



إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي لدى الشباب

أ. ريم بنت عبد الله الأنصاري
باحثة ماجستير بقسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية
البريد الإلكتروني: Roro20011999@gmail.com

د. عبدالعزيز بن محمد السماعيل
أستاذ علم النفس المساعد بقسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية
البريد الإلكتروني: amaalismail@kfu.edu.sa

أ. نورة بنت عتيق الدوسري
باحثة ماجستير بقسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية
البريد الإلكتروني: Nora.at.d@gmail.com

أ. هيا بنت عبد العزيز المطر
باحثة ماجستير بقسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية
البريد الإلكتروني: almattarhaya@gmail.com

المخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى استكشاف العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب في المملكة العربية السعودية، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي. شملت عينة الدراسة 201 شاباً تتراوح أعمارهم بين 15 و35 عاماً بمتوسط عمر 25 سنة وانحراف معياري 2.32. تم قياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام مقياس (عبد الأمير وشعلان، 2024)، بينما تم قياس التوافق الشخصي كأحد أبعاد مقياس التوافق النفسي (شقيير، 2003). أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب. كما لم تُظهر فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان، بينما تفوقت الإناث في مستوى التوافق الشخصي مقارنة بالذكور. وأوضحت النتائج وجود فروق دالة في مستوى الإدمان تُعزى للعمر، حيث كانت الفئات الأصغر سناً أكثر عرضة للإدمان، في حين لم تظهر فروق في التوافق الشخصي تُعزى للعمر. كما كشفت الدراسة عن علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي (معامل الارتباط = -0.439) عند مستوى دلالة 0.01. أوصت الدراسة بتصميم برامج توعوية للحد من تأثير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز التوافق الشخصي، مع تطوير تدخلات تستهدف الفئات العمرية المختلفة وتراعي الفروق بين الجنسين.

الكلمات المفتاحية: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، التوافق الشخصي، الشباب.



Social Media Addiction and Its Relationship to Personal Adjustment among Youth

Reem bint Abdullah Al-Ansari

Master's Researcher, Department of Education and Psychology, College of Education,
King Faisal University, Saudi Arabia

Email: Roro20011999@gmail.com

Dr. Abdulaziz bin Mohammed Al-Samaeel

Assistant Professor of Psychology, Department of Education and Psychology, College of
Education, King Faisal University, Saudi Arabia

Email: amaalismail@kfu.edu.sa

Noura bint Atiq Al-Dosari

Master's Researcher, Department of Education and Psychology, College of Education,
King Faisal University, Saudi Arabia

Email: Nora.at.d@gmail.com

Haya bint Abdulaziz Al-Matar

Master's Researcher, Department of Education and Psychology, College of Education,
King Faisal University, Saudi Arabia

Email: almattarhaya@gmail.com

ABSTRACT

The current study aimed to explore the relationship between social media addiction and personal adjustment among youth in the Kingdom of Saudi Arabia, utilizing a descriptive correlational approach. The study sample consisted of 201 young individuals aged 15-35 years, with a mean age of 25 years and a standard deviation of 2.32. Social media addiction was measured using the scale developed by Abdul Amir and Sha'lan (2024), while personal adjustment was assessed as a dimension of the psychological adjustment scale by Shaqir (2003). Results revealed a moderate level of social media addiction and personal adjustment among youth. No statistically significant differences were found between males and females in addiction levels, though females demonstrated higher personal adjustment compared to males. Age-related differences in addiction were significant, with younger age groups more prone to addiction, while no age-related differences were observed in personal adjustment. The study discovered a statistically significant negative correlation between social media addiction and personal adjustment, with a correlation coefficient of -0.439 at a significance level of 0.01. This finding suggests that increased social media addiction is associated with decreased personal adjustment among youth. The research recommends designing awareness programs to mitigate the impact of social media addiction and enhance personal adjustment. Additionally, it suggests developing targeted interventions for different age groups that consider gender differences and promote positive social media use.

Keywords: Social media addiction, Personal adjustment, youth.

**مقدمة البحث:**

تتغير الحياة والسلوك البشري باستمرار، مما يؤدي إلى ظهور مشاكل مثل الإدمان، الذي لا يقتصر على المواد النفسية مثل المخدرات، بل يشمل الإنترنت والألعاب ووسائل التواصل. ومع التطور التكنولوجي، أصبحت هذه الوسائل جزءاً أساسياً من حياتنا، مما يدفع الشباب لقضاء معظم وقتهم عليها. قد يؤدي الإفراط في استخدامها إلى العزلة الاجتماعية والانغماس في الحياة الافتراضية. (عبد الرزاق، 2020)

وفي ظل التطور التكنولوجي الكبير، ظهرت شبكات للاتصال ونقل المعلومات عبر الإنترنت بما تحمله من خصائص تتجاوز حاجز المكان والزمان، محدثة تغييرات كبيرة في حياة الأفراد. سهلت هذه الشبكات تبادل المعلومات واتخاذ القرارات دون تكلفة، متجاوزة القيود الاجتماعية. تحظى هذه الشبكات والمواقع بإقبال كبير من جميع فئات المجتمع، خاصة الشباب والمراهقين، الذين يسعون لبناء علاقات إنسانية في العالم الافتراضي، ما يفتح المجال للحوار والتفاعل بشكل أوسع. قد يؤدي ذلك إلى تحديات مثل تشتت الأهداف وصعوبة التمييز بين ما هو إيجابي وسلبي. ورغم الفوائد التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن استخدامها المفرط قد يسبب آثاراً سلبية على الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية. (مزغراني، 2020)

وقد أصبح الفضاء الافتراضي من أبرز إنجازات ثورة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات التي شهدها العالم، حيث ساهم التطور المذهل لشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) وانتشار التقنيات الحديثة في مجال الاتصال في ظهور نوع جديد من الإعلام، وهو الإعلام الإلكتروني. يتميز هذا النوع الإعلامي بسرعه في الانتشار وقدرته على الوصول إلى أكبر عدد من الجمهور في أقصر وقت وبأقل تكلفة ممكنة، مما يعزز من قدرة الإعلام على التأثير والتواصل عبر منصات الإنترنت بمختلف أشكالها. (عبد الرزاق، 2020).

مشكلة البحث:

تعد وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من حياة الشباب في هذا العصر الرقمي، إلا أن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى عواقب وخيمة على الصحة النفسية والاجتماعية. حيث يشهد هذا العصر ارتفاعاً ملحوظاً في معدلات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة لدى الشباب. تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب في ظل التحولات السريعة التي يشهدها المجتمع.

وبعد، إدمان وسائل التواصل الاجتماعي هو نوع من إدمان الإنترنت، حيث يظهر الأفراد إجباراً على استخدام الوسائط الاجتماعية بشكل مفرط، وغالباً ما يكون المدمنون مهتمين بالوسائط الاجتماعية ويشعرون برغبة غير قابلة للسيطرة لاستخدامها. وتظهر أعراض الإدمان في المزاج، والإدراك، وردود الفعل الجسدية والعاطفية، والمشاكل الشخصية والنفسية. (Hou et al., 2019)

ويؤكد ذلك عبد الرزاق (2020) بأن فئة الشباب، خاصة المراهقين، هم الأكثر استخداماً وتأثراً بالثورة الرقمية، مما أدى إلى اعتماد مفرط على وسائل التواصل الاجتماعي.

كما يعد التوافق الشخصي من العوامل الأساسية التي تساهم في نجاح الشباب في حياتهم الدراسية والاجتماعية، إذ تشمل القدرة على التكيف مع الظروف المحيطة، والتعامل مع الضغوطات بشكل إيجابي، وإدارة العلاقات الشخصية بكفاءة. لذا، يعد فهم العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب أمراً بالغ الأهمية.

لذا فقد اهتمت بهما دراسات عديدة وألقت الضوء على تأثيرهما في الكثير من المتغيرات ومن تلك الدراسات دراسة عبدالرزاق (2020)، دراسة الخواجة (2014)، دراسة (القرني: 2023)، دراسة العنزي (2021)، دراسة محمد وآخرون (2022)، ودراسة ساهرة (2018)، ودراسة الشيخ (2012)، ودراسة الرواشدة (2012).



وبناءً على ذلك، تسعى هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب، وبيان كيف يمكن لهذا الإدمان أن يؤثر على قدرتهم على التكيف والتفاعل بشكل إيجابي في مختلف مجالات حياتهم. وفي ضوء العرض السابق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى كل من إدمان التواصل الاجتماعي، والتوافق الشخصي لدى الشباب؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (النوع)؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التوافق الشخصي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (النوع)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (العمر)؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التوافق الشخصي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (العمر)؟
6. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب؟

أهداف البحث:

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- معرفة مستوى كل من إدمان التواصل الاجتماعي، والتوافق الشخصي لدى الشباب.
- 2- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (النوع).
- 3- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التوافق الشخصي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (النوع).
- 4- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (العمر).
- 5- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التوافق الشخصي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (العمر).
- 6- التحقق من وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا البحث في النقاط التالية:

1. الكشف عن العلاقة بين إدمان التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب
2. قد تسهم نتائج الدراسة في تطوير برامج وقائية وإرشادية تهدف إلى التخفيف من تأثير إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق الشخصي والأسري لدى الشباب.
3. تسليط الضوء على أهمية التوافق الشخصي في مواجهة الإدمان لدى الشباب.
4. قد تساهم نتائج الدراسة في زيادة الوعي لدى الشباب حول الآثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على صحتهم النفسية والتوافق الاجتماعي.

الإطار النظري:

أولاً: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي: Social Media Addiction

تُعرّف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها بيئة رقمية تجمع مجموعة من الأفراد الذين يتبادلون البيانات والعلاقات والمحتوى من خلال قنوات الاتصال عبر الإنترنت. وتتمثل هذه الوسائل في تطبيقات متنوعة مثل المنتديات، المدونات الصغيرة، والشبكات الاجتماعية، التي تتيح للمستخدمين التفاعل ومشاركة المعلومات بطرق متعددة. (Aksoy,2018)



ويعرفها المقدادي (2013) بأنها سرعة توصيل المعلومات على نطاق واسع، فهي مواقع لا تعطيك معلومات فقط، بل تتزامن وتتفاعل معك أثناء إمدادك بتلك المعلومات، وبذلك تكون أسلوبًا لتبادل المعلومات بشكل فوري عن طريق شبكة الانترنت

أما ياسرة (2016): فتعرفها على أنها مواقع اجتماعية تهتم بالتواصل بين الأصدقاء والمعارف والأشخاص من ذوي الاهتمامات المشتركة، وإنشاء مجموعات وصفحات للتواصل بين الأشخاص، كما تعتبر مواقع ذات طبيعة افتراضية عبر شبكة الإنترنت، بحيث تتيح لمستخدميها تبادل الآراء، والصور، والفيديوهات، والمحادثات.

مميزات شبكات التواصل الاجتماعي:

أهم ما يميز شبكات التواصل الاجتماعي عالميتها وإلغاء الحواجز الجغرافية والبيئية والزمانية، بالإضافة إلى التفاعلية بين المرسل والمستقبل والجمهور. كما أنها توفر مناهجًا للمشاركة الفعالة وتتميز بالاقتصادية من حيث الوقت والجهد والمال. يرى المنصور (2013) أن مزايا شبكات التواصل الاجتماعي تتلخص في:

- 1- إمكانية التعرف على أشخاص يقدمون المساعدة في الحياة العامة.
- 2- إمكانية استعمال المواقع بشكل قانوني كمرکز للإعلان التجاري.
- 3- اكتساب المعارف الجديدة والمتنوعة.
- 4- تعدد منبر جديد للتعريف عن الذات.

سلبيات شبكات التواصل الاجتماعي:

يشير أسلان بولات (Polat & Aslan, 2024) إلى بعض الآثار السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط (إدمان الإنترنت) هي: التركيز الزائد عليها، التفكير المستمر في استخدامها، قضاء وقت طويل في تصفحها، تغيير المزاج، الاعتماد عليها للتعامل مع المشاعر السلبية، صعوبة تقليل استخدامها أو الانسحاب عند المحاولة، الشعور بالانسحاب أو الاضطراب عند عدم القدرة على استخدامها، وحدث نزاعات بسبب ذلك.

علاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

على الرغم من حداثة ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن انتشارها يشهد تزايدًا ملحوظًا. ومن بين الحلول المقترحة لمعالجة هذا النوع من الإدمان ما يلي:

1. اتباع أسلوب العمل العكسي: يتمثل هذا الأسلوب في تغيير النمط المعتاد لاستخدام مواقع التواصل، مثل تقليص الاستخدام اليومي إلى يوم واحد أو تأجيله بعد وجبة الإفطار.
2. إيجاد موانع خارجية: من خلال تحديد وقت محدد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وضبط منبه للتنبيه عند انتهاء المدة.
3. تحديد وتنظيم وقت الاستخدام لتقليل ساعات الاستخدام تدريجيًا، مثل تقليص 40 ساعة أسبوعيًا إلى 20 ساعة موزعة على أيام الأسبوع. (السيد، 2017)

أعراض الإدمان على الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي

أشار سيد وآخرون، (2021) إلى أعراض الإدمان على الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، والتي يمكن تلخيصها على النحو التالي:

- 1- اضطرابات النوم بسبب السهر الطويل على منصات التواصل.
- 2- التعب الجسدي والذهني حيث يؤثر الاستخدام المفرط للمواقع سلبًا على الصحة الجسدية والعقلية، خاصة لدى المراهقين.
- 3- انخفاض المستوى الدراسي حيث يسهم إدمان الشبكات في تراجع الأداء الأكاديمي بسبب قلة التركيز وإهدار وقت الدراسة.
- 4- فقدان الاهتمام بالهوايات بسبب الاعتماد على شبكات التواصل.



ثانياً: مفهوم التوافق الشخصي: Personal Adjustment

التوافق هو حالة من التوازن والانسجام بين الفرد وبيئته وقدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفاته تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية (القرني: 2011).
التوافق الشخصي هو شعور الفرد بالأمن الشخصي ويشمل الاعتماد على النفس والإحساس بقيمة الذات وحرية الشخصية والشعور بالانتماء والخلو من الأعراض العصبية والميول الانسحابية". (زهران، 1994).

العوامل المؤثرة على التوافق النفسي:

يعد تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في الجوانب الجسدية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية أساساً للتوافق. وهي ضرورية للسعادة والنجاح، فيما يؤدي غيابها إلى الشقاء والفشل. فيما يلي أبرز مطالب النمو عبر المراحل المتتالية:

- 1- نمو استغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد، وتحقيق الصحة الجسمية، وتكوين عادات غذائية سليمة، وتعلم المهارات الجسمية اللازمة للنمو السليم وحسن المظهر.
- 2- النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانيات المادية إلى أقصى حد، وتحقيق أكبر قدر من المعرفة والثقافة، وتنمية التفكير الواضح، واللغة، والابتكار.
- 3- النمو الاجتماعي المتوافق، وتقبل الواقع، وتكوين قيم سليمة، والتقدم نحو السلوك الناضج، والتفاعل السليم في البيئة، وتنمية المهارات الاجتماعية لتحقيق التوافق الاجتماعي والنمو الأخلاقي والديني.
- 4- النمو الانفعالي إلى أقصى درجة، وتحقيق الصحة النفسية وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والاجتماعية، وتحقيق دافع التحصيل والنبوغ، وإشباع حاجات الأمن والانتماء والمكانة والتقدير، والحب، والتوافق، والمعرفة (محمود، 2013).

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت إيمان التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات:

هدف الدراسة عبد الرزاق (2020) لمعرفة علاقة إيمان وسائل التواصل الاجتماعي بكل من الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة نجران، وتكونت عينة الدراسة تتكون من (118) طالباً وطالبة من جامعة نجران. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين إيمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية (0.363) وسمات القلق الاجتماعي (0.318) عند مستوى دلالة (0.01). كما أظهرت نتائج التحليل وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في إيمان وسائل التواصل الاجتماعي وسمات القلق الاجتماعي لصالح الطالبات، بينما لم توجد فروق دالة بينهما في الشعور بالوحدة النفسية.

وسعت دراسة الخواجة (2014): إلى معرفة علاقة إيمان الإنترنت بالتوافق النفسي لدى عينة قوامها 290 طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في كلية التربية في جامعة السلطان قابوس. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الإيمان على الإنترنت والتوافق النفسي بمجموعة غير المدمنين، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائية في إيمان الإنترنت تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

كما هدفت دراسة القرني (2023) إلى معرفة علاقة إيمان الطالب على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالأمن النفسي والتورط في الجرائم السيبرانية، وتكونت عينة البحث من (424) طالباً بجامعة طيبة بالمدينة المنورة، وأظهرت النتائج أن أغلب الطلاب يمتلكون حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي (95.6%)، وأكثرها استخداماً تطبيق "سناب شات" (23.0%)، ويستخدم غالباً بما يزيد عن أربع ساعات يومياً (46.8%) لغرض التسلية (45.2%). كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة وتنبؤية ذات دلالة إحصائية بين إيمان الطلاب على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأمنهم النفسي، وعلاقة ارتباطية موجبة وتنبؤية دالة إحصائية بين استخدام المواقع والتورط في الجرائم السيبرانية. وأيضاً، تبين أن التعرض للجرائم السيبرانية كان له علاقة ارتباطية سالبة وتنبؤية دالة إحصائية بأمن الطلاب النفسي.



وهدفت دراسة العنزي (2021) إلى معرفة علاقة إدمان الإنترنت بالتوافق النفسي والاجتماعي. وشملت عينة الدراسة طلاب المرحلة الثانوية العامة بمدينة الرياض، على عينة مكونة من 350 طالباً وطالبة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي والاجتماعي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب مدمني الإنترنت وغير مدمني الإنترنت من طلاب المرحلة الثانوية في أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لصالح غير مدمني الإنترنت، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الطلاب في القسمين الشرعي والطبيعي في أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لصالح الطلاب بالقسم الشرعي.

ثانياً: الدراسات التي تناولت التوافق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات:

هدف الدراسة محمد وآخرون، (2022) إلى رصد العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب، القلق، الانطواء) لدى عينة من الطلاب بأربع كليات بمحافظة شقراء. وتكونت عينة الدراسة من (210) طالب وطالبة من أربع كليات بمحافظة شقراء. وأظهرت النتائج أنه يوجد سوء استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي، وأنه يوجد علاقة ارتباطية طردية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين اضطرابات الاكتئاب والقلق والانطواء. كما بينت النتائج أيضاً وجود فروق بين الجنسين في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وفي إصابتهم بالقلق والاكتئاب لصالح الذكور.

هدف الدراسة ساهرة (2018) إلى معرفة مشكلات التوافق (النفسي والاجتماعي) عند الطلبة والطالبات القسم الداخلي بمدينة البيضاء لجميع مراحل الدراسة الجامعية. تكونت عينة البحث من 2641 طالب، أظهرت النتائج أن طلبة الأقسام الداخلية (ذكور وإناث) يتمتعون بنسبة أعلى من التوافق النفسي والاجتماعي.

هدفت دراسة الشيخ (2012) إلى تعرف العلاقة بين الخجل والتوافق النفسي الاجتماعي وتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل تبعاً لمتغير السنة الدراسية والترتيب الولادي، وكذلك تحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي تبعاً لمتغير السنة الدراسية والترتيب الولادي، تألفت العينة من (167) طالبة (89 سنة أولى-78 سنة خامسة) من طالبات قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق. وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الخجل والتوافق النفسي الاجتماعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخجل تبعاً لمتغير السنة الدراسية. وعدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طالبات السنة الأولى. وجود فروق في التوافق النفسي الاجتماعي تبعاً لمتغير الترتيب الولادي لصالح الأكبر.

وهدفت دراسة الرواشدة (2012) إلى الكشف عن علاقة التنشئة الأسرية والتوافق النفسي بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة، وتكونت العينة من طلبة الجامعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية والتي بلغت (269) طالباً وطالبة، وكشف الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 >$) بين المتغيرات الثلاثة التنشئة الأسرية للأب والتحصيل والتنشئة الأسرية للام والتحصيل والتوافق النفسي والتحصيل. كما توصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \leq a$) بين المتغيرات الثلاثة التنشئة الأسرية للأب، والتنشئة الأسرية للام، والتوافق النفسي تعزى للنوع الاجتماعي.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي لدى الشباب، حيث يتناسب هذا المنهج مع طبيعة الموضوع كونه يدرس الظاهرة كما هي في الواقع دون التدخل في متغيراتها. يعرف المنهج الوصفي الارتباطي بأنه: "المنهج الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة" (الخواجه: 2014). كما يتيح هذا المنهج قياس مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي بشكل كمي ودراسة علاقتها بالمتغيرات الأخرى، فضلاً عن مناسبتها لدراسة عينة كبيرة من الشباب مما يسمح بتعميم النتائج على مجتمع الدراسة. كما



يوفر هذا المنهج أدوات قياس كمية مناسبة مثل المقاييس والاستبانات التي يمكن التحقق من صدقها وثباتها، ويتيح استخدام التحليلات الإحصائية للحصول على نتائج موضوعية وقابلة للتحقق والمقارنة مع الدراسات السابقة، مما يجعله المنهج الأنسب لتحقيق أهداف البحث.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

مجموع الشباب بالمملكة العربية السعودية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (15- 35) سنة

ثالثاً: عينة الدراسة:

عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت من عدد (200) من الشباب ، تتراوح أعمارهم بين (15- 35) سنة بمتوسط عمر قدره (25) سنة وانحراف معياري قدره (2.32) ، تم تم تطبيق أدوات الدراسة للتحقق من الخصائص السيكومترية لها، وتجريب إجراءات التطبيق على عينة كبيرة نسبياً لاكتشاف وتلافي المشكلات المحتملة قبل التطبيق النهائي، وتقدير الوقت اللازم للتطبيق بدقة، والتأكد من وضوح التعليمات وفهم العبارات.

وتعد هذه العينة جيدة للتأكد من الخصائص السيكومترية: فقد أشار (Machleit, 2019) إلى أن حجم العينة الذي يتجاوز 200 مشارك يعتبر كافياً للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس النفسي، خاصة الصدق والثبات. كما يسمح هذا الحجم بإجراء التحليل العاملي بشكل موثوق، حيث يوصي (McQuitty, 2018) بأن يكون حجم العينة 200 على الأقل لإجراء التحليل العاملي.

عينة الدراسة الأساسية :

تكونت من عدد (201) من الشباب ، تتراوح أعمارهم بين (15- 35) سنة بمتوسط عمر قدره (25) سنة وانحراف معياري قدره (2.32) ، وقد اختار الباحث هذه العينة لمجموعة من المبررات وهي:

- مبررات إحصائية: يعتبر حجم العينة (201) مناسباً إحصائياً وفقاً لمعادلة كريجسي ومورجان (Krejcie & Morgan, 1970) التي تشير إلى أن هذا الحجم يعطي مستوى ثقة 95% وهامش خطأ 7% في حالة المجتمعات غير المعروف حجمها.
- مبررات منهجية: يتوافق حجم العينة (201) مع توصيات (Comrey & Lee, 1992) الذين يعتبرون أن حجم العينة 201 "مقبول" للدراسات النفسية والاجتماعية، خاصة عند استخدام التحليلات الإحصائية المتعددة .
- مبررات عملية: يعتبر حجم العينة (201) مناسباً من الناحية العملية لإدارة عملية جمع البيانات وتحليلها في الوقت المتاح للدراسة. يوفر هذا الحجم توازناً جيداً بين تكلفة الدراسة وقوتها الإحصائية، والجدول (1) يوضح توزيع العينة الأساسية.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب النوع وفئات العمر

النوع	التكرار	النسبة المئوية	العمر	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	106	52.70%	15-20	69	34.30%
أنثى	95	47.30%	21-25	73	36.30%
			26-30	19	9.50%
			31-35	40	19.90%
الإجمالي	201	100.00%	الإجمالي	201	100.00%

يتضح من البيانات المعروضة في الجدول (1) توزيع عينة الدراسة البالغ عددها 201 مشاركاً وفقاً لمتغيري النوع والفئات العمرية. ففيما يتعلق بمتغير النوع، نجد أن هناك توازناً نسبياً في توزيع العينة بين الذكور والإناث، حيث بلغت نسبة الذكور 52.70% (106 مشاركاً)، في حين بلغت نسبة الإناث 47.30% (95 مشاركة). هذا التوزيع المتقارب يعطي تمثيلاً جيداً لكلا النوعين في العينة، مما يتيح إمكانية تعميم النتائج بشكل أكثر موثوقية.



أما فيما يخص توزيع العينة حسب الفئات العمرية، فيلاحظ تركيز معظم أفراد العينة في الفئتين العمريتين الأوليين. حيث شكلت الفئة العمرية (21-25) سنة النسبة الأكبر بواقع 36.30% (73 مشاركاً)، تليها مباشرة الفئة العمرية (15-20) سنة بنسبة 34.30% (69 مشاركاً). وهذا التركيز في الفئات العمرية الأصغر يتناسب مع طبيعة الدراسة التي تستهدف فئة الشباب.

في المقابل، نجد أن الفئتين العمريتين الأكبر سناً حظيتا بتمثيل أقل في العينة، حيث بلغت نسبة الفئة العمرية (26-30) سنة 9.50% فقط (19 مشاركاً)، في حين شكلت الفئة العمرية (31-35) سنة نسبة 19.90% (40 مشاركاً). هذا التوزيع غير المتساوي للفئات العمرية قد يعكس طبيعة مجتمع الدراسة، أو ربما يشير إلى تحديات في الوصول إلى المشاركين من الفئات العمرية الأكبر.

وبشكل عام، يمكن القول إن عينة الدراسة تتميز بتوازن جيد من حيث النوع، مع تركيز واضح على الفئات العمرية الأصغر (15-25 سنة) والتي تمثل معاً 70.60% من إجمالي العينة. هذا التوزيع قد يكون مناسباً لأهداف الدراسة إذا كانت تركز بشكل خاص على الشباب في مرحلتها المراهقة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد.

رابعاً: أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم الاستعانة بمجموعه من الأدوات المتمثلة في الآتي:

مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي :

أعتمد الباحث علي مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي (عبد الامير ، شعلان ، 2024) ويقصد بادمان وسائل التواصل الاجتماعي سلوك نمطي سلبي يتمثل في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة يقضيها الفرد مع مواقع ذات جاذبية خاصة دون ضرورة مهنية او اكااديمية وبشكل يضر به وبعلاقاته الاجتماعية ليصبح معتمدا عليها في تلبية حاجاته النفسية وغير قادرا علي الاستغناء عنها مع الشعور بالضيق والتوتر في حالة عدم القدرة على متابعتها ويلحق ذلك تأثيرات سلبية على حياته النفسية والاجتماعية ، ويتكون المقياس من 22 عبارة ، وتتم الاستجابة علي هذه العبارات عن طريق تدرج ثلاثي(دائماً ، أحيانا ، ابداً) ، ويتم تصحيح المقياس وفق هذا التدرج ، وتعطي الدرجات بالترتيب (3 ، 2 ، 1) للعبارات الإيجابية وتعكس مع العبارات السلبية.

الخصائص السيكومترية لمقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي:

1- التحليل العاملي التوكيدي للبنود Confirmatory Factor Analysis :

تم اختبار البنية العاملية لمقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج (R) الإحصائي. ونظراً لطبيعة البيانات المستمدة من مقياس ليكرت، تم استخدام طريقة المربعات الصغرى الموزونة (Weighted Least Square Parameter estimation(WLSMV) لتقدير البارامترات، حيث تعد هذه الطريقة الأنسب للبيانات الترتيبية. هدف التحليل إلى التحقق من صحة النموذج أحادي البعد، والكشف عن مدى جودة تمثيل المفردات (كمتغيرات مشاهدة) للعوامل الكامنة التي تشبعت عليها. ويوضح جدول (2) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج أحادي البعد وفقاً لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على المقياس المستخدم.

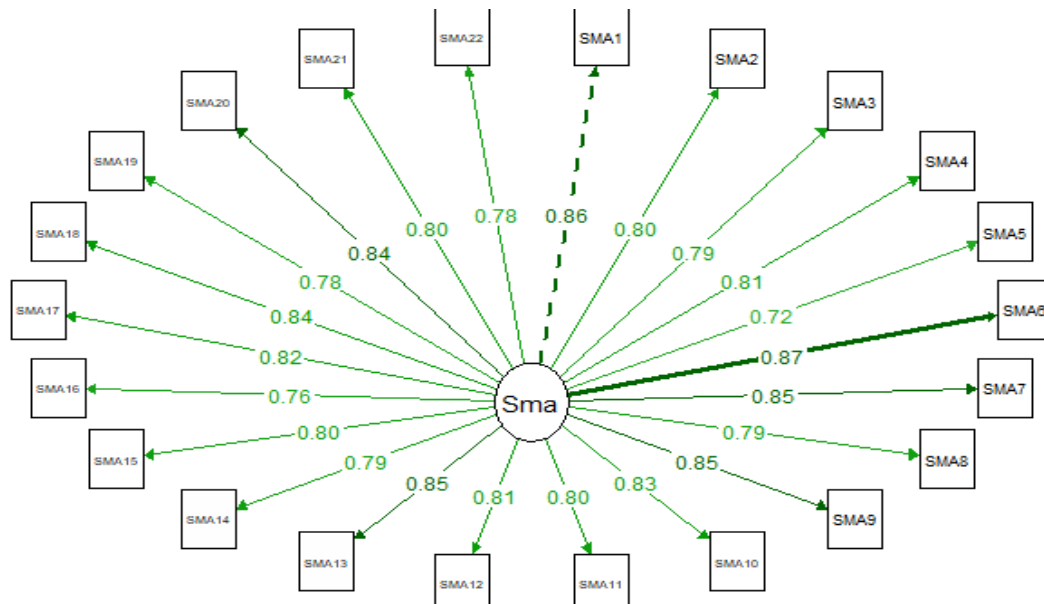
جدول (2): مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المستخرج وفقاً لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية للبحث على مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة المؤشر	التفسير	مدي المؤشر		
				سيء	مقبول	جيد
CMIN قيمة مربع كا	234.307	--	--			
DF درجات الحرية	209	--	--			
value-p	0.111					
CMIN/DF مربع كاي المعياري	1.121	> 1	جيد	> 5	> 3	> 1
CFI مؤشر حسن المطابقة المقارن	0.99	>0.95	جيد	<0.90	<0.95	>0.95



<0.08	>0.08	>0.10	جيد	<0.08	0.063	SRMR
<0.06	>0.06	>0.08	جيد	<0.06	0.025	RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب
>0.95	<0.95	<0.90	جيد	>0.95	0.99	NFI
>0.95	<0.95	<0.90	جيد	>0.95	0.99	GFI
>0.95	<0.95	<0.90	جيد	>0.95	0.99	TLI مؤشر تاكر - لويس

تشير نتائج تحليل جودة المطابقة لنموذج مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي إلى تحقق مؤشرات جودة مطابقة ممتازة. بلغت قيمة مربع كاي (CMIN) 234.307 عند درجات حرية 170، وقيمة مربع كاي المعياري (CMIN/DF) 1.221، وهي قيمة جيدة. كما حققت مؤشرات المطابقة المقارنة قيمًا مرتفعة، حيث بلغت CFI و NFI و GFI و TLI 0.99. أما مؤشرات الخطأ، فقد بلغت قيمة الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) 0.025، وقيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية (SRMR)، وكلاهما قيم جيدة. كما أن قيمة p-value 0.111 تؤكد عدم دلالة قيمة مربع كاي. تشير هذه النتائج إلى تمتع النموذج بمؤشرات جودة مطابقة ممتازة تدعم صحة البناء العاملي للمقياس. والشكل (1) يوضح النموذج المستخرج بالتحليل العاملي التوكيدي استنادًا إلى استجابات العينة الاستطلاعية على مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.



شكل (1): يوضح نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي (Sma) إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

يوضح الشكل (1) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يظهر العامل الكامن (Sma) في المركز محاطاً بـ 22 مفردة تمثل مؤشرات قياسه. وتشير القيم المسارية (معاملات الانحدار المعيارية) الموضحة على الأسهم والتي تتراوح بين 0.72 و 0.88 إلى تشبعات قوية للمفردات على العامل الكامن، حيث حققت جميع المفردات تشبعات تتجاوز المحك المقبول 0.50. وتعد هذه التشبعات المرتفعة مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس وقدرة مفرداته على قياس السمة الكامنة المستهدفة (إدمان وسائل التواصل الاجتماعي). كما يلاحظ أن أعلى تشبع كان 0.88 وأدنى تشبع كان 0.72، مما يشير إلى تجانس المفردات في



مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع

Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com editor@jalhss.com

Volume (119) April 2025

العدد (119) أبريل 2025



قياس السمة الكامنة مع احتفاظ كل مفردة بقدر من التباين الفريد. والجدول (3) يوضح التشبعات المعيارية واللامعيارية، وقيم الخطأ المعياري، المرتبطة بها، النسبة الحرجة، ومستوي الدلالة، وحدود فترات الثقة.

جدول (3): ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

المتغير	رقم العبارة	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
ادمان وسائل التواصل الاجتماعي	1	0.861	0.02	43.358	0.01	0.822	0.9
	2	0.803	0.025	31.617	0.01	0.753	0.853
	3	0.786	0.028	27.62	0.01	0.73	0.842
	4	0.808	0.028	28.438	0.01	0.752	0.863
	5	0.719	0.036	19.742	0.01	0.647	0.79
	6	0.873	0.023	37.582	0.01	0.828	0.919
	7	0.85	0.022	39.18	0.01	0.808	0.893
	8	0.79	0.028	28.62	0.01	0.736	0.844
	9	0.85	0.021	40.635	0.01	0.809	0.891
	10	0.825	0.026	32.163	0.01	0.775	0.876
	11	0.796	0.03	26.384	0.01	0.737	0.855
	12	0.808	0.026	31.247	0.01	0.757	0.858
	13	0.849	0.024	34.754	0.01	0.801	0.897
	14	0.789	0.031	25.256	0.01	0.728	0.851
	15	0.803	0.032	25.418	0.01	0.741	0.865
	16	0.757	0.036	21.099	0.01	0.686	0.827
	17	0.817	0.024	33.48	0.01	0.769	0.864
	18	0.838	0.022	38.768	0.01	0.796	0.881
	19	0.782	0.03	26.445	0.01	0.724	0.84
	20	0.843	0.026	32.162	0.01	0.792	0.894
	21	0.801	0.027	29.978	0.01	0.749	0.854
	22	0.775	0.034	22.805	0.01	0.709	0.842

يعرض الجدول (3) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بتفاصيل إحصائية شاملة. حيث تراوحت التقديرات المعيارية (معاملات التشبع) للمفردات بين 0.719 للمفردة رقم 5 و 0.873 للمفردة رقم 6، وجميعها تجاوزت المحك المقبول 0.50 بشكل كبير. كما أظهرت النتائج أن جميع التشبعات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مع قيم حرجة (Critical Ratio) مرتفعة تراوحت بين 19.742 و 43.358، وهي قيم تتجاوز بكثير المحك 1.96 المطلوب للدلالة الإحصائية. وتشير الأخطاء المعيارية المنخفضة (تراوحت بين 0.02 و 0.036) إلى دقة تقدير المعاملات. كما يدعم ذلك فترات الثقة الضيقة نسبياً لجميع المفردات، والتي لا تتضمن الصفر، مما يؤكد استقرار التقديرات ودقتها. وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى قوة البناء العاملي للمقياس وصلاحيته لجميع مفرداته في قياس السمة الكامنة المستهدفة.

2- مؤشرات الثبات المركب (البنائي) والصدق التقاربي

Composite reliability coefficients and Convergent Validity

تم حساب الثبات المركب والصدق التقاربي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، كما يوضح الجدول (4).



جدول (4): مؤشرات الثبات المركب والصدق التقاربي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

المتغير	الثبات المركب CR	متوسط التباين المستخلص (AVE)
إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	0.986	0.658

يوضح الجدول (4) أن مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي حقق قيمة مرتفعة للثبات المركب (CR) بلغت 0.986، متجاوزة المحك المقبول 0.70، مما يعكس اتساقاً داخلياً ممتازاً. كما حصل المقياس على قيمة جيدة للصدق التقاربي (AVE) بلغت 0.658، متجاوزة المحك المطلوب 0.50، مما يثبت قدرته على تفسير التباين في المتغير الكامن.

3- الثبات والاتساق الداخلي عن طريق معاملات ألفا لكرونباخ:

تم حساب معامل ألفا لكرونباخ Cronbach-Alpha لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، مع حذف درجات كل عبارة على حدة، كما حسب متوسط وتباين كل عبارة بعد حذفها، والجدول (5) يوضح النتيجة.

جدول (5): المتوسط والتباين ومعامل الارتباط المصحح ومعامل ألفا بعد حذف درجة العبارة لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا	العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
SMA1	86.27	131.635	0.767	0.959	SMA12	86.29	133.029	0.711	0.960
SMA2	86.33	132.222	0.720	0.960	SMA13	86.35	131.254	0.748	0.960
SMA3	86.30	133.045	0.695	0.960	SMA14	86.40	133.598	0.686	0.960
SMA4	86.32	132.289	0.710	0.960	SMA15	86.36	131.929	0.717	0.960
SMA5	86.26	136.103	0.603	0.961	SMA16	86.28	132.956	0.676	0.960
SMA6	86.29	129.682	0.785	0.959	SMA17	86.35	131.927	0.728	0.960
SMA7	86.36	131.799	0.749	0.960	SMA18	86.38	133.030	0.729	0.960
SMA8	86.39	133.323	0.686	0.960	SMA19	86.35	133.715	0.679	0.960
SMA9	86.29	131.873	0.745	0.960	SMA20	86.27	130.781	0.747	0.960
SMA10	86.32	131.003	0.739	0.960	SMA21	86.24	132.485	0.714	0.960
SMA11	86.26	131.932	0.715	0.960	SMA22	86.30	132.864	0.692	0.960
معامل ألفا لكرونباخ للمقياس					0.962				

يكشف الجدول (5) عن نتائج تحليل الثبات والاتساق الداخلي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، حيث حقق المقياس ككل معامل ثبات ألفا لكرونباخ مرتفع جداً بلغ 0.962. وتراوحت قيم معاملات الارتباط المصحح (معاملات التمييز) للمفردات بين 0.603 للمفردة SMA5 و 0.785 للمفردة SMA6، وجميعها تجاوزت المحك



المقبول 0.30 بشكل كبير، مما يشير إلى قدرة تمييزية جيدة للمفردات. كما أظهرت النتائج أن معاملات ألفا في حالة حذف أي مفردة تراوحت بين 0.959 و 0.961، وهي قيم قريبة من معامل ألفا الكلي للمقياس، مما يشير إلى أن جميع المفردات تسهم بشكل إيجابي في ثبات المقياس وأن حذف أي منها لن يؤدي إلى تحسن جوهري في الثبات. وتؤكد هذه النتائج الاتساق الداخلي القوي للمقياس وموثوقيته العالية في قياس إيمان وسائل التواصل الاجتماعي.

مقياس التوافق الشخصي :

أعتمد الباحث علي مقياس التوافق الشخصي وهو بعد من مقياس التوافق النفسي لشقير (2003) ، ويتكون هذا البعد من 20 عبارة ، وتنتم الاستجابة علي هذه العبارات عن طريق تدريج ثلاثي (دائماً ، أحياناً ، أبداً) ، ويتم تصحيح المقياس وفق هذا التدريج ، وتعطي الدرجات بالترتيب (3 ، 2 ، 1) للعبارات الإيجابية وتعكس مع العبارات السلبية.

الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الشخصي:

1- التحليل العاملي التوكيدي للبند Confirmatory Factor Analysis :

تم اختبار البنية العاملية لمقياس التوافق الشخصي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج (R) الإحصائي. ونظراً لطبيعة البيانات المستمدة من مقياس ليكرت، تم استخدام طريقة المربعات الصغرى الموزونة Weighted Least Square Parameter estimation (WLSMV) لتقدير البارامترات، حيث تعد هذه الطريقة الأنسب للبيانات الترتيبية. هدف التحليل إلى التحقق من صحة النموذج أحادي البعد ، والكشف عن مدى جودة تمثيل المفردات (كمتغيرات مشاهدة) للعوامل الكامنة التي تشبعت عليها. ويوضح جدول (6) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج أحادي البعد وفقاً لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على المقياس المستخدم.

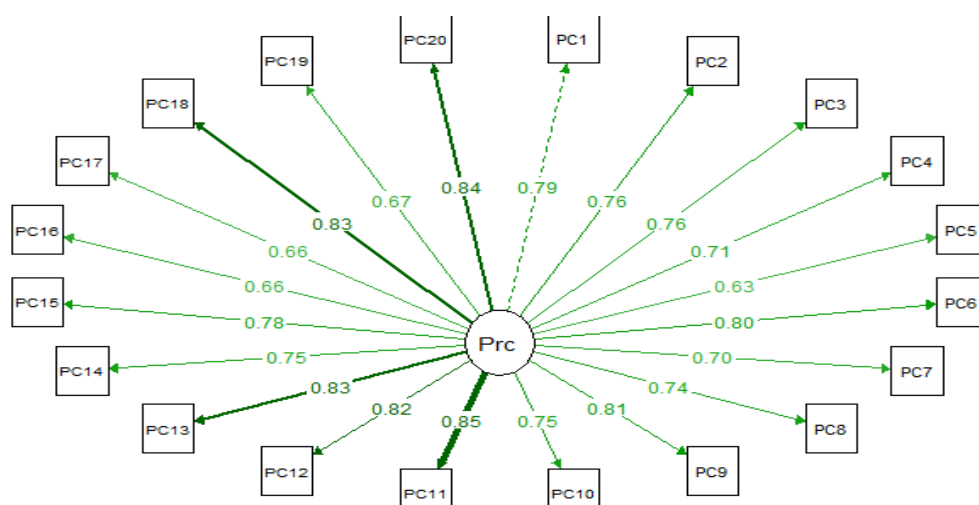
جدول (6): مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المستخرج وفقاً لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية للبحث على مقياس التوافق الشخصي

مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة المؤشر	التفسير	مدي المؤشر		
				سيء	مقبول	جيد
CMIN قيمة مربع كا	264.233	--	--			
DF درجات الحرية	170	--	--			
value-p	0					
CMIN/DF مربع كاي المعياري	1.554	> 1	جيد	> 5	> 3	> 1
CFI مؤشر حسن المطابقة المقارن	0.99	> 0.95	جيد	< 0.90	< 0.95	> 0.95
SRMR	0.083	> 0.08	مقبول	> 0.10	> 0.08	< 0.08
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	0.053	< 0.06	جيد	> 0.08	> 0.06	< 0.06
NFI	0.98	> 0.95	جيد	< 0.90	< 0.95	> 0.95
GFI	0.98	> 0.95	جيد	< 0.90	< 0.95	> 0.95
TLI مؤشر تاكر - لويس	0.99	> 0.95	جيد	< 0.90	< 0.95	> 0.95

تشير نتائج تحليل جودة المطابقة لمقياس التوافق الشخصي إلى تحقق مؤشرات جودة مطابقة جيدة للنموذج المقترح. حيث بلغت قيمة مربع كاي (CMIN) 264.233 عند درجات حرية 170، وبلغت قيمة مربع كاي المعياري (CMIN/DF) 1.554 وهي قيمة جيدة لكونها أقل من 3. كما حققت مؤشرات المطابقة المقارنة قيماً مرتفعة ممتازة، حيث بلغت قيمة CFI 0.99، و NFI 0.98، و GFI 0.98، و TLI 0.99، وجميعها تتجاوز



المحك المثالي 0.95. وفيما يتعلق بمؤشرات الخطأ، فقد بلغت قيمة الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) 0.053 وهي قيمة جيدة لكونها أقل من 0.06، في حين بلغت قيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية (SRMR) 0.083 وهي قيمة مقبولة لكونها قريبة من 0.08. وعلى الرغم من أن قيمة p-value كانت دالة احصائية، إلا أن جميع المؤشرات الأخرى تؤكد جودة مطابقة النموذج للبيانات، مما يدعم صحة البناء العاملي لمقياس التوافق الشخصي.. والشكل (2) يوضح النموذج المستخرج بالتحليل العاملي التوكيدي وفقاً لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية للبحث على مقياس التوافق الشخصي.



شكل (2): يوضح نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوافق الشخصي (Prc) التوافق الشخصي

يوضح الشكل (2) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوافق الشخصي، حيث يظهر العامل الكامن (Prc) في المركز محاطاً بـ 20 مفردة تمثل مؤشرات قياسه. وتشير القيم المسارية (معاملات الانحدار المعيارية) الموضحة على الأسهم والتي تتراوح بين 0.63 و 0.85 إلى تشبعات قوية للمفردات على العامل الكامن، حيث حققت جميع المفردات تشبعات تتجاوز المحك المقبول 0.50. وتعد هذه التشبعات المرتفعة مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس وقدرة مفرداته على قياس السمة الكامنة المستهدفة (التوافق الشخصي). كما يلاحظ أن أعلى تشبع كان 0.85 وأدنى تشبع كان 0.63، مما يشير إلى تجانس المفردات في قياس السمة الكامنة مع احتفاظ كل مفردة بقدر من التباين الفريد. والجدول (7) يوضح التشبعات المعيارية واللامعيارية، وقيم الخطأ المعياري، المرتبطة بها، النسبة الحرجة، ومستوي الدلالة، وحدود فترات الثقة.

جدول (7): ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوافق الشخصي

المتغير	رقم العبارة	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
التوافق الشخصي	1	0.786	0.035	22.549	0.01	0.717	0.854
	2	0.764	0.046	16.64	0.01	0.674	0.854
	3	0.757	0.044	17.352	0.01	0.671	0.842
	4	0.709	0.047	15.201	0.01	0.617	0.8
	5	0.626	0.051	12.206	0.01	0.526	0.727
	6	0.799	0.037	21.578	0.01	0.726	0.871
	7	0.699	0.053	13.1	0.01	0.595	0.804
	8	0.743	0.042	17.76	0.01	0.661	0.825



0.886	0.736	0.01	21.157	0.038	0.811	9
0.835	0.673	0.01	18.191	0.041	0.754	10
0.913	0.795	0.01	28.312	0.03	0.854	11
0.876	0.757	0.01	26.895	0.03	0.816	12
0.89	0.769	0.01	26.879	0.031	0.83	13
0.823	0.669	0.01	19.009	0.039	0.746	14
0.853	0.703	0.01	20.205	0.039	0.778	15
0.757	0.567	0.01	13.641	0.049	0.662	16
0.753	0.559	0.01	13.219	0.05	0.656	17
0.89	0.771	0.01	27.24	0.03	0.83	18
0.768	0.58	0.01	14.092	0.048	0.674	19
0.892	0.778	0.01	28.915	0.029	0.835	20

يعرض الجدول (7) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوافق الشخصي بتفاصيل إحصائية شاملة. حيث تراوحت التقديرات المعيارية (معاملات التشيع) للمفردات بين 0.63 للمفردة رقم 5 و 0.85 للمفردة رقم 11، وجميعها تجاوزت المحك المقبول 0.50 بشكل كبير. كما أظهرت النتائج أن جميع التشيعات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مع قيم حرجة (Critical Ratio) مرتفعة، وهي قيم تتجاوز بكثير المحك 1.96 المطلوب للدلالة الإحصائية. وتشير الأخطاء المعيارية المنخفضة إلى دقة تقدير المعاملات. كما يدعم ذلك فترات الثقة الضيقة نسبياً لجميع المفردات، والتي لا تتضمن الصفر، مما يؤكد استقرار التقديرات ودقتها. وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى قوة البناء العاملي للمقياس وصلاحيته جميع مفرداته في قياس السمة الكامنة المستهدفة.

2- مؤشرات الثبات المركب (البنائي) والصدق التقاربي

Composite reliability coefficients and Convergent Validity

تم حساب الثبات المركب والصدق التقاربي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، كما يوضح الجدول (8):

جدول (8): مؤشرات الثبات المركب والصدق التقاربي لمقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

المتغير	الثبات المركب CR	متوسط التباين المستخلص (AVE)
ادمان وسائل التواصل الاجتماعي	0.969	0.576

يوضح الجدول (8) مؤشرات الثبات المركب (CR) والصدق التقاربي (AVE) لمقياس التوافق الشخصي. حيث حقق المقياس قيمة مرتفعة جداً للثبات المركب بلغت 0.969، وهي قيمة تتجاوز المحك المقبول 0.70، مما يشير إلى اتساق داخلي ممتاز للمقياس وموثوقية عالية في قياس السمة المستهدفة. كما حقق المقياس قيمة جيدة لمتوسط التباين المستخلص (AVE) بلغت 0.576، وهي تتجاوز المحك المطلوب 0.50، مما يدل على أن المقياس يفسر نسبة كبيرة من التباين في المتغير الكامن (التوافق الشخصي) ويؤكد تمتعه بصدق تقاربي جيد. وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى تمتع المقياس بخصائص سيكومترية ممتازة من حيث الثبات والصدق.

3- الثبات والاتساق الداخلي عن طريق معاملات الفا لكرونباخ:

تم حساب معامل الفا لكرونباخ Cronbach-Alpha لمقياس التوافق الشخصي، وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للمقياس، وبالمثل فقد تم حساب متوسط وتباين كل عبارة من عبارات المقياس بعد حذف أحد العبارات، والجدول (9) يوضح هذه النتيجة



جدول (9): المتوسط والتباين ومعامل الارتباط المصحح ومعامل ألفا بعد حذف درجة العبارة لمقياس التوافق الشخصي

العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا	العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
PC1	47.15	92.520	0.642	0.927	PC11	47.13	91.330	0.701	0.926
PC2	47.04	93.310	0.599	0.928	PC12	47.18	92.366	0.667	0.926
PC3	47.23	92.014	0.608	0.928	PC13	47.20	91.685	0.684	0.926
PC4	47.11	93.706	0.570	0.928	PC14	47.22	92.434	0.622	0.927
PC5	47.25	94.108	0.500	0.930	PC15	47.19	92.433	0.631	0.927
PC6	47.12	92.565	0.639	0.927	PC16	47.18	94.369	0.533	0.929
PC7	47.00	94.724	0.513	0.929	PC17	47.17	94.350	0.528	0.929
PC8	47.18	93.214	0.593	0.928	PC18	47.18	92.058	0.703	0.926
PC9	47.08	92.281	0.650	0.927	PC19	47.28	93.768	0.552	0.929
PC10	47.16	92.517	0.608	0.927	PC20	47.25	91.686	0.677	0.926
معامل ألفا لكرونباخ للمقياس					0.931				

يكشف الجدول (9) عن نتائج تحليل الثبات والاتساق الداخلي لمقياس التوافق الشخصي، حيث حقق المقياس ككل معامل ثبات ألفا كرونباخ مرتفع جداً بلغ 0.931. وتراوحت قيم معاملات الارتباط المصحح (معاملات التمييز) للمفردات بين 0.500 للمفردة PC5 و 0.703 للمفردة PC18، وجميعها تجاوزت المحك المقبول 0.30 بشكل كبير، مما يشير إلى قدرة تمييزية جيدة للمفردات. كما أظهرت النتائج أن معاملات ألفا في حالة حذف أي مفردة تراوحت بين 0.926 و 0.930، وهي قيم قريبة من معامل ألفا الكلي للمقياس، مما يشير إلى أن جميع المفردات تسهم بشكل إيجابي في ثبات المقياس وأن حذف أي منها لن يؤدي إلى تحسن جوهري في الثبات. وتؤكد هذه النتائج تمتع المقياس باتساق داخلي قوي وموثوقية عالية في قياس التوافق الشخصي.

خامساً: المعالجة الإحصائية:

تم إجراء تحليل البيانات ببرنامج التحليل الإحصائي R باستخدام الحزم الإحصائية (R Core Team, 2020)، (Jorgensen et al., 2021) semTools، (Rosseel, 2012) lavaan، psych (Revelle, 2020)، semPlot (Epskamp, 2019)، وكذلك تم الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية في العلوم التربوية والاجتماعية والمعروف ببرنامج SPSS(26)، وتم استخدام الأساليب الآتية:

- المتوسط الحسابي Mean
- الانحراف المعياري Std. Deviation
- معامل ارتباط بيرسون Person لدراسة العلاقات بين المتغيرات
- معامل ألفا لكرونباخ
- معامل أوميغا
- التحليل العاملي التوكيدي للبند Confirmatory Factor Analysis
- اختبار ت لعينتين مستقلتين Two Independent sample T- Test
- تحليل التباين أحادي الاتجاه One-way ANOVA



نتائج الدراسة ومناقشتها:

التحقق من أسئلة الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى كل من إيمان التواصل الاجتماعي، والتوافق الشخصي لدى الشباب؟
وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسط المرجح والانحراف المعياري والوزن النسبي وقد تم تفسير النتائج وفق حدود المتوسط المرجح عندما يكون التدرج ثلاثي (قيمة المتوسط المرجح من 1 – 1.67 تدل على مستوى منخفض ، من 1.68 – 2.33 مستوى متوسط ، من 2.33 – 3 مستوى مرتفع) ، والجدول (10) يوضح هذه النتائج.

جدول (10): المتوسط المرجح والانحراف المعياري والوزن النسبي

المتغير	العدد	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى
إيمان وسائل التواصل الاجتماعي	201	1.09	2.91	1.973	0.333	66%	متوسط
التوافق الشخصي	201	1.75	2.9	2.356	0.217	79%	مرتفع

تشير النتائج الإحصائية إلى أن مستوى إيمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب يقع ضمن المستوى المتوسط ، فقد بلغ الوزن النسبي (66%) ، وبلغ المتوسط الحسابي (1.973) على مقياس ليكرت الثلاثي. وقد أظهر الانحراف المعياري المنخفض نسبياً (0.333) تقارباً ملحوظاً في استجابات المشاركين، مما يعكس تجانساً في أنماط استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي.

أما فيما يتعلق بالتوافق الشخصي الانفعالي لدى الشباب، فقد أظهرت النتائج مستوى مرتفعاً بوزن نسبياً (79%) ، وبمتوسط حسابي قدره (2.356) على المقياس ذاته. ويؤكد الانحراف المعياري المنخفض (0.217) وجود تجانس واضح في استجابات المشاركين حول هذا المتغير، مما يشير إلى اتساق في مستويات توافقهم الشخصي والانفعالي.

كما تم حساب المتوسط الفرضي للمقياسين ؛ من خلال جمع بدائل المقياس الثلاثة، وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد المفردات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (3، 2، 1) يكون مجموعها (6) ، وعددها (3) ، وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (2) ، وعند ضرب عدد مفردات مقياس إيمان التواصل (22) ، يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس (44) ، وهكذا بالنسبة لمقياس التوافق الشخصي عدد عباراته (20) يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس (40). وتم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي على مقياسي (إيمان وسائل التواصل الاجتماعي، والتوافق الشخصي). ويوضح جدول (11) نتائج ذلك.

جدول (12): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للفروق بين درجة المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على كل من مقياس إيمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب

المقياس	عدد العبارات	درجة الحرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
إيمان وسائل التواصل الاجتماعي	22	200	201	43.41	7.329	44	-1.145	غير دالة
التوافق الشخصي	20	200	201	47.12	4.349	40	23.228	دالة عند 0.01



مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع

Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com editor@jalhss.com

Volume (119) April 2025

العدد (119) أبريل 2025



وتأتي نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لتعمق فهمنا للظاهرة المدروسة، حيث تم قياس الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات الفرضية لكلا المتغيرين. فبالنسبة لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، بلغ المتوسط الحسابي (43.41) بانحراف معياري قدره (7.329)، وهو أقل قليلاً من المتوسط الفرضي البالغ (44). وقد أظهرت قيمة "ت" البالغة (-1.145) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى أن مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب يقع ضمن المستوى المتوسط المتوقع.

أما فيما يخص مقياس التوافق الشخصي، فقد أظهرت النتائج متوسطاً حسابياً قدره (47.12) بانحراف معياري (4.349)، وهو أعلى بشكل ملحوظ من المتوسط الفرضي البالغ (40). وقد أكدت قيمة "ت" المرتفعة (23.228) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، مما يؤكد أن مستوى التوافق الشخصي لدى الشباب أعلى بكثير من المستوى المتوقع.

يمكن تفسير هذه النتائج بأن المستوى المتوسط لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي يعكس نمطاً معتدلاً في الاستخدام اليومي، حيث يستفيد الشباب من هذه الوسائل في التواصل والتعلم، مع وجود احتمالية لبعض التأثيرات السلبية كتشتت الانتباه إذا لم يتم ضبط الاستخدام. ووفقاً لدراسة (Andreassen et al. (2012)، فإن الاستخدام المعتدل لوسائل التواصل الاجتماعي غالباً ما يكون مرتبطاً بالسعي للحفاظ على التواصل الاجتماعي والبحث عن الترفيه، وهو سلوك شائع بين الشباب. ومع ذلك، إذا زاد الاستخدام عن هذا المستوى، فقد يتحول إلى إدمان يؤثر على الجوانب النفسية والاجتماعية. كما وجدت (Przybylski et al. (2013) دراسة أن الاستخدام المعتدل لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بمحاولة تلبية الاحتياجات النفسية مثل الشعور بالانتماء والتقدير.

وبالتالي فالشباب الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بمستوى متوسط غالباً ما يوازنون بين العالم الرقمي والتفاعل الواقعي، وهو أمر إيجابي إذا لم يتحول إلى اعتماد مفرط على المنصات الرقمية. وفي المقابل، يشير المستوى المرتفع للتوافق الشخصي الانفعالي إلى تمتع الشباب بقدرة جيدة على التكيف مع المواقف الاجتماعية والضغوط النفسية، مما يعكس صحة نفسية إيجابية. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة ساهرة (2018) التي وجدت أن الشباب الجامعي في مدينة البيضاء يتمتعون بنسبة أعلى من التوافق النفسي والاجتماعي. وفقاً لدراسة (Rosen et al. (2013)، فإن وجود مستوى عالٍ من التوافق الشخصي والانفعالي بين الشباب قد يكون ناتجاً عن الدعم الاجتماعي الذي يحصلون عليه من التفاعلات الإيجابية عبر الإنترنت. كما أشار Huang (2017) إلى أن الشباب الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي وبحدود معينة غالباً ما يكون لديهم توافق أعلى لأنهم يستفيدون من الفرص الاجتماعية والتفاعلات التي توفرها هذه المنصات.

كما أن التجانس العالي في الاستجابات (الانحراف المعياري المنخفض) يعكس أن المشاركين يشتركون في تجارب اجتماعية وانفعالية متشابهة، ربما بسبب التشابه في الأعمار والبيئة الاجتماعية والثقافية.

وعند النظر إلى العلاقة بين المتغيرين، يمكن استنتاج أن المستوى المرتفع من التوافق الشخصي الانفعالي قد يساهم في تخفيف الآثار السلبية المحتملة لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يتمكن الشباب ذوو التوافق الشخصي المرتفع من إدارة استخدامهم لهذه الوسائل بشكل أكثر فعالية. ويعتبر عاملاً وقائياً يساعد في تنظيم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والحد من تطور الإدمان عليها. يدعم ذلك دراسة Ellison, Steinfield, & Lampe (2007) التي وجدت أن الاستخدام المعتدل لوسائل التواصل الاجتماعي يعزز العلاقات الاجتماعية الواقعية، مما يدعم التوافق الشخصي.

وبالتالي تشير هذه النتائج إلى أن العينة المدروسة من الشباب تتمتع بمهارات تكيفية جيدة تمكنهم من الموازنة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومتطلبات حياتهم اليومية، مع الحفاظ على مستوى مرتفع من التوافق الشخصي. وهذا يؤكد أهمية تعزيز المهارات الشخصية والاجتماعية كعامل حماية من الآثار السلبية المحتملة للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (النوع)؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent sample T- Test ، وجاءت النتائج كما يبينها الجدول (12)



جدول (12): قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور ودرجات الإناث من الشباب في ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت ودلالاتها
ادمان وسائل التواصل الاجتماعي	ذكر	106	44.08	7.427	1.367
	أنثى	95	42.66	7.184	غير دالة

تظهر نتائج التحليل الإحصائي لدراسة الفروق بين الذكور والإناث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في الجدول (12) عدة نقاط مهمة. تكونت عينة الدراسة من 201 مشارك، منهم 106 من الذكور و95 من الإناث. وقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الذكور 44.08 بانحراف معياري 7.427، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الإناث 42.66 بانحراف معياري 7.184.

وعند إجراء اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات، بلغت قيمة "ت" المحسوبة 1.367، وهي قيمة غير دالة إحصائياً. وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. وبالرغم من أن متوسط درجات الذكور كان أعلى قليلاً من متوسط درجات الإناث بفارق 1.42 درجة، إلا أن هذا الفارق لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

تشير هذه النتيجة إلى أن متغير الجنس (ذكر/أنثى) لا يُعد عاملاً مؤثراً في مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة. كما يلاحظ التقارب في قيم الانحراف المعياري بين المجموعتين، مما يشير إلى تجانس التباين في استجابات كلا المجموعتين. وهذا يعني أن نمط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإدمان عليها يتشابه بين الذكور والإناث من الشباب، وقد يرجع ذلك إلى تشابه الظروف الاجتماعية والتكنولوجية التي يتعرض لها كلا الجنسين في العصر الحالي.

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الفروق بين الجنسين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت أقل وضوحاً بمرور الوقت، خاصة مع انتشار هذه الوسائل بين مختلف الفئات العمرية والجنسية. على سبيل المثال، أوضحت دراسة Muscanell and Guadagno (2012) أن الأهداف والأنماط الأساسية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي متشابهة بين الذكور والإناث، مثل التواصل مع الأصدقاء أو الحصول على معلومات. ووفقاً لـ Kuss and Griffiths (2015)، قد تكون الفروق بين الجنسين أقل وضوحاً في البيئات الثقافية التي تتاح فيها وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متساوٍ للجميع. في هذا السياق، يتمتع كل من الذكور والإناث بفرص متساوية للوصول إلى التكنولوجيا والتفاعل عبر المنصات الاجتماعية.

بينما لم تظهر هذه الدراسة فروقاً دالة في مستوى الإدمان، تشير أبحاث أخرى إلى أن الذكور يميلون إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لأغراض مختلفة قليلاً مقارنة بالإناث. على سبيل المثال، وجدت دراسة Fernandez (2015) أن الذكور غالباً ما يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لمتابعة الأخبار أو الألعاب، بينما تركز الإناث على التفاعل الاجتماعي. وبالرغم من أن الدراسة الحالية (2020) أن الإناث أعلى من الذكور في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ومع ذلك، فإن هذه الفروق في الأنماط قد لا تؤدي بالضرورة إلى اختلافات في مستوى الإدمان الكلي.

كما أن الفارق البسيط (1.42 درجة) في المتوسطات بين الجنسين قد يعكس اختلافات طفيفة في التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي، لكنها ليست كافية للتأثير على مستوى الإدمان بشكل واضح. يُفسر ذلك بأن الشباب، بغض النظر عن جنسهم، يتأثرون بنفس العوامل النفسية والاجتماعية المحفزة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. كما أن النتائج تؤكد أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يمثل ظاهرة جماعية لا تقتصر على جنس معين، مما يستدعي تطوير برامج توعية موجهة لكلا الجنسين، فبدلاً من التركيز على الفروق بين الذكور والإناث، ينبغي توجيه الاهتمام إلى طبيعة الأنماط الفردية للاستخدام وتأثيراتها على الحياة الشخصية والاجتماعية.

السؤال الثالث : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التوافق الشخصي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (النوع)؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent sample T- Test Two، وجاءت النتائج كما يبينها الجدول (13)



جدول (13): قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور ودرجات الإناث من الشباب في التوافق الشخصي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت ودلالاتها
التوافق	ذكر	106	46.43	4.101	-2.406
الشخصي	أنثى	95	47.89	4.506	دالة عند 0.05

تشير نتائج التحليل الإحصائي لدراسة الفروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي في الجدول (13) إلى وجود فروق دالة إحصائية. حيث تكونت عينة الدراسة من 201 مشارك، منهم 106 من الذكور و95 من الإناث. وقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الذكور 46.43 بانحراف معياري 4.101، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الإناث 47.89 بانحراف معياري 4.506.

وعند إجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق بين المتوسطات، بلغت قيمة "ت" المحسوبة -2.406، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.05. وتشير القيمة السالبة لـ "ت" إلى أن الفروق كانت لصالح المجموعة الثانية (الإناث)، حيث كان متوسطهن أعلى من متوسط الذكور بفارق 1.46 درجة. هذه النتيجة تحض الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي. وتؤكد أن الإناث من عينة الدراسة يتمتعن بمستوى أعلى من التوافق الشخصي مقارنة بالذكور. ويمكن ملاحظة أن قيم الانحراف المعياري متقاربة نسبياً بين المجموعتين، مما يشير إلى تجانس معقول في استجابات كلا المجموعتين.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى عدة عوامل، منها طبيعة التنشئة الاجتماعية للإناث التي قد تركز بشكل أكبر على تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية، أو قد تعكس قدرة الإناث على التكيف مع المتطلبات النفسية والاجتماعية بشكل أكثر مرونة. كما قد تشير هذه النتيجة إلى أهمية مراعاة الفروق بين الجنسين عند تصميم برامج التنمية الشخصية والإرشاد النفسي.

وهذا ما يتفق مع ما اشارت اليه دراسات سابقة أن الإناث غالباً ما يتمتعن بمستوى أعلى من التوافق الشخصي بسبب قدرتهن على التعبير عن المشاعر وإقامة علاقات اجتماعية داعمة. وفقاً لدراسة (Chaplin, 2015)، تظهر الإناث تميزاً في المهارات العاطفية مثل التعاطف والتنظيم الانفعالي، مما يساهم في تعزيز توافقهن الشخصي. بالإضافة إلى ذلك، توصلت دراسة (Nolen-Hoeksema, 2012) إلى أن النساء تميل إلى استخدام استراتيجيات تكيفية مثل البحث عن الدعم الاجتماعي في مواجهة التحديات، وهو ما يعكس إيجاباً على توافقهن الشخصي. على الرغم من أن الذكور سجلوا متوسطاً أقل في التوافق الشخصي، إلا أن هذا لا يعني أنهم يفتقرون إلى التوافق بشكل عام. يشير كل من (Parker et al., 2006) و (Azahra, 2024) إلى أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات مباشرة لحل المشكلات وتجنب الانخراط العاطفي، مما قد يُفسر انخفاض درجاتهم مقارنة بالإناث في مقاييس التوافق الشخصي التي تعتمد بشكل أكبر على الانفعالات والعلاقات الاجتماعية.

كما تُظهر النتائج توافقاً مع الدراسات التي تشير إلى تأثير الثقافة والمجتمع على التوافق الشخصي لدى الجنسين. وفقاً لدراسة (Eagly & Wood, 2012)، فإن الأدوار الاجتماعية المخصصة لكل من الذكور والإناث تؤثر على كيفية تطويرهم لمهاراتهم الاجتماعية والانفعالية، حيث تشجع المجتمعات غالباً الإناث على التعبير عن العواطف والتفاعل الاجتماعي بطرق إيجابية أكثر.

قد يُعزى التفوق النسبي للإناث في التوافق الشخصي إلى طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يتميز بها، مثل بناء شبكات دعم قوية. من ناحية أخرى، قد يواجه الذكور تحديات أكبر في التعبير عن مشاعرهم، مما يفسر درجاتهم الأقل نسبياً.

تعكس هذه النتائج الحاجة إلى تصميم برامج تطوير مهارات التوافق الشخصي بشكل مخصص، مع التركيز على تمكين الذكور من تحسين قدراتهم في التعبير عن المشاعر وبناء العلاقات الاجتماعية. ينبغي تعزيز نقاط القوة لدى الإناث من خلال برامج تحافظ على مستوى التوافق الشخصي المرتفع لديهن، مع تزويدهن بأدوات لمواجهة التحديات المستقبلية.



السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس إدمان التواصل الاجتماعي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (العمر)؟
للإجابة على هذا السؤال تم استخدام الباحث تحليل التباين أحادي الاتجاه One-way ANOVA وجاءت نتائجها كما يلي:
يوضح الجدول (14) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات كل فئة عمرية من مجموعات الدراسة بعد تطبيق مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

جدول (14): الوصف الإحصائي لدرجات الفئات العمرية على مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

المتغير	احصائيات وصفية	15-20	21-25	26-30	31-35	المجموع
إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	العدد	69	73	19	40	201
	المتوسط	45.23	42.75	44.84	40.78	43.41
	الانحراف المعياري	7.351	6.693	8.643	7.018	7.329

جدول (15): نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الفئات العمرية المختلفة في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

المفهوم	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة الاحصائية
إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	بين المجموعات	577.194	3	192.398	3.729	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	10165.353	197	51.601		
	المجموع	10742.547	200			

يتضح من نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق دالة إحصائية في مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي تُعزى لمتغير العمر. حيث أظهر تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-way ANOVA) قيمة (ف) تساوي 3.729 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.05، مما يشير إلى رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل. وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية للفئات العمرية المختلفة، نجد أن الفئة العمرية (15-20) سنة سجلت أعلى متوسط حسابي بقيمة 45.23 وانحراف معياري 7.351، تليها الفئة العمرية (26-30) سنة بمتوسط حسابي 44.84 وانحراف معياري 8.643، ثم الفئة العمرية (21-25) سنة بمتوسط حسابي 42.75 وانحراف معياري 6.693، وأخيراً الفئة العمرية (31-35) سنة بمتوسط حسابي 40.78 وانحراف معياري 7.018. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المراهقين والشباب في المرحلة العمرية المبكرة (15-20) سنة يميلون إلى قضاء وقت أطول على وسائل التواصل الاجتماعي مقارنة بالفئات العمرية الأكبر سناً، وقد يرجع ذلك إلى عوامل عدة منها وفرة وقت الفراغ، والرغبة في تكوين العلاقات الاجتماعية، والتأثر بضغوط الأقران. كما يلاحظ انخفاض مستوى الإدمان تدريجياً مع التقدم في العمر، حيث سجلت الفئة العمرية (31-35) أقل المتوسطات، وقد يُعزى ذلك إلى زيادة المسؤوليات الحياتية والمهنية وتغير الأولويات مع التقدم في العمر. وهذا ما أكدته اختبار شيفيه Scheffe للمقارنات البعدية بوجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين فئة العمر (15 - 20) وفئة العمر (31 - 35) لصالح الفئة العمرية (15 - 20)، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الفئات العمرية الأخرى.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات أن الفئة العمرية بين 15 و20 سنة هي الأكثر عرضة لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، نظراً لمرحلة المراهقة والشباب المبكر التي تتسم بالبحث عن الهوية والانتماء. وفقاً لدراسة (Twenge et al. 2019)، يميل المراهقون إلى قضاء وقت أطول على وسائل التواصل الاجتماعي بسبب الحاجة إلى التفاعل مع الأقران والشعور بالقبول الاجتماعي. كما أن هذه الفئة العمرية تكون أكثر حساسية للضغوط الاجتماعية الناجمة عن المحتوى الرقمي.



و تشير دراسة (Andreassen et al. (2012) إلى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يقل تدريجياً مع تقدم العمر بسبب تغير الأولويات والمهام اليومية. فالأفراد في الفئة العمرية (31-35 سنة) يميلون إلى التوازن بين العمل والحياة الشخصية، مما يقلل من الوقت المخصص لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. كما أوضحت دراسة (Kuss and Griffiths (2015) أن دوافع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تختلف باختلاف العمر. في حين أن المراهقين والشباب يستخدمونها للتسلية والتواصل الاجتماعي، يميل الأفراد الأكبر سناً إلى استخدامها لأغراض مهنية أو للحصول على المعلومات.

كما تشير هذه النتائج إلى أن المراهقين والشباب المبكر أكثر عرضة للتأثيرات النفسية والاجتماعية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، مثل زيادة القلق والاكتئاب بسبب الضغوط الناتجة عن المقارنة الاجتماعية. قد يكون الاستخدام الأقل في الفئات العمرية الأكبر انعكاساً لوعي أكبر بالمخاطر المحتملة للإدمان أو بسبب تفضيلهم لأنشطة أخرى أكثر إنتاجية.

ولذلك ينبغي تطوير برامج توعوية مستهدفة للفئات العمرية الأصغر لزيادة وعيهم بمخاطر الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي. و تشجيع الشباب على المشاركة في أنشطة بديلة، مثل الرياضة والهوايات التي تسهم في تقليل الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي.

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التوافق الشخصي لدى الشباب تعزى لمتغيرات (العمر)؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام الباحث تحليل التباين أحادي الاتجاه One-way ANOVA وجاءت نتائجه كما يلي:

يوضح الجدول (16) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات كل فئة عمرية من مجموعات الدراسة بعد تطبيق مقياس التوافق الشخصي

جدول (16): الوصف الإحصائي لدرجات الفئات العمرية على مقياس التوافق الشخصي

المتغير	احصائيات وصفية	15-20	21-25	26-30	31-35	المجموع
التوافق الشخصي	العدد	69	73	19	40	201
	المتوسط	46.48	46.84	48.42	48.15	47.12
	الانحراف المعياري	4.661	4.362	4.312	3.549	4.349

جدول (17): نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الفئات العمرية المختلفة في التوافق الشخصي

المفهوم	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة الاحصائية
التوافق الشخصي	بين المجموعات	108.914	3	36.305	1.947	غير دالة احصائياً
	داخل المجموعات	3672.976	197	18.645		
	المجموع	3781.891	200			

تشير نتائج التحليل الإحصائي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق الشخصي تُعزى لمتغير العمر. فقد أظهر تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-way ANOVA) قيمة (ف) تساوي 1.947 وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يؤدي إلى قبول الفرض الصفري.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية للفئات العمرية المختلفة، نجد تقارباً ملحوظاً في درجات التوافق الشخصي، حيث سجلت الفئة العمرية (26-30) سنة أعلى متوسط حسابي بقيمة 48.42 وانحراف معياري 4.312، تليها الفئة العمرية (31-35) سنة بمتوسط حسابي 48.15 وانحراف معياري 3.549، ثم الفئة العمرية (21-25) سنة



بمتوسط حسابي 46.84 وانحراف معياري 4.362، وأخيراً الفئة العمرية (15-20) سنة بمتوسط حسابي 46.48 وانحراف معياري 4.661.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن التوافق الشخصي يعد سمة نفسية مستقرة نسبياً لا تتأثر بشكل كبير بالعمر الزمني. وفقاً لـ (Nolen-Hoeksema, 2012)، فإن الفروق في المهارات العاطفية والاجتماعية بين الأعمار غالباً ما تكون ضئيلة، حيث يعتمد التوافق الشخصي بشكل رئيسي على القدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية والعاطفية بغض النظر عن العمر. ففكرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة وتحقيق التوازن النفسي تعتمد على عوامل متعددة مثل الخبرات الشخصية، والدعم الاجتماعي، والمهارات الحياتية المكتسبة، وليس بالضرورة أن ترتبط بالفئة العمرية.

كما أن التقارب في المتوسطات الحسابية بين الفئات العمرية المختلفة يشير إلى أن الشباب في مختلف المراحل العمرية لديهم مستويات مقاربة من القدرة على التوافق الشخصي والتكيف مع متطلبات حياتهم. ويتفق هذا مع دراسة الشيخ (2012) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في التوافق الاجتماعي يرجع إلى السنة الدراسية، و تتفق هذه النتائج مع دراسة (Muscanell and Guadagno, 2012) التي وجدت أن العمر لا يشكل عاملاً مؤثراً جوهرياً على سمات التوافق الشخصي في بيئات التواصل الاجتماعي، حيث يعتمد التوافق بشكل أكبر على سمات الشخصية والدعم الاجتماعي المتوفر. كما تتماشى مع نتائج دراسة (Przybylski et al., 2013) التي أكدت أن المشاعر المرتبطة بالتوافق الشخصي تُظهر استقراراً نسبياً بغض النظر عن الاختلافات العمرية، خاصة في المجتمعات التي تشترك في خصائص اجتماعية متشابهة.

كما أن الفئات العمرية المختلفة في بيئات اجتماعية وثقافية متشابهة، مما يساهم في تقليل الفروق في مستويات التوافق الشخصي. يشير (Eagly and Wood, 2012) إلى أن الأدوار الاجتماعية والبيئات المشتركة قد تلعب دوراً مهماً في تشكيل السمات النفسية للأفراد.

كما أن التوافق الشخصي قد يتأثر بشكل أكبر بالتجارب الشخصية المباشرة مثل العلاقات الاجتماعية والمهنية بدلاً من المرحلة العمرية بحد ذاتها. تؤكد دراسة (Chaplin, 2015) على أهمية العوامل السياقية مثل نوعية العلاقات الاجتماعية في تشكيل التوافق الشخصي، أكثر من تأثير العمر على ذلك.

تشير هذه النتائج إلى أن تعزيز التوافق الشخصي لا ينبغي أن يُركز فقط على عمر الفرد، بل على العوامل الأخرى المؤثرة مثل بناء شبكات الدعم الاجتماعي، وتعزيز المهارات العاطفية والاجتماعية. كما يمكن توجيه التدخلات النفسية والاجتماعية إلى تعزيز التوافق الشخصي لدى جميع الفئات العمرية دون التركيز على العمر كعامل محدد.

السؤال السادس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام الباحث معامل الارتباط لبيرسون وقد بلغ معامل الارتباط (-0.439) وهذا يدل على علاقة سالبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

تشير نتيجة الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب. وقد تجلّى ذلك في قيمة معامل الارتباط بيرسون التي بلغت (-0.439)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.01، مما يؤكد قوة وموثوقية هذه العلاقة من الناحية الإحصائية.

إن الإشارة السالبة لمعامل الارتباط تعني أن العلاقة بين المتغيرين عكسية، أي أنه كلما زاد إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، انخفض مستوى التوافق الشخصي لدى الشباب، والعكس صحيح. وتعتبر قيمة معامل الارتباط (-0.439) متوسطة القوة، مما يشير إلى أن التأثير بين المتغيرين ملموس وذو أهمية عملية.

هذه النتيجة تتسق مع الأطر النظرية التي تشير إلى الآثار السلبية للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي للأفراد. فكلما زاد الوقت الذي يقضيه الشباب في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط، قلت قدرتهم على التوافق مع متطلبات حياتهم الشخصية والاجتماعية، وانخفضت مهاراتهم في التعامل مع الضغوط اليومية والعلاقات الواقعية.

وبناءً على هذه النتيجة، يمكن القول إن الفرض السادس للدراسة قد تحقق، حيث تأكد وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المتغيرين، وإن كانت هذه العلاقة سالبة عكس ما قد يكون متوقعاً. وتؤكد هذه النتيجة أهمية وضع



برامج إرشادية وتوعوية للشباب حول الاستخدام الأمثل لوسائل التواصل الاجتماعي، بما يحقق التوازن بين الاستفادة من مميزاتها وتجنب آثارها السلبية على التوافق الشخصي.

تتسق نتيجة الدراسة الحالية التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة (-0.439) بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي مع العديد من الدراسات السابقة. فقد توصلت دراسة العنزي (2021) إلى نتيجة مماثلة حيث وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية لصالح غير المدمنين في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي. وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة الخواجة (2014) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة. وقد عزز القرني (2023) هذا الاتجاه من خلال دراسته التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والأمن النفسي، مما يشير إلى التأثير السلبي للاستخدام المفرط لهذه المنصات على الجوانب النفسية للشباب. كما يرى Verduyn et al. (2017) أن وسائل التواصل الاجتماعي تشجع المستخدمين على مقارنة حياتهم مع الآخرين، مما يولد شعوراً بالنقص ويضعف تقدير الذات، وبالتالي يؤثر على التوافق الشخصي. ووجدت دراسة Frost & Rickwood (2017) أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يقلل من الوقت المخصص للنوم وللتفاعل الاجتماعي المباشر، مما يضعف العلاقات الحقيقية ويؤدي إلى ضعف التوافق الشخصي.

وأوضحت دراسة Twenge et al. (2018) أن زيادة الوقت المخصص لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى انخفاض في التفاعل وجهاً لوجه مع الآخرين، مما قد يُضعف القدرة على تكوين علاقات اجتماعية داعمة وفعالة، وهو مكون أساسي للتوافق الشخصي.

ويمكن فهم هذه العلاقة السلبية في ضوء ما توصلت إليه دراسة عبدالرزاق (2020) التي وجدت علاقة موجبة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية (0.363) والقلق الاجتماعي (0.318). فارتفاع مستويات الوحدة النفسية والقلق الاجتماعي المرتبطة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تؤثر سلباً على التوافق الشخصي للفرد. كما أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي قد يؤثر سلباً على الجوانب الشخصية والاجتماعية لدى الأفراد. فقد أشارت دراسة قام بها Keles, McCrae, & Grealish (2020) إلى أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بمستويات أعلى من القلق والاكتئاب، مما قد يضعف التوافق الشخصي. ويؤكد ذلك أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى الانعزال وتقليل جودة العلاقات الاجتماعية.

وتؤكد نتائج دراسة القرني (2023) خطورة هذه الظاهرة، حيث أشارت إلى أن نسبة كبيرة من الشباب (95.6%) يمتلكون حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي، وأن (46.8%) منهم يقضون أكثر من أربع ساعات يومياً في استخدامها. هذا الاستخدام المكثف يمكن أن يؤثر سلباً على قدرة الفرد على التوافق مع متطلبات حياته اليومية والاجتماعية.

ويمكن تفسير هذه العلاقة السالبة بأن الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى انخفاض في مستوى التفاعلات الاجتماعية المباشرة، وضعف في المهارات الاجتماعية الواقعية، وزيادة في مشاعر العزلة والوحدة النفسية، مما ينعكس سلباً على التوافق الشخصي للفرد. وهذا ما أكدته مجموعة الدراسات المذكورة من خلال نتائجها المتسقة حول الآثار السلبية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي على مختلف جوانب الصحة النفسية والتوافق الشخصي.

توصيات الدراسة :

بناءً على نتائج الدراسة ، يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. تصميم برامج تدريبية تهدف إلى تحسين مهارات التوافق الشخصي لدى الأفراد بمختلف الفئات العمرية، مع التركيز على تطوير العلاقات الاجتماعية، والمهارات العاطفية، وإدارة الضغوط النفسية.
2. تنظيم ورش عمل وحملات توعية للحد من الآثار السلبية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والاجتماعية، خاصة بين الفئات العمرية الصغيرة التي أظهرت متوسطات عالية في هذا المجال.
3. تصميم تدخلات نفسية واجتماعية موجهة حسب الفئة العمرية، مع مراعاة احتياجاتها الخاصة، مثل توفير دعم إضافي للشباب الأصغر سناً لتحسين التوافق الشخصي وتقليل العزلة الاجتماعية.



4. تشجيع الاستخدام الإيجابي والبناء لوسائل التواصل الاجتماعي لتعزيز العلاقات الاجتماعية، وتوفير محتوى يساهم في رفع مستوى الوعي الاجتماعي والنفسي.
5. تصميم برامج تهدف إلى تقليل الفجوات بين الجنسين في التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي، مع تعزيز المهارات الاجتماعية لدى الجنسين بشكل متساو.

بحوث ودراسات مقترحة :

بناءً على نتائج الدراسة ، يمكن اقتراح البحوث والدراسات التالية:

الدراسات المستقبلية المقترحة:

1. تقييم فعالية برامج وقائية للفئات العمرية الصغيرة للحد من الإدمان وتحسين التوافق الشخصي .
2. دراسة دور البيئة الاجتماعية والثقافية في تشكيل مستويات التوافق الشخصي بين الفئات العمرية المختلفة والجنسين.
3. استكشاف العلاقة بين الأنماط السلوكية الرقمية (مثل وقت الشاشة والتفاعل عبر الإنترنت) ومستوى التوافق الشخصي باستخدام أدوات تحليل البيانات الضخمة.
4. دراسة تأثير استخدامها على مؤشرات الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب لدى الفئات العمرية والجنسين.
5. تصميم مقاييس نفسية حديثة تأخذ في الاعتبار تأثير التكنولوجيا الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي على التوافق الشخصي لدى الأفراد.

المراجع

1. أبو هدروس، ياسرة محمد أيوب محمد. (2016). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى عينة من المراهقات. مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، مج16، ع3، 115-130. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/801379>
2. حمود، محمد الشيخ، وبطيخ، ليلى. (2012). الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طالبات كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة بحوث جامعة حلب - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية والتربوية، ع82، 227-247. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/897485>
3. الخواجة، عبدالفتاح محمد سعيد. (2014). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس / عمان. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج2، ع8، 79-102. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/638281>
4. الرواشدة، أسماء فارس، والهنداوي، علي فالح. (2012). علاقة التنشئة الأسرية والتوافق النفسي بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، الكرك. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/785892>
5. زهران، حامد عبد السلام. (1994). التوجيه والإرشاد النفسي: نظرة شاملة. مجلة الإرشاد النفسي، س2، ع2، 297 - 348. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/41537>
6. سيد أحمد، الشيماء محمود باشه، مصطفى، هدى نصر محمد، وشوكت، عواطف إبراهيم أحمد. (2021). إدمان مواقع التواصل وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين. مجلة بحوث، ع1، ج5، 136 - 162. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1209584>
7. السيد، فاطمة (2017) التطرف الفكري وعلاقته بالقابلية للاستهواء وإدمان مواقع برامج التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة محلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، 5 (2) 28-56
8. عبد الرزاق، أسامة حسن جابر. (2020). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ع14، 210 - 241.
9. العنزي، فرحان بن سالم بن ربيع. (2021). فاعلية برنامج تدريبي قائم على الذكاء الإنفعالي في تحسين مهارات التوافق الشخصي ورفع مستوى تقدير الذات لدى الزوجات المعنفات في مدينة الرياض. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع62، 127 - 226. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1182208>



مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع

Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com editor@jalhss.com

Volume (119) April 2025

العدد (119) أبريل 2025



10. القرني، محمد بن سالم بن محمد. (2011). إدمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع 75، ج 3، 100 - 137. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/82408>
11. القرني، منصور مسفر. (2023). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي (دراسة ميدانية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بجهة)، جامعة الملك عبدالعزيز بجهة، كلية التربية، المجلة العلمية للأبحاث والنشر العلمي، الإصدار التاسع والأربعون. مسترجع من doi.org/10.52132/Ajrsp/v5.49.12
12. محمد، صفاء محمد عليوة، فراج، وهمان همام السيد، و همام، هبة محمد مصطفى جاب الله. (2022). العوامل المسهمة في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. دراسات تربوية واجتماعية، مج 28، ع 11، 103 - 141. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1512433>
13. مزغراني، حليلة وحمري، صارة. (2020). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بالتوافق الشخصي و الأسري لدى الطالب الجامعي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية، مج. 5، ع. 2، ص ص. 605-632.
14. مصطفى، ساهرة يحيى. (2018). التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة وطالبات القسم الداخلي من جامعة عمر المختار. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع 57، 424 - 451. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/910294>
15. المقدادي، خالد غسان. (2013) ثورة الشبكات الاجتماعية: ماهية مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها التقنية، الاجتماعية، الاقتصادية، الدينية، والسياسية على الوطن العربي والعالم. عمان: دار النفائس للنشر والتوزيع.
16. المنصور، محمد، السوداني، حسن، و الطيري، نبيل محمد. (2013). تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين: دراسة مقارنة للمواقع الاجتماعية والمواقع الإلكترونية "العربية أنموذجاً". شؤون العصر، مج 17، ع 49، 413. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/874140>
17. Aksoy, M. E. (2018). A Qualitative Study on the Reasons for Social Media Addiction. European Journal of Educational Research, 7(4), 861-865
18. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. Psychological Reports, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
19. Aslan, I., & Polat, H. (2024). Investigating social media addiction and impact of social media addiction, loneliness, depression, life satisfaction and problem-solving skills on academic self-efficacy and academic success among university students. Frontiers in Public Health, 12, 1359691.
20. Azahra, D. A. (2024, August). The relationship between emotional intelligence and alexithymia in broken home adolescents. In Proceeding International Conference on Psychology (pp. 526-536).
21. Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. Emotion Review, 7(1), 14-21. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>
22. Comrey, A., & Lee, H. (1992). A first course in factor analysis (2nd edn.) Lawrence Earlbaum associates. Publishers: Hillsdale, New Jersey.
23. Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. Handbook of theories of social psychology, 2, 458-476.
24. Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites.

**مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع****Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences**
www.jalhss.com
editor@jalhss.com

Volume (119) April 2025

العدد (119) أبريل 2025



Journal of Computer-Mediated Communication, 12(4), 1143–1168.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>

25. Epskamp, S. (2019). semPlot: Path diagrams and visual analysis of various sem packages' Output (R package version 1.1.2) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from <https://CRAN.R-project.org/package=semPlot>

26. Fernandez, O. L. (2015). Cross-cultural research on Internet addiction: A systematic review. *International Archives of Addiction Research and Medicine*, 1(2), 1–5.

27. Frost, R. L., & Rickwood, D. J. (2017). A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 76, 576–600.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.001>

28. Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 28–41

29. Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>

30. Jorgensen, T., Pornprasertmanit, S., Schoemann, A., & Rosseel, Y. (2021). semTools: Useful tools for structural equation modeling (R package version 0.5-4) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from <https://CRAN.R-project.org/package=semTools>

31. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

32. Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational And Psychological Measurement*, 30, 607–610.

33. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

34. Machleit, K. A. (2019). Developing measures of latent constructs: a practical guide to psychometric theory. In *Handbook of Research Methods in Consumer Psychology* (pp. 93–103). Routledge.

35. McQuitty, S. (2018). The purposes of multivariate data analysis methods: an applied commentary. *Journal of African Business*, 19(1), 124–142.

36. Muscanell, N. L., & Guadagno, R. E. (2012). Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.016>

37. Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161–187.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>

38. Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 107–115. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00014-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00014-3)



39. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
40. R Core Team. (2020). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing. Vienna, Austria. Retrieved from <https://www.R-project.org>
41. Revelle, W. (2020). psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research (R package version 2.0.9). Retrieved from <https://CRAN.R-project.org/package=psych>
42. Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J. (2013). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2501–2511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.006>
43. Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling (R package version 0.6-8) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from <https://www.jstatsoft.org/v48/i02>
44. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
45. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in US adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329–345. <https://doi.org/10.1037/ppm0000203>
46. Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>