص العينة:** شملت عينة البحث 30مراهقا (ذكور) 15 ذكر من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي ، و15 مراهق ليس من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي .

المواصفات	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
الجنس	ذكور مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي	30	30 %100
	ذكور غير مستخدمي شبكات التواصل	30	
فئات السن مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي	17-15	6	15 %100
	20-18	10	
	23-21	14	
المستوى التعليمي لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي	جامعي	22.0	15 %100
	ثانوي	06	
	متوسط	04	
فئات السن غير مستخدمي شبكات التواصل	18-16	06	15 %100
	21-19	08	
	24-22	16	
المستوى التعليمي لغير مستخدمي شبكات التواصل	جامعي	14	15 %100
	ثانوي	10	
	متوسط	04	

**-أدوات الدراسة:** استخدم في الدراسة الأدوات التالية:

**1-المقابلة:** استخدمنا المقابلة نصف موجهة لتحديد المراهقين المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها، وشملت المقابلة كذلك ثلاث محاور على غرار قائمة سوء التوافق وهي التوافق الانفعالي، التوافق الصحي، التوافق الاجتماعي.

**2-قائمة سوء التوافق لتلاميذ الثانويات وطلاب الجامعات من إعداد :** السيكولوجي الأمريكي : هيو. م. بل،تعريب : محمد عثمان نجاتي.يحتوي على 90 بندا ، موزعين على 3 ابعاد وهي

-البعد 1:سوء التوافق الصحي:ويحتوي على 30 بندا

-البعد 2:سوء التوافق الانفعالي ويحتوي على 30 بندا

-البعد 3:سوء التوافق الاجتماعي ويحتوي على 30 بندا

مفتاح التصحيح :حيث اذا كانت الدرجة مرتفعة يعني سوء التوافق، اما اذا انخفضت الدرجة يعنى هناك توافق.

**-إجراءات تطبيق أدوات البحث:**

الإطار المكاني: أجريت الدراسة الميدانية في مكتبة بجامعة الحاج لخضر بباتنة.

الإطار الزمني:استغرقت الدراسة الميدانية 20 يوما.

**8-الأساليب الإحصائية:** لمعالجة البيانات التي أسفر عنها البحث الميداني، استخدمنا الأساليب

الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي-الانحراف المعياري-اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات العينات.

**9-عرض النتائج:**

**1-وفق الفرضيات:**

**نتائج الفرضية الأولى:**والتي نصها كالتالي

نتوقع أن توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الصحي.

**الجدول رقم 1:**يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات

مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها. في التوافق الصحي

المؤتمر السنوي الأول للعلوم الاجتماعية والإنسانية حول : " الشباب، الهوية والاعتراف "  
بتاريخ 31 أكتوبر/3/2/1/ نوفمبر 2018 ، بجزيرة جربة - تونس

التوافق الصحي

المتغير العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت
مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي	6.46	1.12	1.26
غير المستخدمين لشبكات التواصل	5.93	1.14	

-يتبين من الجدول رقم (1) أن قيم "ت" تساوي "1.26" تعتبر أكبر بكثير من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية "28" ودرجة معنوية "0.05" حيث تساوي عند هذا الأخير "0.06" وبالتالي نقول أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً، بمعنى آخر توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين المجموعات محل الدراسة أي بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها لصالح مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي.

نتائج الفرضية الثانية: والتي نصها كالتالي

نتوقع ان توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الانفعالي.

الجدول رقم 2: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها في التوافق الانفعالي.

التوافق الانفعالي

المتغير العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت
مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي	6.066	0.37	2.86
غير المستخدمين لشبكات التواصل	5.2	0.4	

-يتبين من الجدول رقم (2) أن قيم "ت" تساوي "2.86" تعتبر اكبر بكثير من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية "28" ودرجة معنوية "0.05" حيث تساوي عند هذا الأخير "0.06" وبالتالي نقول أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً، بمعنى آخر توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين المجموعات محل الدراسة أي بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها لصالح مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي.

#### نتائج الفرضية الثالثة: والتي نصها كالتالي

نتوقع أن توجد فروق بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها من المراهقين الذكور في التوافق الاجتماعي .

**الجدول رقم 3:** يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها في التوافق الاجتماعي.

#### التوافق الاجتماعي

المتغير العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت
مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي	6.33	1.31	0.07
غير المستخدمين لشبكات التواصل	6.26	3.10	

-يتبين من الجدول رقم (3) أن قيم "ت" تساوي "0.07" تعتبر اكبر بكثير من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية "28" ودرجة معنوية "0.05" حيث تساوي عند هذا الأخير "0.06" وبالتالي نقول أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً، بمعنى آخر توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين المجموعات محل الدراسة أي بين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وغير مستخدميها لصالح مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي.

#### 2- وفق المقابلة:

الشيء الذي لمسناه من خلال إجابات المبحوثين هو مدى نجاح مواقع الشبكات الاجتماعية في تلبية حاجاتهم رغم اعتبارها أماكن افتراضية، لأن الواقع الحقيقي غير قادر على إيجاد مطالبهم. وهو ما يحيلنا على الدور الذي تقوم به مهملين في ذلك قيمة التواصل وجه لوجه بين مختلف أفراد المجتمع ومن جهة أخرى نلاحظ بأن نسبة كبيرة من أفراد العينة يعتقدون بأن موقع التواصل تساعدهم في التنفيس

والتعبير بكل حرية، وفي هذا الصدد أوضح باحثون بجامعة كندا بأن الأشخاص الذين يعانون من نقص في مستوى الثقة في النفس هم الأكثر اعتقاداً بأن شبكة التواصل الاجتماعي على " الفايسبوك "تعد الفرصة الأكثر تحرراً والأكثر حرية والأقل رقابة والملاذ لهم للتعبير عن إحباطهم والمواقف المحرجة التي تؤثر سلباً على ثقتهم بأنفسهم، حيث يتيح الموقع للمستخدمين التعبير بكل حرية عن آرائهم وعن انشغالاتهم خاصة إذا كانوا يستخدمون أسماء مستعارة، متناسين الأمراض التي قد تنجم عنها .

### 9-مناقشة النتائج:

**أولاً:مناقشة نتائج الفرضية الأولى:** إن النتائج المسجلة في الجدول رقم (1) تبين ان المراهقين المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي أكثر عرضة لسوء التوافق الصحي ، حيث يظهرون صعوبات في النوم، وكذلك كثرة تعرضهم لنزلات البرد المتكررة، وشعورهم بالتعب طيلة الوقت ، والتهاب في اللوزتين والحنجرة ، ومع مرور الوقت وزيادة استخدام شبكات التواصل ،أدى ذلك إلى تعب في العينين وصداع في الرأس ، حيث حسب تصريحاتهم قبل الاستخدام المفرط لشبكات التواصل لم يكونوا يعانون من قبل من تلك الأعراض، إذا فالتوافق كما أوضحنا سابقاً هو عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد دائماً في محاولاته لتحقيق التوازن بينه وبين نفسه أولاً، ثم بينه وبين بيئته فهو يواجه سلسلة متصلة من المشكلات يحاول دائماً التغلب عليها وإيجاد الحلول لها، حتى يحدث الاستقرار النفسي، والفرد وهو يقوم بعملية التوافق لا بد أن يكون قد حقق جانباً كبيراً من النمو بكل أبعاده المختلفة من النمو الجسمي

والانفعالي والمعرفي والاجتماعي وذلك لأن وجود أي نقص في هذه الأبعاد يعوق من عملية التوافق وهذا ما لاحظناه لدى هذه الفئة انه ليس هناك أي مجهود لتحقيق التوافق في جميع جوانبه،أما غير مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي فهم لا يعانون من سوء التوافق الصحي وهذا واضح في النتائج المسجلة في الجدول رقم (1) بالمقارنة مع مستخدمي الشبكة فهم يستعملون الانترنت بصفة عامة من اجل البحث فقط لأنهم غير مقتنعين بهذه الشبكة لأنها قد تؤثر على سلوكياتهم ، وعلى صحتهم الجسدية ، لأنه مع الوقت القليل الذي يستغلونه في البحث عن المعلومات في الانترنت يؤثر على أعينهم ويحسون بتعب طيلة الوقت، لكن كلا العينتين تتفق انه ليس هناك دراسات مؤكدة على تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على الصحة.

**ثانياً:مناقشة نتائج الفرضية الثانية:** إن النتائج المسجلة في الجدول رقم (2) تبين أن المراهقين المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي أكثر عرضة لسوء التوافق الانفعالي، حيث تمر عليهم أوقات يشعرون بالضيق وعدم الارتياح وكثيري الانفعال ويميلون إلى أحلام اليقظة، ويشعرون بالأسف على الأعمال التي يقومون بها، وبضياح الوقت، وغالبا ما يعانون من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية، ويشعرون بعدم إشباع حاجاتهم، فضلا عن الصراعات الخارجية مع الآخرين، إلا أنهم

يميلون للعودة إلى التواصل عبر شبكات التواصل الاجتماعي، وكما أكدت مدرسة التحليل النفسي على أن الفرد يعيش في سلسلة من الصراعات لإشباع حاجاته ورغباته التي تثيرها دوافعه والتي يعقبها دائما نجاح أو فشل، فإن النجاح يؤدي إلى حسن التوافق ، أما الفشل فيؤدي إلى سوء التوافق. وحينما يشعر الشخص بانعدام الثقة في الذات والخجل والشك والمعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة والشعور بعدم الكفاية، وعدم القدرة على الإنجاز وفقدان الهوية وهي كلها مؤشرات سوء التوافق الانفعالي التي أظهرتها العينة، فإنهم يلجؤون إلى شبكات التواصل التي تحقق لهم مبتغاهم ، فمن خلالها يخلق المراهق دورا افتراضيا يظهر فيه هويته المرغوبة فيعيش حياة خيالية بعيدة عن الواقع، مما يزيد من سوء توافقه في جميع أبعادها وهذا يختلف مع دراسة عوض ، أما المراهقين الذين لا يستخدمون شبكات التواصل فهم أقل عرضة لسوء التوافق الانفعالي ،فهم يواجهون نقائصهم وعيوبهم، ويحاولون إصلاحها دون الهروب إلى أحلام اليقظة ، أو يتقمصون شخصيات غير شخصيتهم الحقيقية، فهم يعيشون الواقع بكل آماله وأماله دون أن يتأثرو بشبكات التواصل، فهم كبقية الآخرين لديهم مشاكل يحاولون حلها بطرق صحيحة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق والتوازن النفسي ،إذا فالتوافق هو ذلك التنظيم النفسي الذاتي للعلاقات الداخلية ومدى قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يؤدي به إلى السعادة مع النفس والرضا عنها.

فالتوافق هنا يشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية وبالتالي تقوم الأجهزة النفسية المختلفة بعملها دون صراعات وتحقق السعادة في النفس، ومن هنا يشبع الفرد دوافعه وحاجاته بدون صراع ويحقق السعادة.

**ثالثا:مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:** إن النتائج المسجلة في الجدول رقم (3) تبين أن المراهقين المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي أكثر عرضة لسوء التوافق الاجتماعي من غيرهم ،حيث أنهم يشعرون بالضيق أثناء تواجدهم في جماعة، يجدون صعوبة في مقابلة أشخاص مهمين، صعوبة في تقديم الناس بعضهم لبعض، صعوبة التحدث عند تواجدهم في جماعة، وكذلك يجدون صعوبة في إثارة المرح وفي طلب المساعدة من الآخرين، حساسين إذا اضطروا إلى اقتراح فكرة لتبدأ بها المناقشة مع مجموعة من الناس، يتجنبون المسؤولية، ويجدون صعوبة في تكوين علاقات صداقة مع أفراد من الجنس الآخر...الخ من المشاكل الاجتماعية التي يعانون منها، إذا فشبتكات التواصل الاجتماعي هي ملاذ لهم للهروب من الواقع المر الذي لا يستطيعون مواجهته، حيث أن العزلة والوحدة تعد من خصائص مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي بسبب الإفراط في استخدامها والوقت الطويل المنقضي، فإن نشاطهم الاجتماعي يقل تدريجيا، مما يؤثر بالضرورة على علاقاتهم الاجتماعية، وقد تجعلهم يخسرون تماما أشخاص مقربون إليهم كثيرا، وتربطهم صلة قوية، هذا كله يؤدي إلى سوء توافقهم الاجتماعي

وهذا يتوافق مع دراسة لي ويو ودراسة سوليفان وتختلف مع دراسة مكموريس، أما المراهقين الذين لا يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي، فعلاقتهم مع الأهل والأقارب جيدة فهم يتواصلون وجه لوجه ولا توجد حواجز بينهم، فهم يحافظون على الروابط الاجتماعية والقيم الدينية التي تربوا عليها، وتسود في مجتمعهم ، وهذا كله راجع إلى الأولياء الذين يشرفون على أبناءهم في كل صغيرة وكبيرة ، ويحاولون دائما زرع هذه القيم في صغرهم، ويكونوا هم قدوة يقتدون بها كنموذج في ربط العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعليمهم أساليب الحوار والإصغاء، ومواجهة المواقف الصعبة بطرق حكيمة، إذا فالتوافق الاجتماعي هو الذي يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين ومدى قدرة الفرد على الالتزام بأخلاقيات المجتمع، فالتوافق الاجتماعي إذا يعني قدرة الفرد على عقد صلات مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والارتباط بعلاقات جيدة مع الآخرين، والشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه.

إذا فالفرد الذي يريد أن يتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه لا بد أن يقيم علاقات اجتماعية سليمة تقوم على احترام الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع والامتثال لقواعده.

**10-مناقشة عامة.** من خلال المقابلات التي أجريت مع العينات ونتائج الاستبيان تبين لنا أن المراهقين المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي هم أكثر عرضة لسوء التوافق الصحي والانفعالي والاجتماعي، فبحكم أن الحياة مليئة بالمشاكل المختلفة وإن المراهق هو جزء منها ، فهو عرضة لمختلف المشاكل التي يمكن أن تواجهه، ويحاول السيطرة عليها ولكن اندفاعه يجعله لا يفهم أين الصحيح وأين الخطأ، وبطبيعة الحال أن المراهق يمر بأزمة هوية ، واثبات الذات ، ومحاولته أن يكون محبوبا من طرف الجميع، أضف إلى ذلك التغيرات الفسيولوجية والهرمونية التي تؤثر عليه في تعاملاته اليومية مع الآخرين ، سواء في المنزل أو خارجه، وهذا إن لم يجد احتواء من جانب أسرته وتفهم وتقبل سوف يبحث عن ذلك في جماعة الرفاق التي يمكن أن تكون سند له وبالتالي سيحذو حذوهم في أفعالهم وأقوالهم وفي جميع سلوكياتهم التي تنعكس على صحته الجسمية والنفسية والاجتماعية ، ومن بين الأشياء التي يمكن أن يلجأ إليها المراهق هي شبكات التواصل الاجتماعي التي يجد فيها الراحة النفسية من خلال الدعم الذي يتلقاه على صفحاتها والتي تؤدي به إلى سوء التوافق النفسي الذي هو العجز عن إقامة حالة توازن وانسجام بينه وبين نفسه ، وبينه وبين بيئته، ويبدو في عجزه عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزاً يزيد على ما ينتظره الغير منه أو ما ينتظره هو من نفسه.

وهناك سوء توافق ذاتي واجتماعي وأسري ومهني ودراسي وديني ، وليس بالضرورة أن يكون الفرد سيء التوافق في كل المجالات معاً، إذ أن سوء التوافق في مجال واحد كافٍ لأن يؤثر على المجالات الأخرى

وأحيانا يكون الفرد سيء التوافق في مجال واحد ولديه حسن توافق في مجالات أخرى .  
ولسوء التوافق عوارض تبدو في مشكلة سلوكية ، عدم تناول الطعام ، واضطراب النوم أو السرقة  
وعند المراهقين بشكل خاص التمرد والعصيان والانطواء على النفس ، أو يتخذ صورا أشد عنفاً كالإدمان  
أو الإجرام أو الانحرافات الجنسية إضافة إلى عوارض تبدو في قلة إنتاج الفرد ، وعدم شعوره بالرضا  
والسعادة وقد تصل شدة سوء التوافق إلى الخطورة وذلك عبر الإصابة بأمراض عقلية فتجعل الفرد غريبا  
عن نفسه وبيئته ، وقد يشكّل خطراً على محيطه إذا غزت [الشبكات الاجتماعية](#) عالمنا ، ومع الصعود  
المتزايد لهذا الغزو ، تزايد السؤال عن أثر ذلك على السلوك البشري ، فلا شك أن الشبكات الاجتماعية -  
أو ما يعرف "بالإعلام الجديد" - غيرت الكثير من عاداتنا البشرية وروابطنا الإنسانية وعلاقتنا  
الاجتماعية ، يؤيد ذلك دراسة حديثة أجراها العالم الأمريكي "لارى روزين" أستاذ علم النفس بجامعة  
كاليفورنيا ، والتي أكدت أن الإفراط في استخدام موقع التواصل الاجتماعي فيسبب اضطرابات  
نفسية وبخاصة لدى فئة [المراهقين](#) . قدم "روزين" نتائج الدراسة بناء على إجراء استبيان شمل 1000  
مراهق ، و مراقبة 300 آخرين لمدة 15 دقيقة ، وقد رصدت الدراسة ما يلي:  
[ازدياد الأنانية عند المراهقين](#) الذين غالبا ما يستخدمون الشبكات الاجتماعية.  
-اضطرابات نفسية ، و ميول عدوانية ، ومشاكل فى النوم ، وقلق ، واكتئاب عند المراهقين الذين لديهم  
حضور قوى على الشبكات الاجتماعية ومدمني ألعاب الفيديو و الإنترنت.  
-التغيب عن المدرسة ، وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي. وهي نفس النتائج التي توصلت إليه  
دراستنا هذه إذا لابد من وضع سياسة لحد من مخاطرها ، واستخدامها بشكل عقلائي ، لا إفراط ولا تفريط  
، مع مراقبة الأولياء لأبنائهم وتوجيههم .  
والنتائج التي توصلت إليها دراستنا هي  
-هناك سوء توافق صحي للمراهقين المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي.  
- هناك سوء توافق انفعالي للمراهقين المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي.  
- هناك سوء توافق اجتماعي للمراهقين المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي.  
في حين ان المراهقين الذين لا يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي هم اقل عرضة لسوء التوافق  
الذي تسببه شبكات التواصل الاجتماعي .

### توصيات (مقترحات) الدراسة:

-توعية الشباب بالجانب السلبي لاستخدام شبكات التواصل عن طريق وسائل الإعلام المختلفة المسموع منها والمقروء.

- نشر الوعي لدى الشباب بضرورة الاستفادة من وسائل الاتصال بشكل إيجابي عن طريق المحاضرات والمنشورات وكذلك عن طريق وسائل الإعلام نفسها.

- ملاحظة الدور الذي باتت تلعبه بعض وسائل التواصل الاجتماعي وتأثير بعضها السلبي الواضح على أفراد المجتمع وخاصة فئة الشباب، مع ضرورة التعريف بها ومعرفة إيجابياتها وسلبياتها وتوجيهها بما يخدم المجتمع ويعين على نشر ثقافته، لا تركها تبث ما يؤثر فيه سلبيًا من خلال بث مواد غير متوافقة مع شريعته، دون حسيب أو رقيب.

- تفعيل دور الأسرة في الرقابة على الأبناء في حالات امتلاك الحاسوب والانترنت خاصة طلاب المدارس، وتوجيههم الوجهة الصحيحة أثناء استهلاك واستقبال ما تنتجه هذه الوسائل.

- تفعيل لغة الحوار والتفاهم بين الآباء والأبناء ما قد يقلل بشكل كبير من تأثير المحيط الخارجي عليهم.

- إيجاد نظام اجتماعي عام لشغل وقت الفراغ بالنسبة للشباب لا سيما في فترات الإجازات الصيفية وغيرها، مثل إقامة برامج نوادٍ ينضم إليها الشباب لقضاء وقت الفراغ إضافة إلى القيام بما يفيد المجتمع.

### قائمة المراجع

- الخالدي، أ. م. (2009). المرجع في الصحة النفسية. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع .
- الخالدي، ع. والعلمي، د. (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع .
- الطيب، أ. ص. (2012). المعرفة وشبكات التواصل الاجتماعي الإلكتروني. نحو مجتمع المعرفة، سلسلة يصدرها مركز الدراسات الإستراتيجية جامعة الملك عبدالعزيز، الرياض، السعودية، العدد39 .
- سوسن شاكر. (2012). التوافق النفسي وأبعاده وخطوات تحقيقه.
- مرفت عبدربه عايش مقبل. (2010). التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة. رسالة مقدمة لنيل الماجستير .