



# قلق الامتحان كمتغير منبئ بتناقضات إدراك الذات لدى عينة من الشباب مدمني شبكات التواصل الاجتماعي

## إعداد

د/ عائشة ديجان قصاب العازمي

أستاذ مشارك – علم النفس تربوي

كلية التربية الأساسية – قسم علم النفس

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

د/ شيما نايف عبد السهيل

أستاذ مشارك – علم النفس تربوي

كلية التربية الأساسية – قسم علم النفس

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

## قلق الامتحان كمتغير منبئ بتناقضات إدراك الذات لدى عينة من الشباب مدمني شبكات التواصل الاجتماعي

شيماء نايف عبد السهيل، عائشة ديحان قصاب العازمي.

أستاذ مشارك – علم النفس تربوي، كلية التربية الأساسية – قسم علم النفس، الهيئة العامة  
للتعليم التطبيقي والتدريب.

الايمل: [Sn.alsuhail@paaet.edu.kw](mailto:Sn.alsuhail@paaet.edu.kw)

### المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات، والتعرف على مدى اسهام قلق الامتحان كمتغير منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى عينة من الشباب مدمني شبكات التواصل الاجتماعي، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة بجامعة الكويت من الفئة العمرية (١٨ – ٢١ سنة)، واختيرت العينة اختياراً عشوائياً، طُبِق عليهم مقياس قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال بين قلق الامتحان وبين تناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة من الذكور والإناث، كما تبين وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس تناقضات إدراك الذات في اتجاه الإناث، بينما تبين وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس قلق الامتحان في اتجاه الذكور، كما لوحظ أن لقلق الامتحان قدرة تنبؤية مرتفعة بتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: قلق الامتحان ، تناقضات إدراك الذات، ادمان الانترنت.



---

## Exam Anxiety as a Predictor of Self-Perception Contradictions Among a Sample of Youth Addicted to Social Media

**Shaima Nayef Abdul-Suhail, Aisha Deihan Qasab Al-Azmi**

Associate Professor – Educational Psychology, College of Basic Education, Department of Psychology, Public Authority for Applied Education and Training.

**Email:** [Sn.alsuhail@paaet.edu.kw](mailto:Sn.alsuhail@paaet.edu.kw)

### **ABSTRACT:**

This study aimed to reveal the relationship between test anxiety and self-perception contradictions, and to identify the extent to which test anxiety contributes as a variable predicting self-perception contradictions among a sample of young people addicted to social networking. The descriptive, correlational approach was used, and the study sample consisted of (200) male and female students at Kuwait University from Age group (18-21 years) The sample was chosen randomly, and they were administered measures of test anxiety and self-perception discrepancies. The results of the study revealed that there was a significant positive correlation between test anxiety and self-perception discrepancies among the study sample of males and females. It also showed that there were significant differences between males and females on the measure of self-perception discrepancies in female direction, While it was found that there were significant differences between males and females on the test anxiety scale in the direction of males, it was also noted that test anxiety had a high predictive ability for self-perception discrepancies in the study sample.

**keywords:** anxiety, self-perception discrepancies, Internet addiction.

## مقدمة:

لقد شهدت المجتمعات الحديثة في الوقت الحالي تنامي ظاهرة استخدام تقنيات التواصل الاجتماعي فقد ظهر جيل جديد لم يعد يتفاعل مع الإعلام التقليدي بقدر ما يتفاعل مع الإعلام الإلكتروني يسمى بالجيل الشبكي أو جيل الانترنت، وأصبحت تحتل شبكات التواصل الاجتماعي مكانة مميزة نظراً لكثرة أعداد مستخدميها بما تتيحه من خدمات تعليمية وترفيهية وسياسية وتجارية وعلاجية، مما دفع العديد من المتخصصين في مجالات علم النفس والتربية وعلم الاجتماع إلى دراسة ظاهرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومدى تأثيرها على سلوك الإنسان.

وتمثل مرحلة الشباب أهم المراحل الانتقالية في حياة الفرد؛ لأنها تتيح لهم فرصة أكبر للتعرف والاختلاط بالآخرين، وتكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية، من خلال مواقع التواصل الاجتماعي حيث تعمل هذه المواقع على تلبية طبيعة وخصائص نمو هذه المرحلة العمرية التي يزيد فيها اهتمام الفرد ببناء المزيد من العلاقات الاجتماعية، كما أن هناك تأثير كبير لوسائل التواصل الاجتماعي على الشباب في تعزيز إحساسهم بالمجتمع وشعورهم بالانتماء إليه، وتزويدهم بالمعلومات والموارد التعليمية، مما يتيح للشباب الوصول إلى آفاق ومعارف متنوعة.

ويعاني كثير من الطلبة والطالبات في الفترة ما قبل وأثناء الاختبارات من حالة غير مألوفة لهم توصف بالشعور بالضيق والتوتر وخفقان القلب (دقات القلب المتسارعة)، وسرعة التنفس، وتصعب العرق، وارتعاش اليدين، وكثرة التفكير، وعدم الاستدراك الجيد والمراجعة للدروس التعليمية وهذه الحالة تعرف بالقلق، ويصنف هذا النوع من القلق بالقلق المرضي الذي ترتب عليه آثار جانبية غير مرغوبة تتلخص في اختلاط المعلومات، والارتباك، والنسيان، وعدم الأداء الجيد في الاختبارات (Wu, 2020)

وهناك من يربط بين إدمان الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي ومحاولة هروبهم من المشاعر السلبية والمواقف المؤلمة بسبب فشلهم في التحكم في سلوكهم، وشعورهم بالقلق والاكتئاب (Wanjohi, Mwebi & Nyang'ara, 2015).

وعلى الجانب الآخر يقر بعض الباحثين أن الانفعالات السلبية تنشأ عندما يعاني الإنسان من تناقض إدراك الذات، ويعيش واقعاً لا يلي توقعاته وطموحاته بسبب فشله في تحقيقه؛ مما يولد لديه شعوراً بالاكتئاب والقلق، تدفعه للانغماس في أنشطة الإنترنت والتفاعل عبر شبكات التواصل (Hofmann et al., 2012; Wu, 2020).

وفي ضوء ما سبق سعت هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات، والتعرف على مدى اسهام قلق الامتحان كمتغير منبئ بتناقضات إدراك الذات لدى عينة من الشباب مدمني شبكات التواصل الاجتماعي.

## مشكلة الدراسة:

أصبح استخدام شبكات التواصل الاجتماعي جزءاً رئيساً في حياة الشباب اليومية لدرجة وصلت إلى مرحلة الإدمان، حيث أشارت نتائج دراسة "سعيد وآخرين" ( Saied et al., 2016) إلى أن ٩٣% من الشباب يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي، كما أشار "دو وآخرون"

(190, p. 2015, Dau et al.) إلى أن الفئة العمرية التي تقع بين ١٦-٢٤ سنة أكثر استخدامًا لمواقع التواصل بنسبة بلغت ٩٠% مقارنة بالفئات العمرية الأخرى.

وأشارت نتائج بعض الدراسات الأجنبية مثل دراسة "يوديمريدكال" (Udomritkul, 2015) إلى أن الأشخاص الذين يعانون من تناقضات مرتفعة في إدراك الذات يقضون وقتًا أطول أمام شبكات التواصل الاجتماعي عن الأشخاص الذين لديهم انخفاض في تناقضات إدراك الذات. كما أقرت دراسة (Andreasen et al., 2016). إلى ارتباط إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بالعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكيات السلبية مثل: القلق والاكتئاب والوحدة النفسية وتناقض إدراك الذات.

وعلى الجانب الآخر تبين وجود تعارضات في نتائج الدراسات السابقة حول التناقضات المتعلقة بالذات (الذات الواقعية والمثالية والواجبة) وقدرتها التنبؤية في التعرف إلى الانفعالات المرتبطة بهذا التناقض كالاكتئاب والقلق النفسي (العاسمي، ٢٠١٢)

ونظرًا لكل ما سبق ولكون قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات يمثلان عاملين خطيرين يسهمان في ظهور كثير من المشكلات السلوكية والاجتماعية والتي لم تدرس بشكل كافٍ لدى الشباب، فضلاً عن ندرة البحوث العربية التي حاولت كشف طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات لاسيما في ظل الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي من الشباب لذلك كانت هذه الدراسة التي تسعى إلى كشف طبيعة العلاقة بين متغيرات هذه الدراسة، والتعرف على مدى اسهام قلق الامتحان كمتغير منبئ بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب مدمني شبكات التواصل الاجتماعي، لذلك تكمن مشكلة الدراسة في عدد من التساؤلات، وهي:

- ١- هل تتباين معدلات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب (ذكور وإناث)؟
- ٢- هل توجد علاقة بين قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة (ذكور وإناث)؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث)؟
- ٤- هل يمكن أن يسهم قلق الامتحان في التنبؤ بتناقضات إدراك الذات لدى الذكور والإناث؟

#### أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الهدف الرئيس، وهو الكشف عن مدى تباين معدلات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب، وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات لدى مدمني شبكات التواصل الاجتماعي وكذلك معرفة الفروق والاختلافات بين عينة الطلاب والطالبات في كل من قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات

لدى الشباب مدمني التواصل الاجتماعي. وكذلك كشف مدى تنبؤ بتناقضات إدراك الذات من درجات العينة على مقياس قلق الامتحان.

### أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

#### أ- الأهمية النظرية:

1. يستمد هذا الموضوع أهميته من طبيعة فئة الشباب داخل المجتمع ودوره ، فهذه الفئة تعد طاقة بشرية مهمة ومؤثرة في كيان المجتمع، وتحتاج للعناية والمحافظة عليها لتأمين مستقبلها ومستقل المجتمع .
2. الوقوف على بعض الجوانب والنقاط المهمة والمؤثرة في وسائل التواصل الاجتماعي، وعلاقتها بسلوكيات وقيم الشباب.
3. تمهيد الطريق أمام إجراء عدد من الدراسات التي تناولت الموضوعات المماثلة لموضوعنا هذا بصورة علمية وشاملة والتي تضيف المزيد من المتغيرات المؤثرة في هذه الدراسة ، بما يسهم في تحقيق التراكم المعرفي والبحثي.

#### ب- الأهمية التطبيقية :

1. تسهم هذه الدراسة في التعرف تأثير ظاهرة ادمان وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب، وتسهم نتائج هذه في معالجة هذه الظواهر من خلال التوصيات التي تقدمها الدراسة.
2. لا يوجد الاهتمام الأمثل بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي في المجتمعات العربية، سواءً من حيث انتشارها أو تشخيصها، علاوة على عدم وجود برامج علاجية للحد من أعراضها.
3. إن تناول هذا الموضوع يساعد في تخفيف حدة تناقضات إدراك الذات وما ترتبط به من اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب لاسيما في ظل انتشار إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١- قلق الامتحان

يُعرف قلق الامتحان في موسوعة علم النفس والتحليل النفس بأنه حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختبار يطبق عليه سواء لنقله إلى سنوات دراسة أعلى أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها ويؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان، حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه.(الزهراء، ٢٠١٩، ص ٣٨)

كما يعرف اجرائياً بأنه حالة انفعالية مؤقتة تأتي أو تظهر بسبب إدراك الطالب للامتحان على أنه موقف تهديد لشخصه ويصحب هذا توتر وحدة انفعالية وانشغالات عقلية سالبة تقلل من التركيز المتوقع من الطالب قبل وأثناء الامتحان ويمكن قياسها من درجات العينة على مقياس قلق الامتحان المستخدم في هذه الدراسة.

#### ٢- تناقضات إدراك الذات:

يمكن تعريف تناقضات إدراك الذات بأنها: "الحالة التي يقارن فيها الفرد إدراكه لسلوكه وإحساسه بذاته بحالة أخرى يرغبها" (Walton, 2012,p. 30).

وتُعرف اجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على كل بعد من ابعاد مقياس تناقض إدراك الذات (الواقعية –المثالية والواجبة) المستعمل في الدراسة الحالية"

### ٣- إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي: هو ذلك الاستخدام المتكرر والمتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي الذي يؤدي إلى إهمال الفرد للأنشطة الدراسية والوظيفية والأسرية والاجتماعية، والذي يتسبب في شعور الفرد بالقلق في حالة الحرمان منه (Sorou,2015,p.1).

ويعرف إدمان وسائل التواصل الاجتماعي اجرائياً بأنه " حالة تحدث نتيجة الاستخدام المفرط وغير المنضبط لمنصات التواصل الاجتماعي من قبل الأفراد وتؤثر سلباً على الحياة اليومية. يمكن أن يتسبب هذا الإدمان في تعطيل علاقات الناس الاجتماعية وحياتهم العملية والتعليمية، ، والذي يمكن الاستدلال عليه من خلال درجات الطالبات المرتفعة على مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة".

### محددات الدراسة:

١. الحدود البشرية: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلاب جامعة الكويت من الفئة العمرية (١٨ – ٢١ سنة).
٢. الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة الحالية بجامعة الكويت
٣. الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥). في الفترة من ٢٠٢٤/٣/١٥ إلى ٢٠٢٤/٤/١٣.

### مفاهيم الدراسة والأطر النظرية المفسرة لها:

أولاً: قلق الامتحان

أ- مكونات قلق الامتحان:

يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما:

- ١- المكون المعرفي: أو الانزعاج حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق.
- ٢- المكون الانفعالي أو الانفعالية حيث يشعر حيث الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات وبالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية وهذا يمثل حالة القلق.

ب- أعراض ومظاهر قلق الامتحان.

- ١- التوتر والأرق وفقدان الشهية وتسلب بعض الأفكار والوسواسية قبيل وأثناء ليالي الامتحان.
- ٢- كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.

- ٣- تسارع خفقان القلب مع جفاف الخلق والشفهتين وسرعة التنفس وتصيب العرق  
وألام البطن والغثيان .
- ٤- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.
- ٥- الخوف والرهبه من الامتحان والتوتر قبل الامتحان.
- ٦- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتفكير والتركيز.
- ٧- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.
- ٨- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء  
الامتحان .
- ٩- الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بان عقله صفحة بيضاء وأنه ما ذاك  
بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان.
- ١٠- وجود تداخل معرفي يتمثل في الأفكار والسلبية غير مناسبة عن الامتحانات  
ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات.(المرجع السابق، ص ٢٧)

### ج- علاج قلق الامتحان

معظم الدراسات التي تناولت قلق الامتحان لجأت إلى استخدام أسلوب الحساسية التدريجي الذي طوره (علي) والقائم على أساس مبدأ الاشتراط المضاد أو الكف المتبادل، واستخدام الاسترخاء العضلي وحده كطريقه للعلاج، واستخدام أسلوب تقليل الحساسية التدريجي (المتضمن الاسترخاء العضلي) وحده في خفض قلق الامتحان ، أما عن أسلوب التدريب على التغذية البيولوجية المؤكدة فقد اثبتت الدراسات الحديثة فعالية التدريب على العائد البيولوجي في خفض قلق الامتحان أن يعني قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته بما ينعكس على خفض عدد من المؤشرات السيكو فسيولوجية لقلق الامتحان قبل انخفاض توتر عضلة الجبهة وانخفاض ضغط الدم وانخفاض عدد نبضات القلب.(بولغيثي ولي، ٢٠٢١ ، ص ٣٤)

ثانياً: تناقض إدراك الذات: Self – Dis Crepancy

#### أ- أقسام تناقضات إدراك الذات:

يقسم "هيجنز" الذات إلى ثلاثة مجالات، هي:

- ١- الذات الحقيقية أو الواقعية (The Actual -Self) وتمثل سمات أو صفات الذات التي يعتقد الشخص أن هذه الصفات يمتلكها أو تكون لديه حالياً.
- ٢- الذات المثالية: (The Ideal Self) وتمثل الصفات التي يعتقد الشخص أنه ينبغي عليه أو يعود امتلاكها بشكل مثالي، مثل الرغبات والامنيات.
- ٣- الذات الواجبة: (The Cught Self): وهي الصفات التي يعتقد الشخص أن يجب أو المفروض أن تكون فيه، ومن هنا ، فقد أدرك هيغينز Hignnis وسترادمان Staruman أن تقدير الفرد لذاته على سبيل المثال لا يتأثر فقط بما يدور حوله ، ولكنه يتأثر ايضاً بما يحدث داخله وبالرغم من أن معظم البشر قد يصفون بعض الأشخاص بأنهم ناجحون



إلا أن هؤلاء الأشخاص قد يشعرون بفشلهم في الوصول الى المستوى المناسب للمعايير التي يسعون من خلالها إلى تحقيق الذات.(حسن، ٢٠٢٢، ص ٢٣٣)

#### ب-نظرية هيغينز Hignnis المفسرة لتناقض إدراك الذات

أدرك هيغينز Hignnis، وستراومان Strauman أن تقدير الفرد لذاته لا يتأثر فقط بما يدور حوله، ولكنه يتأثر أيضاً بما يحدث داخله، وبالرغم من أن معظم البشر قد يصفون بعض الأشخاص بأنهم ناجحون، إلا أن هؤلاء الأشخاص قد يشعرون أنفسهم بفشلهم في الوصول إلى المستوى المناسب للمعايير التي يسعون من خلالها للوصول إلى ما يعتبرونه موجهات أو "مرشدات للذات. Guides-Self" وتأتي موجهات الذات في صورتين هما: الذات المثالية Self-Ideal وهي ما يرغب أن يكون عليه الشخص أو إنها الصورة التي يجب أن يكون عليها الشخص، والذات الواجبة Self-Ought وهي ما يتصور الشخص أنه ينبغي أن يكون عليه. وتشمل موجهات الذات المثالية: السمات التي تساعد الفرد على مجاراة طموحاته. أما الذات الواجبة، فهي السمات التي تساعد الفرد على الوفاء بالتزاماته.(العاسي، ٢٠١٢، ص ٣٠)

انطلقت نظرية تناقض إدراك الذات من محاولة للإجابة عن السؤال التالي: لماذا تكون ردود الفعل الانفعالية عند الناس مختلفة تماماً عندما يواجهون بعض الأحداث الضاغطة في حياتهم اليومية؟ كوفاة طفل، أو فقدان وظيفة، أو طلاق بين الزوجين، فقد يعاني بعضهم من الاكتئاب، في حين يعاني بعضهم الآخر من القلق بالرغم من معاناتهم من نفس الحدث الضاغط؟ يجيب هيغنز عن هذا السؤال بالقول: إن الناس عندما يكون لديهم نفس الأهداف المحددة، فإن بعضهم ينظر إلى تلك الأهداف بأنها تمثل أهدافاً ومعايير صارمة، لذلك يتوقعون الفشل غالباً في تحقيق تلك الأهداف، في حين ينظر بعضهم الآخر إلى أهدافهم بنجاح لتحقيق تلك الطموحات والآمال، وهذا ما يخلق عند بعضهم تناقضاً واضحاً بين مفهوم الذات الواقعية ومفهوم الذات المثالية، بينما بعض الأفراد يمثل اعتمادهم على تحقيق أهدافهم على الالتزامات والواجبات الذاتية والاجتماعية؛ فعندما يفشلون في تحقيق ذلك يعيشون حالة من التناقض بين الذات الواقعية والواجبة (Higgins, ١٩٩٩)

ثالثاً: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

#### أ-إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وغلاقته باضطرابات السلوك

أشار العلماء إلى وجود تشابهات مذهلة بين الإدمان الكيميائي كالإدمان على المخدرات وبين الإدمان على السلوكيات غير الكيميائية المستمرة بشكل مفرط كالإدمان القمار والإنترنت، والهواتف الذكية، ومواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت كإدمان سلوكي وعلى الرغم من أنه لا يزال غير معترف به رسمياً، إلا أنه أصبح جزءاً لا يتجزأ من علم الأمراض النفسية الحالية (Marino et al., 2018).

وحيث أن الإدمان كان مرتبطاً بتعاطي المخدرات، إلا أن الدليل التشخيصي الإحصائي للأمراض والاضطرابات النفسية الخامس DSM-A ذكر أن للإدمان أصبح مشكلة شائعة وظهر بعدة طرق، وأشكال، ويعبر عنه بالعديد من السلوكيات وهو ما يعرف ((بالإدمان السلوكي)) ومنها: المخدرات والعقاقير، والتسوق، والهاتف المحمول، والقمار، والطعام، وألعاب الفيديو، والإنترنت،

ومنها إدمان الوسائل التكنولوجية بصفة عامة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بصفة خاصة.  
(عمران، ٢٠٢١، ص ٩٣٢)

كما أقرت نظرية تناقضات إدراك الذات لهيجنز "أن خفض تناقضات إدراك الذات يساعد في علاج المشكلات والاضطرابات النفسية والانفعالية وخفض إدمان الألعاب الالكترونية  
(Busseri et al.,2016)

#### ب-النماذج المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي كما يلي :

- ١- النظرية المعرفية السلوكية: يرى أن التواصل الاجتماعي غير الطبيعي ينشأ من الإدراك غير الملائم ويتضخم بعوامل بيئية مما يؤدي في النهاية إلى الإدمان.
- ٢- نظرية المهارات الاجتماعية يؤكد أن التواصل الاجتماعي غير الطبيعي ينشأ لأن الناس يفتقرون إلى مهارات تقديم الذات أو يفضلون التواصل الافتراضي على التفاعلات المباشرة مما يؤدي في النهاية إلى الإدمان.
- ٣- النظرية الاجتماعية المعرفية يؤكد أن التواصل الاجتماعي غير الطبيعي ينشأ بسبب توقع النتائج الإيجابية إلى جانب الفعالية الذاتية للإنترنت مما يؤدي في النهاية إلى الإدمان.
- ٤- نظرية تقرير المصير الاستقلال الذاتي: يحب الناس أن يتخذوا قراراتهم الخاصة دون تدخل الآخرين، وأن يشعروا بالسيطرة على حياتهم حيث أن القدرة على إنشاء هويات مزيفة في مواقع التواصل الاجتماعي قد تمنح الشباب الفرصة لتحقيق ذلك.(بهجت، ٢٠٢٣، ص ١٥٤)

#### علاقة قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب:

اهتمت عدد من الدراسات بالتعرف على تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على سلوك البشر منها: دراسة "كو وكوان" (Koo & Kwon, 2014) التي هدفت إلى كشف العلاقة بين المتغيرات النفسية والاجتماعية وإدمان الإنترنت في كوريا، على عينة مكونة من (٥٩٢٨٣) مشاركاً، وأشارت نتائجها إلى أن تناقضات إدراك الذات والهروب من الذات كانت أكثر العوامل المؤدية إلى إدمان الإنترنت، وأن ارتفاع هوية الذات وتقدير الذات كانت أكثر عوامل الحماية التي تقي من إدمان الإنترنت.

وأشارت نتائج دراسة "يوديمريدكال" (Udomritkul, 2015) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين تناقضات إدراك الذات وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي ، حيث أظهرت أن الأشخاص الذين يعانون من تناقضات مرتفعة في إدراك الذات يقضون وقتاً أطول أمام الفيسبوك عن الأشخاص الذين لديهم انخفاض في تناقضات إدراك الذات.

وللتعرف على تناقض إدراك الذات لدى طلبة الجامعة أجرى "حسن" (٢٠٢٢) دراسة على طلبة الجامعة توصلت نتائجها إلى أن أفراد العينة لديهم تناقضاً في إدراك ذاتهم ، كما تبين وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في تناقض إدراك الذات في اتجاه الإناث.

وفي سياق ارتباط تناقضات الذات المختلفة مع الحالات النفسية السلبية، كالمشاعر والانفعالات المختلفة، تناولت عديد من الدراسات السابقة هذا الارتباط منها دراسة "العاسمي"

(٢٠١٢) التي هدفت التعرف على العلاقة بين تناقض إدراك الذات وكل من القلق الاجتماعي والاكتماب لدى عينة من طلاب جامعة دمشق، طُبق عليهم مقياس تناقضات إدراك الذات، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الاكتماب، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة بين تناقض إدراك الذات الواقعية/المثالية والقلق الاجتماعي، ووجود علاقة بين تناقضاً إدراك الذات الواقعية/المثالية والاكتماب لنفسه، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن الإناث أكثر تناقضاً في معظم أبعاد تناقض إدراك الذات.

أما دراسة "ليم" وآخرون (Lim, Kim & Jung, 2016) فهدفت إلى دراسة تأثير القلق الاجتماعي وتناقضات إدراك الذات على إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة مكونة من (٩٠٠) مشاركاً من طلاب المدارس بكوريا الجنوبية، وأظهرت نتائج الدراسة أن تناقضات إدراك الذات كانت أكثر العوامل المنبئة بإدمان الألعاب الإلكترونية، كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال لتناقضات إدراك الذات على القلق الاجتماعي وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة الدراسة.

واستهدفت دراسة "بهجت" (٢٠٢٣) إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى (٣٠٠) طالب بكلية التربية جامعة الرقازيق تراوحت أعمار طالبات ما بين (١٩-٢١) سنة وتم تطبيق الأدوات التالية مقياس إدارة الذات ومقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية مثالية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس إدارة الذات ودرجاتهن على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

#### تعقيب على الاطار النظري والدراسات السابقة:

بعد استعراض الاطار النظري مصحوباً بنتائج الدراسات السابقة يمكن الاستفادة من الاستخلاص التالي في تفسير النتائج:

- ١- إن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ينشأ من الإدراك غير الملائم لخطورة تلك الوسائل كما أن كثير من الشباب يفتقرون إلى مهارات تقييم الذات وضباع الهوية.
- ٢- أن خفض قلق الامتحان أن يعني قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وأنه يكون نتيجة تداخل معرفي يتمثل في الأفكار السلبية غير المناسبة عن الامتحانات ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات.
- ٣- الأفراد الذين يعانون من درجة مرتفعة من التناقض بين الذات الواقعية والمثالية يشعرون بدرجة شديدة من الاكتماب، والقلق.
- ٤- من خلال استعراض الدراسات السابقة تبين اهتمام الباحثين بدراسة تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على سلوك البشر، لاسيما في عصر المعلوماتية وانتشار الانترنت .

## فروض الدراسة:

- 1- تتباين معدلات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب (ذكور وإناث).
- 2- توجد علاقة بين قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة (ذكور وإناث).
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً في قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث).
- 4- يمكن أن يسهم قلق الامتحان في التنبؤ بتناقضات إدراك الذات لدى الذكور والإناث.

## منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يعتمد على كشف طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات، والتعرف على مدى اسهام قلق الامتحان كمتغير منبئ بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب مدمني مواقع التواصل الاجتماعي.

ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة مقسمة بالتساوي بين الذكور والإناث بجامعة الكويت من الفئة العمرية (١٨ - ٢١ سنة)، بمتوسط عمري قدره (٢٣,٢٠) وانحراف معياري (١,٩٨) سنة، واختيرت العينة اختياراً عشوائياً بالطريقة البسيطة.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس قلق الامتحان أعده "وانج" (Wang, 2001)، وترجمته الباحثة ٢٠٢٤، ويتكون من 37 عبارة، ومن بينها الأسئلة ٥ و٢٦ و٢٧ و٢٩ و٣٣ تم تسجيلها بشكل عكسي، وأمام كل مفردة خيارين هي: لا (٠)، نعم (١)، والمجموع الكلي يشير إلى درجة قلق الامتحان.

٢- مقياس تناقض إدراك الذات، إعداد "خطاب" (٢٠١٩): يتكون المقياس من ٢١ عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة (٣٥) فما فوقها باستخدام الإرباعي الأعلى) إلى وجود تناقض بين الذات الواقعية والمثالية، والدرجة المنخفضة أو السالبة تشير إلى عدم وجود تناقض.

٣- مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، إعداد خطاب (٢٠١٩): يتكون من (٣٣) عبارة. وتتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال (٥) بدائل، وهي (لا أبداً) وتأخذ درجة واحدة، و(نادراً) وتأخذ درجتين، و(أحياناً) وتأخذ ثلاث درجات، و(غالباً) وتأخذ أربع درجات، و(دائماً) وتأخذ خمس درجات، علماً بأنه لا توجد عبارات سلبية بالمقياس، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٥٦) والدرجة الصغرى (٣٣)، وتدلل الدرجة العالية (١٠٣) فما فوقها باستخدام الإرباعي الأعلى) على مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة:

للتحقق من الكفاءة السيكومترية لاختبارات الدراسة تم تطبيق هذه الأدوات على عينة استطلاعية (ن=٦٠) من شباب الجامعة (ذكور=٣٠، إناث=٣٠)، وكان متوسط سن عينة

الذكور=٢٠,٤١ ± ٢,٢٣، بينما بلغ متوسط سن عينة الإناث ٢١,١٠ ± ٢,٣١ وتم حساب الثبات والصدق لاختبارات الدراسة كما يأتي:  
أ- الثبات:

بجانب ما أثبتته معدو المقاييس المستخدمة من درجات مرتفعة من الثبات والصدق، فقد حُسب ثبات وصدق أيضاً لهذه المقاييس، وكانت نتائجها كما يأتي:

جدول (١) معاملات ثبات أدوات الدراسة

معاملات الثبات الاختبارات	عدد البنود	الذكور (ن = ٣٠)		الإناث (ن = ٣٠)	
		ألفا	القسمية النصفية	ألفا	القسمية النصفية
اختبار قلق الاختبار	٣٧	٠,٧٥	٠,٧٤	٠,٧٧	٠,٧٤
اختبار تناقضات إدراك الذات	١٦	٠,٨٣	٠,٨١	٠,٨٠	٠,٧٦

يبين الجدول السابق ثبات أدوات الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ على (٣٠) من الذكور و(٣٠) من الإناث وتبين وجود معدلات مرتفعة من الثبات عن طريق حساب معاملات الفا كرونباخ والقسمية النصفية.

ب: صدق الاختبارات

تم حساب الصدق في الدراسة الحالية بطريقة الصدق المرتبط بالمحك: حيث حُسب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية (٦٠ طالب وطالبة) على اختبارات الدراسة عن طريق صدق المحك حيث حُسب معامل ارتباط بين اختبار قلق الاختبار المستخدم في هذه الدراسة واختبار قلق الامتحان لسارسون تعريب (أبو سعد، ٢٠١١) وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠,٤٦، كما حُسب صدق المحك بين مقياس تناقض إدراك الذات المستخدم في هذه الدراسة، إعداد "خطاب" (٢٠١٩) واختبار تناقضات إدراك الذات إعداد السلماي (٢٠١٥). وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠,٤٦ وعلى جانب مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، إعداد خطاب (٢٠١٩) والمستخدم في هذه الدراسة ومقياس إدمان الفيسبوك، إعداد، موسى (٢٠١٦). فقد بلغ معامل الارتباط بينهما ٠,٤٣.

#### رابعاً: إجراءات تطبيق الدراسة:

مرت إجراءات التطبيق للعينة بمراحل عدة متتالية تمثلت في:

١. تم أخذ الموافقة لإجراء التطبيق الميداني في جامعة الكويت
٢. تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة.
٣. طُبقت مقاييس قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات، وادمان وسائل التواصل الاجتماعي.

### خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

للتحقق من صحة فروض الدراسة أجريت بعض التحليلات الإحصائية باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (Statistical Package For Social Sciences) المعروفة باسم الـ (S.P.S.S) وتم استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل: (المتوسط، والانحراف المعياري والنسب المئوية ومعامل الارتباط المستقيم لبيرسون، واختبار " ت T. test " للتعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث، وكذلك معامل الانحدار لكشف مدى اسهام قلق الامتحان في التنبؤ بتناقضات إدراك الذات)

### عرض النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول معدلات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب:

جدول (٢) معدلات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب

العبارة	موافق	%	أحياناً	%	غير موافق	%
أقضي أكثر من ٦ ساعات يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي. أشعر بالقلق إذا لم أتمكن من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.	28	40.00%	25	35.71%	17	24.29%
أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للهروب من مشاكل اليومية.	30	42.86%	25	35.71%	15	21.43%
أفقد حساباتي على وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرر دون سبب.	40	57.14%	20	28.57%	10	14.29%
يؤثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على علاقاتي الشخصية.	25	35.71%	30	42.86%	15	21.43%
أشعر أنني أقضي وقتاً أكثر من اللازم على وسائل التواصل الاجتماعي.	38	54.29%	20	28.57%	12	17.14%
يؤثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على أدائي الدراسي.	27	38.57%	28	40.00%	15	21.43%

من خلال معاينة الجدول السابق يتضح أن 40% من العينة على أنهم يقضون أكثر من ٦ ساعات يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي. كما أفاد 45.71% من العينة يشعرون بالقلق إذا لم يتمكنوا من استخدام وسائل التواصل. كما تبين أن 42.86% من العينة يوافقون على استخدام وسائل التواصل للهروب من مشكلاتهم. واتضح أن 57.14% من العينة يتفقدون حساباتهم بشكل متكرر دون سبب محدد. وتبين أن 35.71% من العينة موافقون على أن وسائل

التواصل تؤثر على علاقاتهم الشخصية. أن 54.29% من العينة يعتقدون أنهم يقضون وقتاً أكثر من اللازم على وسائل التواصل. أن 38.57% من العينة موافقون على أن وسائل التواصل تؤثر على أدائهم الدراسي.

مما سبق يتضح أهمية مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب وأنها أكثر المواقع انتشاراً حيث تتيح هذه المواقع التواصل مع الآخرين وتشكيل مجموعات من الأصدقاء، ويرجع ذلك إلى أن الشباب في هذه المرحلة يميلوا إلى تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية والتواصل مع الآخرين، وهذا ما تتيحه له هذه مواقع الدردشة، كما تعد هذه المواقع ساحة للنقاش يعبر الشباب من خلالها عن آرائهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "عبدة" (٢٠١١) ودراسة "جلال" (٢٠٠٩) حيث توصلوا إلى إقبال الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي

كذلك اتفقت مع نتيجة دراسة "إبراهيم" (٢٠١٥) التي توصلت إلى أن الشباب الجامعي يلجؤون إلى مواقع التواصل الاجتماعي للتعرف على مواعيد الاختبارات الفصلية والشهرية

لقد حقق الانترنت انتشاراً سريعاً بين الشباب الذين يختلفون في استخداماتهم لها حسب ميول واهتمامات كل فرد، فقد وجد فيها الشباب العديد من الميزات التي يسرت لهم سبل الاتصال مع أطراف أخرى عن طريق المواقع المختلفة .

الفرض الثاني: العلاقة الارتباطية بين قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة

جدول (٣) معاملات الارتباط (بيرسون) بين قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات (ن=٢٠٠)

المقاييس	تناقضات إدراك الذات	
	الذكور (ن=100)	الإناث (ن=100)
قلق الامتحان	**٠,٤١٣	**٠,٤٢٧

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

تُشير النتائج السابقة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين قلق الامتحان وتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة.

واتفقت نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تناقضات إدراك الذات وإدمان الفيسبوك مثل: دراسة كل من (Udomritkul, 2015؛ Lim, Kim & Jung, 2016)

وعلى الجانب الآخر اختلفت نتيجة هذا الفرض مع دراسة (Al-Ferhat et al.,2019) التي لم تظهر وجود علاقة بين تناقض إدراك الذات وقلق الامتحان.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن زيادة مستويات قلق الامتحانات تؤدي إلى زيادة في تناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة وأن قلق الامتحانات يتشكل لدى الفرد نتيجة للصراع بين مكونات الأنا والأنا الأعلى والخوف من المستقبل، حيث تكون قوة الأنا الأعلى أقوى من قوة الأنا، وهنا يلجأ الفرد لتخفيف حدة هذا الصراع بالتمركز على الذات، والشعور بالانفعال الشديد والحيرة والقلق والأفعال القهرية للتخفيف من حدة هذا الصراع. لذلك يمكن القول إن التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة من وجهة نظر الشاب الجامعي تمثل حالة نفسية عامة ينتج عنها نتائج سلبية مثل: القلق والاكتئاب والشلل والإحباط (العاسمي، ٢٠١٢).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الزيادة المستمرة من الشباب على استخدام الانترنت مما يزيد من مشاعر الوحدة والقلق بين المستخدمين نتيجة للتغيرات التي تطرأ على السمات الشخصية، حيث تبين أن الأفراد المدمنون على الإنترنت قلقين اجتماعياً ولديهم شعور بالوحدة وتناقض إدراك الذات (Morahan-Martin & Schumacher, 2003)، وهذا التفسير يتوافق مع ما توصل إليه "كيلمان وكيم" (Killam & Kim, 2014) في أن الاستخدام الطبيعي والمعتدل لوسائل التواصل الاجتماعي، يساعد على خفض تناقضات إدراك الذات حيث يؤدي إلى تنظيم الانفعالات وتعزيز كفاءة الفرد الانفعالية ومن ثم التحكم في السلوك.

ويرى كلونسكي، ١٩٩٠ Klonsky أن هذا التناقض من وجهة نظر الذات والآخرين يعد مؤشراً نفسياً جيداً، حيث يلقي الضوء على تناقض إدراك الذات الاجتماعي (الذات الواجبة)، وأن الفروق الفردية في النظر إلى الفرد ككائن اجتماعي تنمو من خلال الخبرات السابقة والتنشئة الاجتماعية، إلا أن العوامل المحتملة لهذا التناقض لم تكتشف غالباً لهذا الوقت (Watson and Calogero, 2007).

الفرض الثالث: الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.

لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في قلق الامتحان وتناقض ادراك الذات ، أستخدم اختبار "T.Test"، كما يلي:

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في قلق الامتحان وتناقض ادراك الذات (ن=٢٠٠)

المتغير	الذكور(ن=١٠٠)		الإناث(ن=١٠٠)		قيمة (ت)
	ع	م	ع	م	
قلق الامتحان	٢٩,٣١	٣,٥٧	٢١,٦٠	٢,٣١	**٣,٩٨
تناقض إدراك الذات	٣٦,٧٣	٤,٢٥	٤٠,٥٤	٣,١٠	**٥,٨٣

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

تُشير النتائج الواردة في جدول (٤) إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس تناقضات إدراك الذات في اتجاه الإناث، حيث بلغت قيمة (ت) (٥,٨٣) ، بينما تبين وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس قلق الامتحان في اتجاه الذكور. حيث بلغت قيمة (ت) (٣,٩٨) وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة مع دراسة "العاسمي" (٢٠١٢) التي أظهرت النتائج إلى أن الإناث أكثر تناقضاً في معظم أبعاد تناقض إدراك الذات .



وهذه النتيجة سايرت نتائج دراسة كل من (Calogero and Watson, 2007) التي أشارت نتائجها إلى أن الإناث أكثر عرضة لتناقض إدراك الذات من الذكور.

وأقر "خطاب" (٢٠١٩) على أن الإناث أكثر معاناة من تناقضات إدراك الذات مقارنة بالذكور، بالإضافة إلى معاناتهم الزائدة من القلق والاضطرابات النفسية مقارنة بالذكور.

ويمكن تفسير ارتفاع تناقضات الذات لدى الإناث مقارنة بالذكور نتيجة لتدني مفهوم الذات الواقعية لدى الإناث؛ لارتفاع مستوى توقعاتهم غير الواقعية، كذلك عدم وجود اتساق بين معتقداتهم، وما يأملن من خصائص أن تتوفر فيهن. (Bak, 2015)

كما أن الأنثى تعيش في حالة من التناقض بين دورها الأساسي المحدود في المنزل، وممارسة دورها في التعليم وإقامة العلاقات الاجتماعية خارج حدود بيتها، ومنافستها للذكور في العمل والدراسة بهدف تحقيق استقرار نفسي ومهني وأسري بعد أن أيقنت أن حياتها الأسرية المستقبلية مرتبطة بالعمل الدائم أو الوظيفية. كل ذلك جعلها تعيش معاناة حقيقية وصراعاً دائماً في مواجهتها لأحداث الحياة الضاغطة نتيجة لممارستها لهذا الدور الجديد ومنافسة أقرانها من الذكور في الدراسة والعمل وغير ذلك من المهام الموكلة إليها. كل ذلك تطلب منها قدرات وإمكانيات كبيرة وطاقة إضافية، لذلك تحاول بكل السبل ردم هذه الهوة بين إمكانياتها، من جهة، والمحافضة على صورتها كأنثى من جهة ثانية، وهذا ما يخلق لديها كثيراً من التناقضات في حياتها. (العاسي، ٢٠١٢).

وعلى جانب تفوق الإناث مقارنة بالذكور في قلق الامتحان، فقد أشارت نتائج هذا الفرض إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الذكور قد مروا بتجارب عديدة في الامتحان قللت من درجة القلق لديهم مقارنة بالإناث، ويعزى ذلك أن الإناث غالباً ما يعبرن عن مشاعرهن بطريقة أكثر عفوية ولا يحاولن إخفاء مشاعرهن وأحاسيسهن، كما الإناث أقل قدرة على تحمل مواقف الامتحان، ويشعرن بأن الامتحان يمثل لهن نهاية حياتهن العلمية؛ لذا يزيد القلق لديهن في تأمين المستقبل بالاستمرار في المشوار التعليمي. (Aydin, 2019)

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء المسؤوليات التي ترتبط بالذكور أكثر من الإناث في كثير من مجالات الحياة، الأمر الذي يجعل التفكير في المستقبل وتأمين المتطلبات الاجتماعية والاقتصادية مبعثاً لهذا القلق، مقابل الإناث اللواتي لا قد تفرض الظروف عليهن الخروج إلى العمل، وعدم تحمل المسؤوليات المادية، وغيرها من المسؤوليات (مكزي، ٢٠١٣).

وأظهرت نتائج دراسة كل من (Aydin, 2017 ; Mascret et al., 2021) وجود فروق معنوية بين الذكور والإناث في مستوى قلق الاختبار، وكان مستوى قلق الاختبار لدى الإناث أعلى بشكل ملحوظ من الذكور، وهو ما يتفق مع ما ورد في الأبحاث السابقة وفي موقف الامتحان، كانت المكونات المعرفية والنفسية هي المهيمنة لدى الإناث، بينما كانت المكونات السلوكية أو الرياضية هي المهيمنة لدى الذكور وكان الذكور أكثر ميلاً لاعتبار الاختبار تحدياً، وكانوا يختارون الاستراتيجيات وفقاً لقدراتهم على إكمال المهمة، بينما كانت الإناث أكثر عرضة لاعتبار الاختبار موقفاً مهدداً، والاستجابة بالخوف، ووجدن صعوبة في إكمال المهمة وكان هناك فرق معنوي في مستوى الكفاءة الذاتية التنظيمية العاطفية بين الذكور والإناث. بينما كان مستوى الكفاءة

الذاتية التنظيمية العاطفية لدى الذكور أعلى بشكل ملحوظ من مستوى الإناث، وهو ما يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة. (Calandri et al., 2021) وبالمقارنة مع الإناث، أظهر الذكور ثقة أكبر في التعامل مع المشاعر السلبية وكانوا مهتمين اجتماعيًا للاستجابة بالصمت أو المشاعر الإيجابية. (Wu, 2020)

الفرض الرابع: يسهم قلق الامتحان في التنبؤ بتناقضات إدراك الذات لدى أفراد العينة

جدول (٥) نتائج تحليل الانحدار لقلق الامتحان في التنبؤ بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب مدمني مواقع التواصل الاجتماعي

المنبئات	المعامل البائي	ر	ف	بيتا	قيمة ت
قلق الامتحان	٠,١٢١	٠,٣٥٣	**٧,٥٠	0.167	**٣,٨٩
الثابت			٦٠,١٤		
	** دالة عند مستوى ٠,٠١		* دالة عند مستوى ٠,٠٥		

من خلال عرض بيانات الجدول السابق، يتضح أن تأثير قلق الامتحان على التنبؤ بتناقضات إدراك الذات تأثير قوي وفعال ودال إحصائياً وأنه يفسر (٣٥%) من التباين الكلي في درجات تناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة، مما يشير إلى قدرة هذا المتغير على التنبؤ بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب مدمني مواقع التواصل الاجتماعي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "زيوزهن" (Xiuzhen, 2010) التي أسفرت نتائجها عن تنبؤ دال لتناقضات إدراك الذات بإدمان الإنترنت، كما أشارت دراسة "كو وكوان" (Koo & Kwon, 2014) إلى أن تناقضات إدراك الذات والهروب من الذات كانت أكثر العوامل المؤدية إلى إدمان الإنترنت (والفيسبوك)، كما أن عملية تنظيم الذات ترتبط ارتباطاً دالاً موجباً بالاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي وسلبياً بإدمان تلك الوسائل. (Griffiths., 2016) ويمكن تفسير تلك القدرة التنبؤية لقلق الامتحان على تناقض إدراك الذات في ضوء أن وجود معوقات لإشباع حاجات الفرد الأولية الفسيولوجية، يظهر شعوره بالخوف والغضب، وإذا كانت المعوقات تحول بينه وبين إشباع حاجاته العليا كالمكانة الاجتماعية، والانتماء، والأمن، فإنه في هذه الحالة يشعر بنوع من القلق الشديد الذي بدوره يؤثر تأثيراً فعالاً في أدائه وأعماله المختلفة، والتي بالتالي لا تتحقق فيها الكفاية وزيادة الإنتاج وتؤدي إلى تناقضات في ادراكه لنفسه وذاته (Aydin, 2019)

## التوصيات:

توصي الدراسة الحالية بالآتي:

١. الاستفادة من نظرية تناقضات إدراك الذات في الحد من الاضطرابات النفسية.
٢. ضرورة تقديم برامج إرشادية نفسية للمراهقين لتقليل تأثير قلق الامتحانات، خاصة لدى المدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي.
٣. توعية الشباب حول تأثير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على صحتهم النفسية، وتشجيعهم على تقليل الوقت الذي يقضونه على هذه المنصات، لا سيما أثناء فترات الامتحانات.
٤. تقديم ورش عمل تركز على تعزيز الهوية الذاتية لدى المراهقين، مما يساعدهم على تجاوز التناقضات التي قد يشعرون بها بين الذات الحقيقية والمتصورة.
٥. يجب تعزيز التعاون بين المدارس والأنشطة لمراقبة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتقديم الدعم اللازم للمراهقين خلال فترات التحضير للامتحانات.
٦. تشجيع الشباب على المشاركة في أنشطة اجتماعية ورياضية بديلة تقلل من اعتمادهم على وسائل التواصل الاجتماعي وتساعدهم في بناء علاقات اجتماعية واقعية.
٧. تعليم الشباب كيفية استخدام التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي بطرق إيجابية ونافعة للمجتمع.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، أماني (٢٠١٥). درجة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بصفته أداة للتعلم والتعليم لدى طلبة الجامعات الأردنية والإشباع المتحققة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، كلية الاعلام، جامعة الأردن.
- أبو سعد، أحمد (٢٠١١). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، ج١، ط٢، الأردن: مركز ديونو لتعليم التفكير.
- بهجت، آلاء طارق أحمد (٢٠٢٣). إدارة الذات وعلاقتها بأمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة. دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٣٨ (١٢٧)، ١٤١-١٨٨.
- بولغيتي، دليبي. (٢٠٢٢). قلق الامتحان وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ طور ثالث ثانوي، "رسالة ماجستير، جامعة أحمد داوية، أدار كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية.
- حسن، أشرف جلال (٢٠٠٩). أثر شبكات العلاقات الاجتماعية التفاعلية بالإنترنت ووسائل الفضائيات على العلاقات الاجتماعية والاتصالية للأسرة المصرية والقطرية: دراسة تشخيصية مقارنة على الشباب وأولياء الأمور في ضوء مدخل العالم البديل، كلية الاعلام- جامعة القاهرة مؤتمر العالم والأسرة وتحديات العصر ١٥ - ١٧ فبراير.
- حسن، حسين. (٢٠٢٢). تناقض إدراك الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة ديالى للبحوث الإنسانية، ١ (٩٣) ٢٣٠-٢٥١.
- خطاب، منار. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض تناقض إدراك الذات في التخفيف من إدمان الفيسبوك لدى طالبات الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الأزهر.
- الزهراء، سيسبان فاطيمه. (٢٠١٩). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي، " دراسة وصفية لتلاميذ السنة الأولى ثانوي بولاية مستغانم، مجلة التنمية البشرية، مجلة التربية والتطوير، ٦ (٤)، ٩-٢١.
- العاسي، رياض نايل. (٢٠١٢). تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى طلاب جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، ٢٨ (٣)، ١٧-٦٩.
- عمران، فاطمة محمد. (٢٠٢١). النموذج البنائي للعلاقات بين إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق من فيروس كورونا والدعم الاجتماعي المدرك بين طلاب كلية التربية بأسبوط، المجلة التربوية، ج٢، (٩٣) ٩١٩-١٠٠٨.
- مكزي، كوام. (٢٠١٣). الاكتئاب (ط١)، الرياض-السعودية: دار المؤلف.
- منصور، منال عبده (٢٠١١). التأثيرات المترتبة علي استخدام الشباب الجامعي لموقع الفيسبوك، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، العدد السابع والثلاثون، ٣-٣٧ (٣) 228 - 175

المراجع العربية مترجمة إلى الانجليزية:

- Ibrahim, A. (2015). The degree of using social media as a tool for learning and teaching among Jordanian university students and the achieved gratifications (Published master's thesis). Middle East University, Faculty of Media, Jordan.
- Abu Saad, A. (2011). Guide to psychological and educational scales and tests (Vol. 1, 2nd ed.). Jordan: DeBono Center for Teaching Thinking.
- Bahgat, A. T. A. (2023). Self-management and its relationship to the safety of social media among university female students. Educational and Psychological Studies, Journal of the Faculty of Education, Zagazig University, 38(127), 141-188.
- Boulghiti, D. (2022). Exam anxiety and its relationship to achievement motivation among third-year secondary school students (Master's thesis). Ahmed Dawi University, Faculty of Humanities, Social Sciences, and Islamic Sciences.
- Hassan, A. J. (2009). The impact of interactive social networks on the internet and satellite messages on social and communication relations of Egyptian and Qatari families: A diagnostic comparative study on youth and parents in light of the alternative world approach. Paper presented at the World and Family in the Face of Contemporary Challenges Conference, Faculty of Media, Cairo University, February 15-17.
- Hassan, H. (2022). The contradiction of self-perception among university students. Diyala Journal for Humanities, 1(93), 230-251.
- Khattab, M. (2019). The effectiveness of a selective counseling program to reduce self-perception contradictions in alleviating Facebook addiction among university female students (Unpublished doctoral dissertation). Al-Azhar University.
- Al-Zahraa, S. F. (2019). Exam anxiety and its relationship to academic achievement: A descriptive study of first-year secondary school students in Mostaganem. Journal of Human Development, Journal of Education and Development, 6(4), 9-21.
- Al-Asmi, R. N. (2012). Self-perception contradictions and their relationship with both social anxiety and depression among

- Damascus University students. *Damascus University Journal*, 28(3), 17-69.
- Omran, F. M. (2021). The structural model of the relationships between social media addiction, psychological loneliness, COVID-19 anxiety, and perceived social support among students of the Faculty of Education in Assiut. *The Educational Journal*, Part 2, (93), 919-1008.
- McKenzie, K. (2013). *Depression* (1st ed.). Riyadh, Saudi Arabia: Dar Al-Muallif.
- Mansour, M. A. (2011). The effects of university youth's use of Facebook. *The Egyptian Journal of Public Opinion Research*, 37(3), 175-228.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Al-Ferhat, B., Jarwan, Ali & Zurailat, M (2019). The Role of Self-Discrepancy in Generating Future Anxiety among University Students, *Humanities & Social Sciences Reviews*, 7(6) 425-435  
<https://doi.org/10.18510/hssr.2019.7668>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Aydin, U. (2017). Test anxiety: do gender and school-level matter? *Eur. J. Educ. Res.* 6, 187–197. doi: 10.12973/eu-jer.6.2.187
- Aydin, U. (2019). Test anxiety: gender differences in elementary school students. *Eur. J. Educ. Res.* 8, 21–30. doi: 10.12973/eu-jer.8.1.21
- Bak, W. (2014). Self-Standards and Self-Discrepancies. A Structural Model of Self-Knowledge. *Curr. Psychol.*, 33:155–173. DOI: 10.1007/s12144-013-9203-4
- Busseri, M. & Merrick, H. (2016). Subjective trajectories for life satisfaction: A self-discrepancy perspective *Motivation and Emotion*, 40, 398-403, DOI: 10.1007/s11031-015-9535-5
- Calandri, E., Graziano, F., and Rollé, L. (2021). Social media, depressive symptoms and well-being in early adolescence: the moderating role of emotional self-efficacy and gender. *Front. Psychol.* 12:660740. doi: 10.3389/fpsyg.2021.660740
- Griffiths, M., Kuss, D., Billieux, J., Pontes, H. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors* 53 (2016) 193–195



- Higgins, E. T. (1999). When do Self Discrepancies have specific relations to emotions? The second generation question of Tangney, Niedenthal, covert, and Barlow (1998), *Journal of personality and social Psychology*, vol(77), pp; 1313-1317
- Hofmann, W., Vohs, K. & Baumeister, R. (2012). What People Desire, Feel Conflicted About, and Try to Resist in Everyday Life. *Psychological Science*, 202;23(6):582-5888.
- Killam, K. M., & Kim, Y.-H. (2014). Positive Psychological Interventions and Self-Perceptions: A Cautionary Tale. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (pp. 450-461). New Jersey: John Wiley & Sons, Ltd
- Koo, H. J. & Kwon, J. H. (2014). Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A meta-analysis of Empirical Studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691-1711.
- Lim, K., Kim, J. & Jung, H. (2016). The effects of adolescents' social anxiety on their internet game flow: moderating effect of self-discrepancy. *Journal of Korean Home Management Association*, 34(3), 85-94.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281.
- Masclet, N., Danthony, S., and Cury, F. (2021). Anxiety during tests and regulatory dimension of anxiety: a five-factor French version of the revised test anxiety scale. *Curr. Psychol.* 40, 5322-5332. doi: 10.1007/s12144-019-00481
- Morahan-Martin J., Schumacher P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Comput. Hum. Behav.* 2003;19:659-671. doi: 10.1016/S0747-5632(03)00040-2
- Saied, S. M., Elsabagh, H. M. & El-Afandy, A. M. (2016) Internet and facebook addiction among Egyptian and Malaysian medical students: a comparative study, Tanta University, Egypt. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3 (5), 1288-1297. doi:10.18203/2394-6040.ijcmph20161400
- Soron, T. R. (2015) *Successful Management of Facebook Addiction in Bangladesh: A Case Report*. *J Psychiatry* 18:247. doi: 10.4172/Psychiatry.1000247
- Udomritkul, A. (2015). *An Investigation into the use of Social Media & Self-Discrepancy: Who are we Online?* Retrieved from: <http://www.academia.edu/8487348/>

The Facebook Project Online Identity and Self-Discrepancy

- Walton, R. S. (2012). Exploring the process of change and acceptability of mindfulness. (Doctoral dissertation University of Southampton, UK). Retrieved from: <http://eprints.soton.ac.uk/347150/>
- Wang, C. (2001). Reliability and validity of test anxiety scale-Chinese version. *Chin. Ment. Health J.* 2, 96-97+95
- Wanjohi, R., Mwebi, R., & Nyang'ara, N. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109-113.
- Watson, N., Bryan, B. C., & Thrash, T. M. (2014). Change in self-discrepancy, anxiety, and depression in individual therapy. *Psychotherapy*, 51(4), 525-534.
- Wu, Y. (2020). Assessing regulatory emotional self-efficacy within overseas Chinese university students. *Curr. Psychol.* 41, 4789-4801. doi: 10.1007/s12144-020-00987-8
- Xiuzhen, L. (2010). *The Relationship between Self - gap of College Students and Internet Dependence. (Master Thesis) National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan, National Changhua University, Educational Research Institute*, retrieved from: <http://search.ndltd.org/show.php?id=oai%3Aunion.ndltd.org%3ATW%2F098NCUE5331038&back=http%3A%2F%2Fsearch.ndltd.org%2Fsearch.php%3Fq%3Dgreater%26start%3D7890>