

استخدام الفيسبوك وعلاقته بالتوافق النفسي

لدى طلاب الجامعة

دراسة ميدانية على طلاب جامعة فاروس بالإسكندرية

د/ لمياء محمد محسن (*)

مقدمة :

خلال السنوات العشر الماضية، تسبب التطور السريع لمواقع التواصل الاجتماعي (SNS) مثل فيسبوك و تويتر و ماي سبيس وما إلى ذلك، في العديد من التغيرات العميقة في طريقة التواصل والتفاعل بين الأشخاص، ويبلغ عدد مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي على الإنترنت - الذي يعد أكبر موقع على شبكة الإنترنت - اليوم أكثر من مليار مستخدم نشط، ويقدر أن هذا العدد سيزداد في المستقبل بشكل كبير، خاصة في البلدان النامية، حيث أظهر الإصدار السابع من سلسلة "تقرير الإعلام الاجتماعي العربي" (1) استمرار نمو استخدام الإعلام الاجتماعي يرافقه زيادة ملحوظة في الأثر على الواقع الثقافي والاجتماعي والعلاقة بين المجتمعات والحكومات في العالم العربي، فبحسب التقرير بلغ عدد مستخدمي فيسبوك في العالم العربي 156 مليون مستخدم مع بداية العام 2017 مقارنة بـ115 مليون في العام الماضي بما يقارب ضعف ما كان عليه قبل ثلاثة أعوام. وأوضح التقرير أن فيسبوك لا يزال هو الشبكة الأكثر استخداماً في المنطقة مقارنة بشبكات الأخرى وتتركز أعلى نسب الاستخدام بين السكان في دولتي الإمارات وقطر.

من جهة أخرى يتم استخدام تويتر اليوم من قبل أكثر من 11 مليون مستخدم نشط في المنطقة بحسب التقرير حيث يتركز أكثر عدد للمستخدمين في المملكة العربية السعودية تصل نسبتهم إلى 29 في المائة من مجموع المستخدمين في العالم العربي.

وخلال عامين شهدت أعداد التغريدات الصادرة في العالم العربي زيادة كبيرة بنسبة 59 في المائة حيث وصل عدد التغريدات إلى 849 مليون تغريدة خلال مارس 2016.

بالإضافة إلى ذلك أشار التقرير أنه هنالك أكثر من 16.6 مليون مستخدم لشبكة "الينكيدان" في الوطن العربي بزيادة بلغت 22 في المائة مقارنة بالعام الماضي حيث تحتل دولة الإمارات المرتبة الأولى في عدد المستخدمين وبنسبة تقارب 20 في المائة من إجمالي المستخدمين في العالم العربي.

أما شبكة إنستغرام فيبلغ مجموع مستخدميها في العالم العربي 7.1 مليون مستخدم نشط ويوضح التقرير أن عدد مستخدمي الشبكة في السعودية أعلى من باقي بلدان

(*) مدرس بكلية الاعلام بجامعة فاروس - الاسكندرية.

المنطقة أما دولة الإمارات فتحتل المرتبة الأولى من حيث نسبة الناشطين على الشبكة من مجموع السكان بنسبة 13 في المائة.



ومن بين بلدان الوطن العربي تتربع منطقة الخليج العربي على قمة الدول الأكثر استخدامًا لوسائل التواصل الاجتماعي حيث استطاعت دول المجلس أن تحافظ على صدارتها في المراكز الخمسة الأولى من حيث نسبة المستخدمين من السكان عبر جميع المنصات التي شملها التقرير.

كما تم رصد زيادة كبيرة خلال العامين الماضيين في استخدام اللغة العربية عبر مواقع التواصل الاجتماعي في المنطقة حيث أصبحت اليوم اللغة الأكثر استخدامًا عبر مختلف منصات التواصل الاجتماعي في المنطقة، وتمثل نسبة التفاعلات باللغة العربية في المنطقة عبر شبكة فيسبوك 55 في المائة مرتفعة من نسبة 43 في المائة قبل عامين أما في تويتر فقد بلغت نسبة التغريدات بالعربية 72 في المائة من مجمل تغريدات الصادرة من مستخدمين داخل المنطقة.

كما وصلت نسبة مستخدمي وسائل الإعلام الاجتماعي في العام 2017 في المنطقة العربية 39 في المائة من السكان مرتفعة من 28 في المائة خلال ما يقرب من عامين مع استمرار سيطرة قطاع الشباب بنسبة 64 في المائة وتصدر اللغة العربية ساحة الإعلام الاجتماعي لأول مرة في المنطقة، وترافق هذا الصعود مع تنامي دور البنية التحتية لإنترنت الأشياء في ضخ البيانات الضخمة حول مختلف مناحي الحياة ونضوج تقنيات الذكاء الصناعي التي يمكنها استغلال الكم الهائل من البيانات الصادرة عن الإعلام الاجتماعي وإنترنت الأشياء بشكل غير مسبوق".

وأشار التقرير إلى أنه في ظل تنامي رقعة المستخدمين إلى فئات عمرية جديدة وتزايد نسبة الاستخدام باللغة العربية وظهور وتوجهات أكثر فاعلية باتت البيانات المتدفقة من الإعلام الاجتماعي ذات أهمية بالغة في صناعة السياسات الحكومية والتنمية وتشكيل توجهات القطاع الخاص.

إلا أن التقرير أشار كذلك إلى أنه وفي الوقت الذي يتزايد فيه تأثير شبكات التواصل على كافة جوانب الحياة تبقى هناك مخاوف من غياب مشاركة نسائية فاعلة في هذا المجال فخلال السنوات السبع الماضية بقي تمثيل المرأة متراجعا وهذا الأمر يعتبر حالة عامة عبر كل بلدان المنطقة.

وتبدو الفجوة واضحة بين المستخدمين من الرجال والنساء بمعدل أنثى واحدة مقابل كل ذكراين في العالم العربي وأنها تبلغ 32 في المائة عبر فيسبوك و27 في المائة عبر لينكدان وأكد التقرير أنه في مجتمع بدأ التحول الرقمي فيه يأخذ ملامح واضحة في كافة المجالات قد تترتب نتائج سلبية لعدم مشاركة فاعلة للمرأة في هذا الحيز على المساعي الحكومية لتحقيق مستويات أعلى للتنمية الاقتصادية وغيرها من مجالات التنمية.

وفي الأونة الأخيرة، ربط بعض الباحثين الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت مع العديد من الاضطرابات النفسية، بما في ذلك أعراض الاكتئاب، والقلق، وانخفاض تقدير الذات، مما اثار العديد من الأسئلة المتعلقة بأثرها المحتمل على الصحة العقلية والتي لا تزال دون إجابة واضحة، فمن ناحية أخرى، ونظرا لشعبية هذه الخدمات عبر الإنترنت في عموم السكان، فإن أي صلة مؤكدة في المستقبل بينها وبين الأمراض النفسية من شأنه أن يشكل قلقا خطيرا على الصحة العامة(2).

وقد اشارت نتائج بعض الدراسات إلى العلاقة بين استخدام الفيسبوك والتوافق النفسي، ومظاهر الصحة النفسية لدى الفرد، فقد دلت نتائج دراسة سوليفان وبراديس إلى ان الإدمان على استخدام الفيسبوك يؤدي الى العزلة الاجتماعية، واستخدامه بطريقة معتدلة يؤدي إلى مستويات جيدة من التوافق النفسي والاجتماعي(3).

كما اشارت نتائج دراسة لى ولى وجانغ إلى ان استخدام الفيسبوك يتنبأ بالتوافق النفسي والاجتماعي للطلاب الوافدين وخصوصا ممن يعملون صفحات الصداقة(4)، وكشفت نتائج دراسة كالبيدو وكوستين وموريس إلى ان استخدام الفيسبوك لوقت طويل يرتبط سلبا مع التكيف النفسي والاكاديمي(5).

كما أن التوافق النفسي من الموضوعات الحيوية التي استهوت الكثير من العلماء والباحثين، إذ انه يهتم بمعرفة ودراسة العلاقات الاجتماعية وأشباع الرغبات والحاجات الشخصية منسجمة مع متطلبات الموقف، كما ان الفرد ذو التوافق النفسي السلبي (الضعيف) يعد شخص غير توافقي وواقعي وغير قادر على اشباع الرغبات والطموحات المتعلقة بتحقيق الاهداف في حين نجد الشخص المتوافق نفسيا هو القادر

على ادراك المواقف والتصرف والتأقلم مع مجريات الظروف التي يتطلبها الموقف والاستمرارية بنجاح وان ادراك الفرد لقدراته وامكانياته وتفسير مدى الايجابيات التي يتم التصرف بها من العوامل المهمة التي يمكن من خلالها الوصول للمستوى المطلوب فى الاداء ومما لاشك فيه ان التوافق النفسى والاجتماعى وادراك الفرد لذاته من اسيايات نجاح علاقات الفرد الاجتماعية سواء كانت مع الفرد نفسه او مع اصدقائه او اسرته او جيرانه، وبالتالي الانسجام والتكيف والتأقلم مع طبيعة المجتمع الذى يعيش فيه⁽⁶⁾.

الدراسات السابقة :

1- دراسة حياة لموشى (2017) بعنوان "الإدمان على الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهق"⁽⁷⁾

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين إدمان الفيسبوك والتوافق الدراسي لدى المراهق بالمرحلة الثانوية، ولتحقيق أغراض الدراسة، تم تطبيق كل من مقياس إدمان الفيسبوك لبيرغن، ومقياس التوافق الدراسي ليونجمان على عينة بحث قوامها 92 تلميذاً وتلميذة .

وقد اظهرت نتائج الدراسة الاتى :

ظهر على معظم المراهقين إدمان الفيسبوك، كما اظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ادمان المراهق على الفيسبوك وتوافقه الدراسى، بمعنى أن الإدمان على الفيسبوك أثر سلباً على الدراسة وجعل التوافق الدراسى متدنياً .

2- دراسة هيا محمد اسماعيل الهلالات (2016) بعنوان "تأثير الفيسبوك على طلبة جامعة الحسين بن طلال من منظور جندرى"⁽⁸⁾

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير استعمال الفيسبوك لكلا الجنسين، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الحسين بن طلال لمرحلة البكالوريوس، البالغ عددهم 8781 طالبا وطالبة، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفى التحليلى وتم سحب عينة قصدية، بلغ مجموع أفرادها 439 طالبا وطالبة .

وتوصلت الدراسة الى أن هناك اهتمام كبير بالفيسبوك من قبل الطلبة لكلا الجنسين، والهواتف النقالة هى الأكثر استعمالا لتصفح الفيسبوك، وان استخدام الفيسبوك قلل من الفجوة بين الجنسين، وهناك تأثيرات سلبية واخرى ايجابية لاستعمال الفيسبوك ولصالح التأثير الايجابى الذى جاء بدرجة متوسطة ولصالح الإناث، فى حين كانت درجة استعمال الفيسبوك لدى الذكور أعلى، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير استعمال

الفيسبوك على الطلبة الذكور وفقا لمتغير المستوى الدراسي، في حين لم تظهر فروقات دلالة إحصائية لتأثير الاستعمال وفق مكان السكن والكلية (التخصص) لكلا الجنسين .

3- دراسة رضا ابراهيم الاشرم (2015) بعنوان "التأثير الاجتماعي لوسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي" (9)

هدفت الدراسة الى فهم العوامل التي تحفز الشباب الجامعي على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتلبية احتياجاتهم ورغباتهم، والكشف عن التأثير الاجتماعي جراء هذه الرغبات، وقد بلغ عدد المشاركين 50 طالب وطالبة بجامعة المنصورة بجمهورية مصر العربية، وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي لجمع البيانات .

وقد اظهرت نتائج الدراسة أن وسائل التواصل الاجتماعي الاكثر شيوعاً لدى الشباب الجامعي الفيسبوك ويوتيوب ثم تويتر، اتفق غالبية المشاركين انهم استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي خاصة الفيسبوك كأداة للتعرف على اشخاص جدد، شعر أكثر من نصف المشاركين بالضيق عندما لم يدخل الى الفيسبوك لفترة من الوقت، وان ما يقرب من 80% من المشاركين سيحزن اذا تم اغلاق وسائل التواصل خاصة الفيسبوك .

4- دراسة سامي احمد شناوى ومحمد خليل عباس (2014) بعنوان "استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين" (10)

هدفت هذه الدراسة التعرف على مستويات استخدام شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقتها مع التوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، إذ تم تطوير مقياس للكشف عن علاقة استخدام الفيسبوك في التوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين، وقد تكون المقياس من 63 فقرة موزعة على اربعة مجالات هي: التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الاسرى، والتوافق الاكاديمي، وقد اظهرت نتائج الدراسة ان مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين الذين يستخدمون الفيسبوك جاءت بدرجة مرتفعة، ووجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين الفترة الزمنية التي يقضيها الطلبة المراهقون في استخدام الفيسبوك ومستوى التوافق النفسي .

5- دراسة سوليفان وبراديس (2012) بعنوان "تقدير الشباب للآثار السلبية للفيسبوك على انفسهم" (11)

هدفت الدراسة الى فهم تقدير الشباب للآثار السلبية على انفسهم وعلى غيرهم نتيجة لاستخدام الفيسبوك، وتكونت عينة الدراسة من 357 طالبا

جامعياً من شمال شرق الولايات المتحدة، وقد أظهرت نتائج الدراسة ان 64% من المشاركين يستخدمون الفيسبوك سبعة ايام فى الاسبوع، وان متوسط مرات دخول المشتركين الى الفيسبوك هو 2.76% مرة يومياً، ولمدة 35.06% دقيقة يومياً، وان افراد العينة تقريباً لديهم 37.44 شخصاً هم اصدقاء لهم، وان 84% يعرفونهم من خلال الحياة الواقعية، كما اشار المشاركون الى ان الادمان على استخدام الفيسبوك يؤدي الى العزلة الاجتماعية، واستخدامه بطريقة معتدلة يؤدي الى مستويات جيدة من التوافق النفسى والاجتماعى .

6- دراسة مكموريس ونيكرسون ويان ولو (2012) بعنوان "دراسة العلاقة المتبادلة بين الوحدة والفيسبوك بين طلاب المرحلة الاولى الجامعية" (12)

هدفت الدراسة الى معرفة اذا كان هناك علاقة تبادلية بين استخدام الطلاب لمواقع التواصل الاجتماعى والصحة النفسية لمستخدمى هذه الشبكات، وتكونت عينة الدراسة من 340 طالبا من طلاب السنة الاولى فى جامعتين من جامعات الولايات المتحدة الجنوبية، حيث تم مقارنة درجة الوحدة بين 118 طالبا لا يستخدمون الفيسبوك مع 222 طالبا يستخدمون الفيسبوك، وتحقيقاً لاهداف الدراسة استخدمت الاستبانة .

واظهرت نتائج الدراسة انه لا يوجد علاقات تبادلية بين عناصر هذه الدراسة، حيث إن شدة استخدام الفيسبوك كان له اثر على الشعور بالوحدة وأن الدوافع وراء استخدام الفيسبوك ليس له اى أثر على الشعور بالوحدة وبالتالي فإن الوحدة لا تتأثر بشدة استخدام الفيسبوك والدوافع وراء استخدامه.

7- دراسة حسنى عوض (2012) بعنوان "اثر استخدام الفيسبوك على تقدير الذات لدى فئة الشباب فى محافظة طولكرم" (13)

هدفت الدراسة الى الكشف عن اثر مواقع التواصل الاجتماعى الفيسبوك على درجة تقدير الذات لدى فئة الشباب فى محافظة طولكرم بفلسطين، وقد تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات تكونت من 20 فقرة، وقد طبقت على عينة مكونة من 100 مستخدم للفيسبوك .

وقد اظهرت النتائج عن درجة مرتفعة لتقدير الذات لمستخدمى الفيسبوك، وأن هناك فروق احصائية لدرجة تقدير الذات لدى مستخدمى الفيسبوك تعزى للجنس ولصالح الاناث، وللعمر بين الفئة 15-20 سنة، و30-35 سنة، وكانت لصالح الفئة الاصغر وهى 15-20 سنة .

8- دراسة على عبد الحسن حسين وحسين عبد الزهرة (2011) بعنوان "التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء" (14)

هدفت الدراسة الى التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية، تقدير الذات لطلبة كلية التربية الرياضية، العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي واختار عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء بواقع 120 طالبا ينتمون الى اربعة مراحل دراسية .

توصلت الدراسة الى ان هناك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وامكانياتهم .

9- دراسة كالبيدو وكوستين وموريس (2011) بعنوان " أثر استخدام الفيسبوك على تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي " (15)

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الفيسبوك على تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من 70 طالباً جامعياً، انقسموا إلى 35 طالباً من طلاب السنة الاولى، و35 طالباً من طلاب السنين المتقدمة في شمال شرق الولايات المتحدة الامريكية، وتحقيقاً لاهداف الدراسة تم استخدام استبانة تكونت من 76 فقرة موزعة على اربعة مجالات: التكيف الاكاديمي / التكيف الاجتماعي / التكيف الشخصي/ التكيف النفسي .

واظهرت نتائج الدراسة ان طلاب السنة الاولى يمضون وقتاً طويلاً يتجاوز الخمس ساعات يومياً على الفيسبوك أكثر من طلاب السنين المتقدمة، كما اظهرت نتائج الدراسة ان مستخدمي الفيسبوك لوقتاً طويلاً ارتبطوا سلباً مع التكيف الاكاديمي وهم طلاب السنة الاولى، بينما ارتبط الاستخدام الاقل للفيسبوك ايجابياً مع التكيف النفسي والاجتماعي وذلك لطلاب السنين المتقدمة .

10- دراسة لي وكيم (2011) بعنوان "مسارات الفيسبوك إلى السعادة: آثار عدد من الأصدقاء الفيسبوك وتقديم الذات على التوافق النفسي" (16)

هدفت الدراسة الى معرفة اسباب اقبال الطلاب الجامعيين في السنوات الاولى على استخدام الفيسبوك من خلال التركيز على عدد اصدقاء الفيسبوك والاستراتيجيات الذاتية لمستخدميه، وتكونت عينة الدراسة من 400 طالبا جامعياً من ولايات غرب امريكا، وتم استخدام استبانة تكونت من 21 فقرة،

وقد اظهرت نتائج الدراسة ان عدد اصدقاء الفيسبوك له علاقة ايجابية مع الشعور بالسعادة، وان هناك علاقة سلبية بين اصدقاء الفيسبوك والدعم الاجتماعي .

الاطار النظري للدراسة :

لم يبلور الباحثون الاجتماعيون نظرية خاصة بالتواصل عبر الانترنت، فالغالبية العظمى من المحاولات التي تمت بهذا الشأن كانت قد عالجت التأثيرات ضمن الفهم الذي قدمته نظريات وسائل الاتصال الجماهيري لهذه المسألة، فقد تعاملت هذه المحاولات مع الانترنت باعتباره وسيلة الاتصال الجماهيري ينطبق عليها ما ينطبق على وسائل الاتصال الجماهيري الاخرى وعليه فقد عولج موضوع الدراسة في ضوء نظرية التفاعلية الرمزية .

النظرية التفاعلية الرمزية :

تعتقد النظرية التفاعلية الرمزية بأن الحياة الاجتماعية وما يكتنفها من عمليات وظواهر وحوادث ما هي إلا شبكة معقدة من نسيج التفاعلات والعلاقات بين الافراد والجماعات التي يتكون منها المجتمع، فالحياة الاجتماعية يمكن فهمها واستيعاب مظاهرها الحقيقية عن طريق النظر إلى التفاعلات التي تقع بين الافراد وان لهذه التفاعلات دوافعها الموضوعية والذاتية وأثارها على الافراد والجماعات، والنظرية التفاعلية الرمزية يمكن أن تفهم نموذج الإنسان عبر الدور الذي يحتله والسلوك الذي يقوم به نحو الفرد الآخر الذي كون علاقة معه خلال مدة زمنية محددة، لذا تفترض التفاعلية الرمزية وجود شخصين متفاعلين عبر الأدوار الوظيفية التي يحتلونها، فكل منهما يحاول أن يتعرف على سمات الفرد الآخر وخواصه عبر العلاقة التفاعلية التي تنشأ بينهما، وبعد فترة من الزمن على نشوء مثل هذه العلاقة التفاعلية بين الشخصين الشاغلين لدورين اجتماعيين متساويين أو مختلفيين يقوم كل فرد بتقويم الآخر إلا أن التقويم يعتمد على اللغة والاتصال الذي يحدث بينهما⁽¹⁷⁾ .

وتدور فكرة التفاعلية الرمزية حول مفهومين أساسيين هما : الرموز والمعاني في ضوء صورة معينة للمجتمع المتفاعل، وتشير التفاعلية الرمزية إلى معنى الرموز على اعتبار أنها القدرة التي تمتلكها الكائنات الانسانية للتعبير عن الافكار باستخدام الرموز في تعاملاتهم مع بعضهم البعض، ويتم تحديد معنى الرموز عن طريق الاتفاق بين اعضاء الجماعة، إذ يتعلم الاطفال التمييز بين كلا من رجل الشرطة وسائق الاتوبيس ولاعب كرة القدم عن طريق نوعية الملابس التي يرتدونها وقد ينظر أحد افراد مجتمع آخر لهذه الملابس على اعتبار أنها مجرد ملابس فقط، وتعد اللغة من أهم مجموعة الرموز اللازمة للتفاعل الاجتماعي، ويعد استخدام الرموز ثورة في قدرة الانسان على التواصل مع غيره من افراد المجتمع ووسيلة لزيادة المقدرة على نقل المشاعر والميول والاتجاهات بين اعضاء المجتمع، كما تهتم

التفاعلية الرمزية بالمعاني التي يعطيها الناس لسلوكهم وسلوك الآخرين في المجتمع إذ أن الكائنات البشرية فريدة من حيث أن أفعالها لها معاني تتجاوز حدود الفعل المحسوس (18).

ومن أهم علماء التفاعلية الذي يحمل نظرية متكاملة عن العلاقات الاجتماعية هو العالم كينزبيرك (Ginsberg) الذي عرف العلاقات الاجتماعية على أنها التفاعلات التي تقع بين شخصين أو أكثر من أجل تحقيق أغراض الأشخاص الذين يدخلون في مجالها أو فلنحدها كالعلاقة بين الطالب والاساتاذ والمريض والطبيب وهكذا، ومن أهم شروط تكوين العلاقة التفاعلية كما يحددها (كينزبيرك) هي وجود شخصين فأكثر يكونوا العلاقة الإنسانية، تنطوي هذه العلاقة على مجموعة رموز سلوكية وكلامية ولغوية يفهمها أقطابها وكذلك تنطوي هذه العلاقة على فعل ورد فعل بين الأشخاص الذين يكونوا موضوعها .

وتنطلق التفاعلية الرمزية من عدة مرتكزات لتحليل عملية التفاعل الاجتماعي متمثلة في القواعد الاجتماعية وهي ما اعتاد المعدل العام من الناس على ممارسته من سلوك فالقواعد تعتبر أحد منظمات السلوك الانساني وهي أحد الظواهر الاجتماعية التي تحدد سلوك الفرد وتوجهه في ارتباطه مع الآخرين ومع الجماعات الاجتماعية الاخرى، وكذلك العامل الزمني حيث تقع عمليات التفاعل الاجتماعي ضمن التوقيت الزمني ومن خلاله يقاس مدى الفائدة أو الربح أو التوفير والتبذير للأشياء المادية والمعنوية للأفراد المتفاعلين، وايضا من أهم المرتكزات لتحليل التفاعل الاجتماعي الحيز المجالي أي أن التفاعل يحدث في منطقة جغرافية معلومة الأبعاد، يخضع لها الأفراد في عملية تفاعلهم كما يحدد الحيز المجالي طريقة جلوس الأفراد وتفاعلهم مع بعضهم، والقيم الاجتماعية التي تعتبر أحد عناصر الحضارة الإنسانية وتظهر من خلال التفاعل في المواقف وتتسم القيم بالاستمرار والتغير فيها يأخذ فترة زمنية طويلة وهو ذو تأثير كبير وتؤثر القيم على درجة فاعلية التفاعل الاجتماعي وتوجيهه الوجهه التي تريدها (19).

انطلاقاً مما سبق، يمكن إسقاط هذه النظرية على موضوع الدراسة كونها تفسر لنا طبيعة التفاعل الاجتماعي للفرد مع غيره عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" وموقعه والدور الذي يؤديه من خلال اندماجه في المجتمع الافتراضي وباستخدام الفرد لهذه الشبكات الاجتماعية فإنها تملئ عليه معاني وقيم ورموز جديدة .

مشكلة الدراسة :

تبرز مشكلة الدراسة في ايضاح العلاقة بين التوافق النفسي لطلاب الجامعة وبين استخدامهم لموقع الفيسبوك .

اهمية الدراسة :

اولا: الاهمية النظرية

- 1- تناول احد الموضوعات المتعلقة بمواقع التواصل الاجتماعى وهو موقع الفيسبوك الذى كان له تأثيرا كبيرا على شتى مناحى الحياة فى المجتمع العربى ككل ومصر بشكل خاص، بالاضافة الى ذلك اثبتت دراسات متعددة ان اكثر الفئات استخداما لفيسبوك فئة الشباب حيث اصبح هذا الموقع بالنسبة لهم بمثابة عالم قائم بذاته .
- 2- تفيد هذه الدراسة فى ابراز دور الفيسبوك فى التوافق النفسى لدى طلاب الجامعة فى المجتمع المصرى .
- 3- يمكن ان تضيف هذه الدراسة بعض المعلومات عن استخدام الفيسبوك وعلاقته مع التوافق النفسى لدى طلاب الجامعة .
- 4- يمكن ان تفتح هذه الدراسة الباب والمدخل للباحثين لمعرفة علاقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعى على المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى فئة الشباب .

ثانيا: الاهمية التطبيقية

- 1- يمكن ان تفيد هذه الدراسة المرشدين التربويين والمديرين والاهل لمعرفة التأثير الذى يحدثه الفيسبوك ومواقع التواصل الاجتماعى على المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى مستخدمين شبكات التواصل خاصة فئة الشباب والمراهقين .
- 2- توجيه اصحاب القرار فى رسم السياسات التربوية والقرارات التعليمية، لمواكبة ثورة الاتصالات ومواقع التواصل الاجتماعى، وبيان دورها فى إحداث التغيير النفسى لدى فئة طلبة الجامعات .

أهداف الدراسة :

- 1- رصد أنواع التوافق النفسى لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة .
- 2- قياس العلاقة بين التوافق النفسى لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة واستخدام الفيسبوك.
- 3- قياس العلاقة بين التوافق النفسى لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة وتخصصاتهم الدراسية.
- 4- رصد العلاقة بين التوافق النفسى لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة والنوع .
- 5- قياس العلاقة بين التوافق النفسى لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة والمستوى الدراسي.
- 6- رصد مظاهر مقاييس التوافق النفسى لطلاب الجامعة عينة الدراسة .

تساؤلات الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن الاسئلة التالية :

- 1- ما عدد الساعات التي يقضيها طلاب الجامعة في استخدام الفيسبوك ؟
- 2- ما درجة مقاييس التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة الذين يستخدمون الفيسبوك ؟
- 3- ما علاقة عدد الساعات التي يقضيها طلاب الجامعة في استخدام الفيسبوك بمستوى التوافق النفسي ؟
- 4- ما علاقة اختلاف درجة التوافق النفسي لطلاب الجامعة من مستخدمي الفيسبوك باختلاف النوع ؟
- 5- ما مدى اختلاف درجة التوافق النفسي لطلاب الجامعة من مستخدمي الفيسبوك باختلاف التخصص ؟
- 6- ما مدى اختلاف التوافق النفسي لطلاب الجامعة من مستخدمي الفيسبوك باختلاف المستوى الدراسي ؟

فروض الدراسة :

- 1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مقاييس التوافق النفسي وبين استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة .
- 2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مقاييس التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة من مستخدمي الفيسبوك عينة الدراسة وبين النوع .
- 3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مقاييس التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة من مستخدمي الفيسبوك عينة الدراسة وبين التخصص .
- 4- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مقاييس التوافق النفسي وبين المستوى الدراسي لدى طلاب الجامعة من مستخدمي الفيسبوك عينة الدراسة.

الاجراءات المنهجية

متغيرات الدراسة :

- أ- المتغير المستقل :- الفيسبوك
- ب- المتغير التابع :- ويتمثل في استجابات الطلبة على مقياس التوافق النفسي مع الحياة الجامعية بأبعاده الأربعة، الشخصية، الاجتماعية، الأكاديمية ، الاسرى .
- ج- المتغير الوسيط :- المرحلة العمرية / التخصص / الجنس

نوع ومنهج الدراسة :-

تأتى هذه الدراسة فى إطار الدراسات الوصفية باستخدام المنهج المسحى للإجابة عن تساؤلات وفروض الدراسة، التى تقوم على دراسة العلاقة بين استخدام الفيسبوك وبين مقاييس التوافق النفسي لطلاب الجامعة عينة الدراسة .

مجتمع وعينة الدراسة :

إستخدمت الباحثة عينة عشوائية منتظمة من مستخدمي الفيسبوك من طلاب الجامعة، وقد اختارت الباحثة جامعة فاروس نموذجاً لأنها تضم كليات نظرية وعملية وهو ما

استخدام الفيسبوك وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة

تتطلبه الدراسة بالإضافة الى عمل الباحثة فيها كمدرس بكلية الاعلام قسم الاذاعة مما يسهل عملها الميداني، العينة الكلية لطلاب الجامعة 200 طالب، تم تقسيمهم بالتساوي على النحو التالي: 100 طالب في كلية نظرية وقد تم التطبيق على كلية الاعلام نموذجا للكليات النظرية وتم تقسيمهم الى: 50 طالبا بالفرقة الاولى مناصفة بين الذكور والاناث، و50 طالبا بالفرقة النهائية مناصفة بين الذكور والاناث، كما تم التطبيق على 100 طالب في كلية عملية وقد تم اختيار كلية الصيدلة نموذجا للكليات العملية وتم تقسيمهم الى: 50 طالبا بالفرقة الاولى مناصفة بين الذكور والاناث، و50 طالبا بالفرقة النهائية مناصفة بين الذكور والاناث، وذلك لقياس اوجه التطابق او الاختلاف بينهما.

جدول (1)

توصيف عينة الدراسة وفقاً للتخصص والسنة والنوع ن = 200

التخصص	السنة	الجنس		الإجمالي
		ذكور	إناث	
إعلام	الأولى	25	25	50
	النهائية	25	25	50
صيدلة	الأولى	25	25	50
	النهائية	25	25	50
الجملة		100	100	200

يتضح من جدول (1) أن عينة الدراسة تبلغ (200) طالب جامعي بواقع (100) طالب وطالبة من كلية الإعلام بواقع (50) طالب وطالبة من السنة الأولى ، (50) طالب وطالبة من السنة النهائية مقسمين إلى قسمين متساويين بواقع (25) ذكور ، (25) إناث ، و(100) طالب وطالبة من كلية الصيدلة بواقع (50) طالب وطالبة من السنة الأولى ، (50) طالب وطالبة من السنة النهائية مقسمين إلى قسمين متساويين بواقع (25) ذكور ، (25) إناث .

الأساليب الإحصائية المستخدمة :-

- 1- التكرارات (ك) ، النسبة المئوية (%) .
- 2- المتوسط الحسابي .
- 3- الانحراف المعياري .
- 4- إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين .
- 5- معامل الارتباط بين الرتب (سبيرمان) .
- 6- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 7- معامل ألفا كرونباخ .

أدوات جمع البيانات :

قامت الباحثة بتطوير مقياس للكشف عن علاقة استخدام الفيسبوك مع التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة، وذلك من خلال الادب التربوي المتعلق بهذا الموضوع والدراسات السابقة مثل دراسة سامى احمد شناوى ومحمد خليل عباس (2014)، ودراسة على عبد الحسن وحسين عبد الزهرة (2011)، ودراسة الغامدى (2010) ، وقد تكون مقياس التوافق النفسى بصورته الأولية من (65) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: التوافق الشخصى وتقيسه الفقرات (1: 18)، التوافق الأسرى وتقيسه الفقرات (19 : 33)، التوافق الاجتماعى وتقيسه الفقرات (34 : 47)، التوافق الاكاديمى وتقيسه الفقرات (48 : 65) .

مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

أولاً :- مفهوم الشباب:

التعريف الاجرائى:- حيث أستخدمت الدراسة الراهنة تعريفا اجرائيا يحدد الشباب بالمرحلة العمرية 18-25 سنة، وهى نفس المرحلة العمرية الأكثر انتشارا فى الجامعات المصرية بين الجنسين لتكون عينة للدراسة الراهنة " استخدام الفيسبوك وعلاقته بالتوافق النفسى لدى طلاب الجامعة : دراسة ميدانية على طلاب جامعة فاروس بالاسكندرية".

ثانياً : التوافق النفسى :

يعد التوافق النفسى من أكثر المصطلحات استخداماً فى العلوم النفسية والاجتماعية وقد استخدم بمعانى مختلفة مثل (التكيف، التأقلم، الانسجام) ومظهراً من مظاهر الصحة النفسية(20) .

فالتوافق النفسى يعرف على أنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد والبيئة(21).
ويعرف إجرائياً : بالدرجة الكلية التى حصل عليها المفحوص من خلال استجابته على اداة الدراسة التى تم إعدادها لهذا الغرض من قبل الباحثة .

ثالثاً: مستوى الاستخدام اليومي :

- 1- مستوى منخفض : أقل من ساعتين
- 2- مستوى متوسط : ساعتين إلى أقل من أربع ساعات
- 3- مستوى مرتفع : أكثر من اربع ساعات

رابعاً: ابعاد التوافق النفسى :

لقد اختلفت الآراء حول تحديد ابعاد التوافق النفسى تبعاً لاختلاف نظرة العلماء والباحثين ، وبناءً على العديد من الدراسات التى تناولت هذا الموضوع فإن للتوافق النفسى ابعاد أربعة اساسية :

1- التوافق الشخصي :-

ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الاولية الفطرية والعضوية الفسيولوجية والثانوية المكتسبة، ويضمن كذلك التوافق لمطالب النمو فى المرحلة المتابعة(22).

2- التوافق الاسرى :

ويعنى مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته، ومدى قدرة الاسرة على توفير الامكانيات الضرورية(23).

3- التوافق الاجتماعى :

ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعى وتقبل التغيير الاجتماعى، والتفاعل الاجتماعى السليم والعمل من أجل مصلحة الجماعة، مما سؤدى إلى تحقيق الصحة الاجتماعية(24).

4- التوافق الاكاديمى :

الجامعة تساهم فى تشكيل شخصية الفرد وتؤثر فى سلوكه تأثيراً كبيراً، ولا بد أن تكون العلاقة المتبادلة بين الطالب والجامعة علاقة توافقية ايجابية، ويعد الفرد متوافقاً أكاديمياً إذا كان فى حالة رضا عن انجازة الاكاديمى مع رضا الجامعة عنه سواء فى ادائه الاكاديمى أو فى علاقاته مع اعضاء هيئة التدريس وزملائه والعاملين بالجامعة، ويتمثل هذا فى مدى شعور الطالب بالاحترام والشعور بالثقة بالنفس وبالآخرين وتعاونهم ومشاركته فى أنشطة الجامعة المختلفة، كذلك فإن التوافق الاكاديمى السيء على الفرد يؤثر سلباً على حياته النفسية والاكاديمية وعلى علاقاته الاجتماعية وبالتالي فإنه يصبح فرداً منبوذاً بين اقرانه(25).

حدود الدراسة :

الحدود المكانية : تتمثل فى جامعة فاروس بالاسكندرية وقد اختارت الباحثة كلية الاعلام نموذجاً لكلية نظرية والصيدلة نموذجاً لكلية عملية لإجراء الدراسة .

الحدود الزمنية : تجرى الدراسة الحالية فى الموسم الجامعى (2017- 2018) .

الحدود البشرية : تتمثل فى طلاب الفرقة الاولى والنهائية بكليات الاعلام والصيدلة .

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية :

حساب المعاملات العلمية لمقياس التوافق النفسى قيد الدراسة :

أولاً : حساب معامل الصدق لمقياس التوافق النفسى بطريقة صدق المحكمين :

استخدام الفيسبوك وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة

قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولى على السادة الخبراء (*) و عددهم (7) خبراء وذلك للتعرف على آرائهم حول المقياس والفقرات الخاصة بمجالاته الأربعة وهو ما يتضح في الآتي:

جدول (2)

التكرارات والنسبة المئوية لموافقة المحكمين

ن = 7

مجال التوافق الأكاديمي			مجال التوافق الإجتماعي			مجال التوافق الأسرى			مجال التوافق الشخصي		
رقم الفقرة	عدد الموافقين	%	رقم الفقرة	عدد الموافقين	%	رقم الفقرة	عدد الموافقين	%	رقم الفقرة	عدد الموافقين	%
1	7	100%	1	7	100%	1	7	100%	1	7	100%
2	7	100%	2	6	86%	2	7	100%	2	7	100%
3	7	100%	3	6	86%	3	7	100%	3	7	100%
4	7	100%	4	7	100%	4	7	100%	4	6	86%
5	7	100%	5	7	100%	5	7	100%	5	7	100%
6	7	100%	6	7	100%	6	7	100%	6	6	86%
7	7	100%	7	7	100%	7	7	100%	7	7	100%
8	7	100%	8	7	100%	8	7	100%	8	7	100%
9	7	100%	9	7	100%	9	6	86%	9	7	100%
10	7	100%	10	7	100%	10	6	86%	10	7	100%
11	7	100%	11	7	100%	11	6	86%	11	6	86%
12	7	100%	12	7	100%	12	7	100%	12	6	86%
13	7	100%	13	7	100%	13	7	100%	13	7	100%
14	6	86%	14	7	100%	14	7	100%	14	7	100%
15	7	100%	-	-	-	15	7	100%	15	7	100%
16	7	100%	-	-	-	-	-	-	16	7	100%
17	7	100%	-	-	-	-	-	-	17	7	100%
18	7	100%	-	-	-	-	-	-	18	7	100%

يتضح من جدول (2) أن نسبة موافقة المحكمين على الفقرات الخاصة بالمجالات الأربعة المكونة لمقياس التوافق النفسي تتراوح ما بين (86-100%) ، وقد إرتضت الباحثة نسبة الموافقة على الفقرات بما لا يقل عن (80%) ، وبالتالي لن يتم حذف أى من الفقرات الخاصة بالمقياس فى صورته الأولى بعد عرضه على الخبراء والذي يحتوى على (65) فقرة .

(*) أسماء السادة المحكمين :

- 1- إ.د / فوزى عبد الغنى : أستاذ الصحافة وعميد كلية الاعلام جامعة فاروس بالإسكندرية
- 2- إ.د / مدحت عبد الحميد : أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الإسكندرية
- 3- إ.د / عادل شكري محمد : أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة الإسكندرية
- 4- إ.د/ محمود علم الدين : أستاذ الصحافة بكلية الاعلام جامعة القاهرة
- 5- إ.د/ احمد عبد الخالق : أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة الإسكندرية
- 6- إ.د/ جمعة سعد : أستاذ علم الاجتماع بكلية الآداب جامعة الإسكندرية
- 7- أ م د / محمد على البدوى : عميد معهد العلوم الاجتماعية بجامعة الإسكندرية

ثانياً : حساب معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي قيد الدراسة :-

قامت الباحثة بتطبيق المقياس بمجالاته الأربعة على طلاب العينة الإستطلاعية والتي يبلغ عددها (50) طالب وطالبة من تخصصي (إعلام – صيدلة) من مجتمع الدراسة وبخلاف العينة الأساسية ثم قامت بحساب معاملات الثبات للمقياس بطريقتين مختلفتين هما :-

- 1- طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمني (14) يوماً .
 - 2- طريقة ألفا كرونباخ .
- وهو ما يتضح في جدول (3) .

جدول (3)

حساب معاملات الثبات للمجالات والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي بطريقتي إعادة تطبيق الإختبار وألفا كرونباخ

$$N = 50$$

المجال	معامل الارتباط	ألفا كرونباخ
1 التوافق الإجتماعي	**0.942	0.815
2 التوافق الأسرى	**0.714	0.789
3 التوافق الشخصي	**0.626	0.747
4 التوافق الأكاديمي	**0.971	0.764
5 الدرجة الكلية	**0.821	0.829

**** دال عند مستوى (0.01)**

يتضح من جدول (3) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التوافق النفسي ، كما تشير نتائج الجدول إلى أن قيم ألفا كرونباخ للمجالات والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (0.747- 0.829) وهى قيم مرتفعة مما يدل على تمتع مقياس التوافق النفسي بدرجة عالية من الثبات .

مستويات مقياس التوافق النفسي :-

تم تقسيم مستويات التوافق النفسي إلى ثلاثة مستويات (مرتفع – متوسط – منخفض) وقد تم حساب المستويات من خلال تطبيق المعادلة التالية :-

$$\text{الدرجة العليا للفقرة} - \text{الدرجة الدنيا للفقرة} = \frac{1 - 5}{3} = 1.33$$

عدد المستويات

ويوضح جدول (4) المستويات الثلاثة والدرجة المقابلة لكل مستوى :-

جدول (4)

المستويات الثلاثة المحددة للمجالات والدرجة الكلية للتوافق النفسي

والدرجة المقابلة لكل مستوى

المستوى	الدرجة
منخفض	من 1 - 2.33
متوسط	من 2.34 - 3.67
مرتفع	من 3.68 - 5

يتضح من جدول (4) أن المستويات الثلاثة المحددة للمجالات الأربعة والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي تقابلها الدرجات التالية المستوى (منخفض) تتراوح ما بين (1-2.33) ، المستوى (متوسط) تتراوح ما بين (2.34-3.67) ، المستوى (مرتفع) تتراوح ما بين (3.68-5 درجات) .

1- مجال التوافق الشخصي :

للتعرف على مستوى التوافق الشخصي لدى الطلبة عينة الدراسة والذين يستخدمون الفيس بوك ، حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي للفقرات والدرجة الكلية لمجال التوافق الشخصي ما بين (1.500 – 4.455) .

2- مجال التوافق الأسرى :

للتعرف على مستوى التوافق الأسرى لدى الطلبة عينة الدراسة والذين يستخدمون الفيس بوك ، حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي للفقرات والدرجة الكلية لمجال التوافق الشخصي ما بين (1.485 – 4.755) .

3- مجال التوافق الإجتماعى :

للتعرف على مستوى التوافق الإجتماعى لدى الطلبة عينة الدراسة والذين يستخدمون الفيسبوك، حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي للفقرات والدرجة الكلية لمجال التوافق الشخصي ما بين (2.215 – 4.615) .

4- مجال التوافق الأكاديمى :

للتعرف على مستوى التوافق الأكاديمى لدى الطلبة عينة الدراسة والذين يستخدمون الفيس بوك ، حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي للفقرات والدرجة الكلية لمجال التوافق الشخصي ما بين (1.665 – 4.160) .

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات التوافق النفسي مرتبة تنازلياً

حسب المتوسط الحسابي

م	المجال	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	التوافق الإجتماعي	1	3.632	0.646	متوسط
2	التوافق الأسرى	2	3.512	1.029	متوسط
3	التوافق الشخصي	3	3.481	0.777	متوسط
4	التوافق الأكاديمي	4	3.091	0.902	متوسط
	الدرجة الكلية		3.429	0.858	متوسط

يتضح من جدول (5) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي يبلغ (3.429) وتقابل المستوى (متوسط) ، وقد تراوح المتوسط الحسابي لمجالات التوافق النفسى بين (3.632-3.091) ، حيث جاء مجال التوافق الإجتماعى فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى يبلغ (3.632) ، بينما جاء مجال التوافق الأكاديمى فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى يبلغ (3.091) وجميعها تقابل المستوى (متوسط) .

إجابة تساؤلات الدراسة :

أولاً : عدد الساعات التى يقضيها طلاب الجامعة فى استخدام الفيسبوك:

جدول (6)

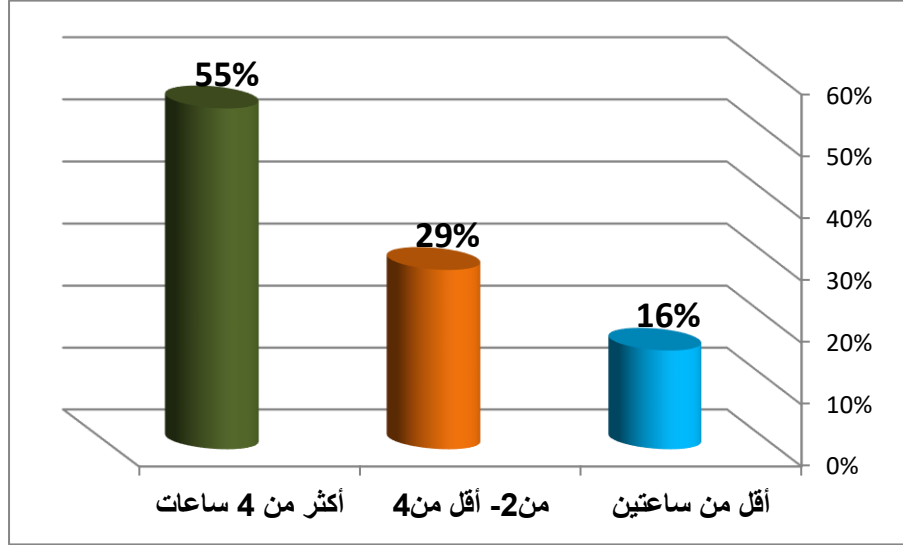
التكرارات والنسب المئوية لعدد الساعات التى يقضيها طلاب الجامعة فى استخدام الفيسبوك

ن = 200

م	عدد الساعات	التكرارات	النسبة المئوية
1	أقل من ساعتين	32	16%
2	من 2 - أقل من 4	58	29%
3	أكثر من 4 ساعات	110	55%
	الإجمالى	200	100%

يتضح من جدول (6) وما يحققه الشكل رقم (1) أن عدد الطلاب الذين يستخدمون الفيسبوك أقل من ساعتين يومياً يبلغ (32) طالباً وبنسبة مئوية تبلغ (16%) ، وعدد من يستخدمون الفيسبوك من ساعتين إلى أقل من 4 ساعات يبلغ (58) طالباً بنسبة مئوية تبلغ (29%) ، بينما يبلغ عدد من يستخدمون الفيسبوك أكثر من 4 ساعات (110) طالباً وبنسبة مئوية تبلغ (55%).

استخدام الفيسبوك وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة



شكل (1)

النسبة المئوية لعدد الساعات التي يقضيها طلاب الجامعة في استخدام الفيسبوك

ثانياً: درجة مقاييس التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة الذين يستخدمون الفيسبوك:

جدول (7)

المتوسط الحسابي لدرجة التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة الذين يستخدمون الفيسبوك

ن = 200

متغيرات		إعلام		صيادلة
السنة الأولى	السنة النهائية	السنة الأولى	السنة النهائية	السنة النهائية
63.56	63.46	61.42	62.2	التوافق الشخصي
52.62	53.66	51.6	52.82	التوافق الأسرى
51.02	51.68	49.56	51.14	التوافق الإجتماعى
56.98	57.12	53.3	55.18	التوافق الأكاديمى
224.18	225.92	215.88	221.34	الدرجة الكلية

يوضح جدول (7) المتوسط الحسابي لطلاب السنة الأولى والنهائية بكليتى إعلام وصيدلة فى الأبعاد الخاصة بمقياس التوافق النفسى قيد الدراسة .

ثالثاً : علاقة عدد الساعات التي يقضيها طلاب الجامعة في استخدام الفيسبوك بمستوى التوافق النفسي :

جدول (8)

حساب معاملات الارتباط بين كل من أبعاد مقياس التوافق النفسي وإستخدام الفيسبوك

لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة

$$n = 200$$

المتغيرات	توافق شخصي	توافق أسرى	توافق إجتماعي	توافق أكاديمي
فيسبوك	0.022	*0.154	- 0.054	*0.140

* دال عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (8) أنه توجد علاقة ارتباطية (طردية) دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين إستخدام الفيسبوك وبين كل من التوافق الأسرى والتوافق الأكاديمي، كما تشير نتائج الجدول إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إستخدام الفيسبوك وبين كل من التوافق الشخصي والتوافق الإجتماعي.

رابعاً : علاقة اختلاف درجة التوافق النفسي لطلاب الجامعة من مستخدمي الفيسبوك باختلاف النوع :

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب وفقاً للنوع (ذكور- إناث)

في أبعاد مقياس التوافق النفسي قيد الدراسة

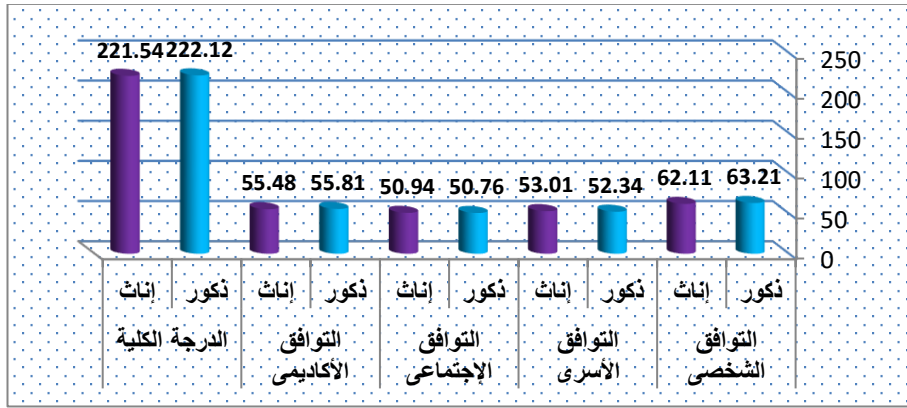
$$n = 1 = 2n = 100$$

المتغيرات	مستوى الدلالة	قيمة " ت "	إناث		ذكور	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوافق الشخصي	غير دال	1.448	62.110	5.594	5.141	63.210
التوافق الأسرى	غير دال	0.782	53.010	6.457	5.630	52.340
التوافق الإجتماعي	غير دال	0.234	50.940	5.327	5.547	50.760
التوافق الأكاديمي	غير دال	0.327	55.480	6.785	7.457	55.810
الدرجة الكلية	غير دال	0.769	221.54	18.021	16.754	222.12

- غير دال إحصائياً

استخدام الفيسبوك وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة

يتضح من جدول (9) وما يحققه الشكل رقم (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للنوع (ذكور - إناث) فى الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسى قيد الدراسة.



شكل (2) الفرق بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للنوع (ذكور- إناث)

فى أبعاد مقياس التوافق النفسى قيد الدراسة

خامساً : مدى اختلاف درجة التوافق النفسى لطلاب الجامعة من مستخدمي الفيسبوك باختلاف التخصص :

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للتخصص (إعلام- صيدلة)

فى أبعاد مقياس التوافق النفسى قيد الدراسة $n = 1 = 2 = 100$

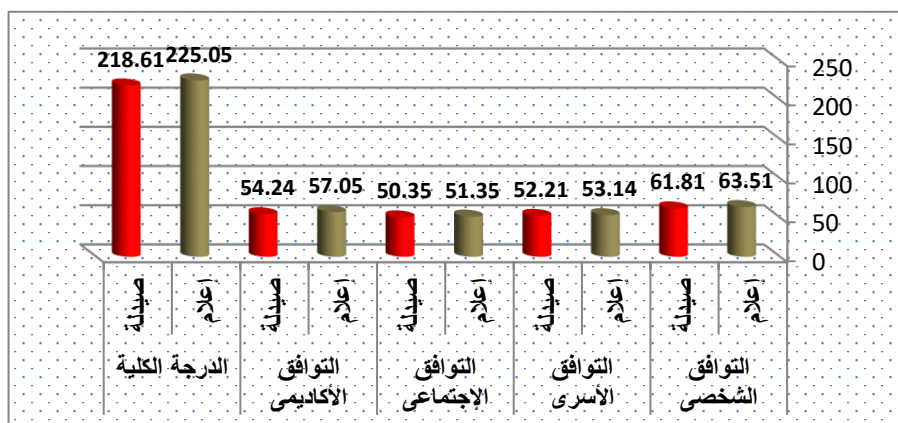
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	صيدلة		إعلام		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال عند 0.05	*2.254	5.414	61.810	5.250	63.510	التوافق الشخصى
غير دال	1.087	5.340	52.210	6.683	53.140	التوافق الأسرى
غير دال	1.306	4.947	50.350	5.847	51.350	التوافق الإجتماعي
دال عند 0.01	**2.843	6.523	54.240	7.427	57.050	التوافق الأكاديمي
دال عند 0.01	**2.598	15.639	218.61	17.689	225.05	الدرجة الكلية

* دال عند مستوى (0.05)

** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (10) وما يحققه الشكل رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للتخصص (إعلام- صيدلة) فى كل من بُعدى التوافق الشخصى والتوافق الأكاديمى والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسى وذلك لصالح متوسط درجات طلاب الإعلام .

كما تشير نتائج الجدول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للتخصص (إعلام- صيدلة) فى كل من بُعدى التوافق الأسرى والتوافق الإجتماعى .



شكل (3) الفرق بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للتخصص (إعلام- صيدلة)

فى أبعاد مقياس التوافق النفسى قيد الدراسة

سادساً : مدى اختلاف التوافق النفسى لطلاب الجامعة من مستخدمي الفيسبوك باختلاف المستوى الدراسي :

جدول (11)

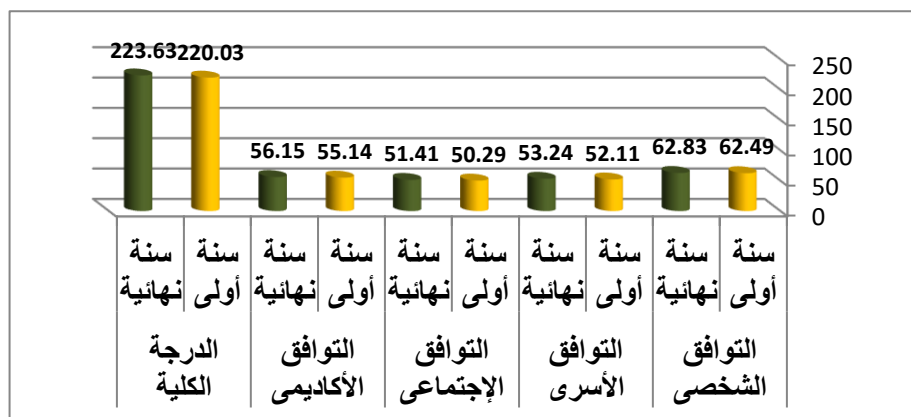
دلالة الفروق بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للمستوى الدراسي (السنة الأولى- السنة النهائية) فى أبعاد مقياس التوافق النفسى قيد الدراسة $100 = 2n = 1$

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	السنة النهائية		السنة الأولى		المتغيرات
		الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
غير دال	0.445	5.371	62.830	5.424	62.490	التوافق الشخصى
غير دال	1.323	5.585	53.240	6.463	52.110	التوافق الأسرى
غير دال	1.464	4.991	51.410	5.798	50.290	التوافق الإجتماعى
غير دال	1.004	6.379	56.150	7.777	55.140	التوافق الأكاديمى
غير دال	1.020	15.649	223.63	14.987	220.03	الدرجة الكلية

- غير دال إحصائياً

استخدام الفيسبوك وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة

يتضح من جدول (11) وما يحققه الشكل رقم (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للمستوى الدراسي (السنة الأولى- السنة النهائية) فى جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسى قيد الدراسة .



شكل (4) الفرق بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للمستوى الدراسي (السنة الأولى- السنة النهائية) فى أبعاد مقياس التوافق النفسى قيد الدراسة

الفرض الأول :

جدول (12)

حساب معاملات الارتباط بين عدد الساعات التى يقضيها طلاب الجامعة فى استخدام الفيسبوك ودرجة التوافق النفسى لدى الطلاب قيد الدراسة

المجموع	أكثر من 4 ساعات	4-2 ساعات	أقل من ساعتين	البيان		
				عدد	منخفض	درجة التوافق النفسى
صفر	صفر	صفر	صفر	عدد	منخفض	درجة التوافق النفسى
%0	%0	%0	%0	%		
179	94	57	28	عدد	متوسط	
%89.5	%47	%28.5	%14	%		
21	16	1	4	عدد	مرتفع	
%10.5	%8	%05	%2	%		
200	110	58	32	عدد	المجموع	
%100	%55	%29	%16	%		

معامل ارتباط سبيرمان = -0.500** **دال عند مستوى (0.01)

استخدام الفيسبوك وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة

يتضح من جدول (12) أنه توجد علاقة ارتباطية (عكسية) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين إستجابات الطلاب وفقاً لعدد الساعات التي يقضيها طلاب الجامعة في استخدام الفيسبوك ودرجة التوافق النفسي ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-) 0.500.

الفرض الثاني :

جدول (13)

حساب معاملات الارتباط بين النوع (ذكور – إناث) ودرجة التوافق النفسي لدى الطلاب قيد الدراسة

ن = 200

المجموع	إناث	ذكور	البيان		
			عدد	منخفض	درجة التوافق النفسي
صفر	صفر	صفر	%	متوسط	
179	90	89	%	مرتفع	
%89.5	%45	%44.5	%	المجموع	
21	10	11	عدد		
%10.5	%5	%5.5	%		
200	100	100	عدد		
%100	%50	%50	%		

معامل ارتباط سبيرمان = - 0.228** **دال عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (13) أنه توجد علاقة ارتباطية (عكسية) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين إستجابات الطلاب وفقاً للنوع (ذكور – إناث) المستخدمون للفيسبوك ودرجة التوافق النفسي ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.228) وهى دالة إحصائياً فى الإتجاه السالب بمعنى أنه تتخفف درجة التوافق النفسي بإختلاف النوع من مستخدمى الفيسبوك .

الفرض الثالث :

جدول (14)

حساب معاملات الارتباط بين درجة التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة من مستخدمي الفيسبوك عينة الدراسة وبين نوع التخصص (إعلام - صيدلة) ن = 200

المجموع	صيدلة	إعلام	البيان		
			عدد	منخفض	درجة التوافق النفسي
صفر	صفر	صفر	عدد		
%0	%0	%0	%		
179	93	86	عدد	متوسط	
%89.5	%46.5	%43	%		
21	7	14	عدد	مرتفع	
%10.5	%3.5	%7	%		
200	100	100	عدد	المجموع	
%100	%50	%50	%		

معامل ارتباط سبيرمان = 0.307^{**} **دال عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (14) أنه توجد علاقة ارتباطية (طردية) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين إجابات الطلاب وفقاً لنوع التخصص (إعلام - صيدلة) المستخدمون للفيسبوك ودرجة التوافق النفسي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.307) وهي دالة إحصائياً في الإتجاه الموجب بمعنى أنه ترتفع درجة التوافق النفسي كلما اختلف نوع التخصص لدى مستخدمي الفيسبوك .

الفرض الرابع :

جدول (15)

حساب معاملات الارتباط بين درجة التوافق النفسي وبين المستوى الدراسي لدى طلاب الجامعة من مستخدمي الفيسبوك عينة الدراسة ن = 200

المجموع	السنة النهائية	السنة الأولى	البيان		
			عدد	منخفض	درجة التوافق النفسي
صفر	صفر	صفر	عدد		
%0	%0	%0	%		
179	90	89	عدد	متوسط	
%89.5	%45	%44.5	%		
21	10	11	عدد	مرتفع	
%10.5	%5	%5.5	%		
200	100	100	عدد	المجموع	
%100	%50	%50	%		

معامل ارتباط سبيرمان = 0.228^{**} **دال عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (15) أنه توجد علاقة إرتباطية (عكسية) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين إجابات الطلاب وفقاً للسنة الدراسية (الأولى – النهائية) المستخدمون للفيسبوك ودرجة التوافق النفسي، حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط (0.228) وهى دالة إحصائياً فى الإتجاه السالب بمعنى أنه تنخفض درجة التوافق النفسى بإختلاف السنة الدراسية لدى مستخدمى الفيسبوك .

مناقشة النتائج والتوصيات

مناقشة نتائج السؤال العاشر : ما عدد الساعات التى يقضيها طلاب الجامعة فى استخدام الفيسبوك ؟

إنفقت هذه النتائج مع دراسة هيا محمد اسماعيل (2016)، كالبيدو وكوستين وموريس (2011) والتي أظهرت أن الطلاب يقضون وقتاً طويلاً على الفيسبوك يتجاوز الخمس ساعات، بل يصل فى كثير من الأحيان إلى حد الإدمان كما ظهر فى دراسة حياة لموشى (2017)، وإختلفت مع نتائج دراسة كل من سامى احمد شناوى ومحمد خليل عباس (2014)، ودراسة سوليفان وبراديس (2012) والتي أظهرت أن الطلاب يستخدمون الفيسبوك أقل من ساعتين يومياً .

وتشير نتيجة هذا السؤال إلى أن طلاب الجامعة من الجنسين سجلوا أعلى مستويات الإستخدم للفيسبوك، وقد تعزى هذه النتيجة إلى حرص طلاب المرحلة الجامعية على مواكبة التغيرات التكنولوجية والتقنية وإنتشار جيل جديد من الهواتف النقالة التى تعمل بتقنية عالية فى إستقبال وإرسال المعلومات وتصفح الفيسبوك دون الحاجة الى التقيد بمكان معين كالمنزل أو فى أماكن الإنترنت .

وتتوافق هذه النتيجة مع نظرية التفاعلية الرمزية، من حيث تأثير العامل الزمنى حيث تقع عمليات التفاعل الاجتماعى ضمن التوقيت الزمنى ومن خلاله يقاس مدى الفائدة أو الربح أو التوفير والتبذير للأشياء المادية والمعنوية للأفراد المتفاعلين .

مناقشة نتائج السؤال الحادى عشر : ما درجة التوافق النفسى لدى طلاب الجامعة مستخدمى الفيسبوك ؟

تظهر النتائج أن التوافق الشخصى والأكاديمى والأسرى والإجتماعى لدى طلاب السنة الأولى بكلية الاعلام أعلى من نظرائهم من طلاب السنة النهائية، وقد تعزى هذه النتيجة إلى المرحلة العمرية التى يمر بها طلبة السنة الأولى وهى مرحلة المراهقة، إذ تعد هذه المرحلة من أسرع المراحل العمرية التى تنمو فيها الجوانب النفسية والإجتماعية لدى الفرد مما يساعده على ارتفاع معدل التوافق النفسى لديه، بالإضافة إلى قدرته على توفيق أوضاعه فى التواصل مع أسرته ومجمعه المحلى وتواصله مع المجتمع الإفتراضى على الفيسبوك .

فى حين جاء العكس تماما بالنسبة لطلاب كلية الصيدلة، حيث حصل الطلاب بالسنة النهائية فى كافة التوافقات الأسرية والاجتماعية والأكاديمية والشخصية على أعلى معدلات التوافق بخلاف طلاب السنة الأولى، مما يشير الى وجود فروق كبيرة بين طلاب الكلية النظرية (الإعلام) والكلية العملية (صيدلة)، وتتفق هذه النتائج مع دراسة **على عبد الحسن حسين وحسين عبد الزهرة** (2011) فى أن هناك فروق معنوية فى واقع التوافق النفسى والاجتماعى لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على إختلاف مستوياتهم وقدراتهم وإمكانياتهم .

وتتوافق هذه النتيجة مع نظرية التفاعلية الرمزية، من حيث الحيز المجالى والذى يكمن فى تفاعل الطلاب مع الفيسبوك وتأثيره عليهم .

مناقشة نتائج السؤال الثانى عشر : ما علاقة عدد الساعات التى يقضيها طلاب الجامعة فى استخدام الفيسبوك بمستوى التوافق النفسى ؟

أظهرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية (طردية) بين إستخدام الفيسبوك وبين كل من التوافق الأسرى والتوافق الأكاديمى مما يدل على أن إستخدام وسيلة التواصل الإجتماعى (فيسبوك) يؤثر بشكل إيجابى على كل من التوافق الأسرى والأكاديمى، وقد يرجع ذلك إلى وجود الأهل وأصدقاء الجامعة على الحساب الشخصى للفيسبوك الخاص بالطلاب مما يجعلهم على تواصل دائم ومستمر معهم، وهذا يساعدهم على عدم إهمال واجباتهم الأسرية والأكاديمية على نحو كامل، مما يؤدى الى تحسين مستويات الصحة النفسية.

وتختلف هذه النتائج مع دراسة **حياة لموشى** (2017)، ودراسة **سامى أحمد شناوى** و**محمد خليل عباس** (2014) والتى أظهرت وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الفترة الزمنية التى يقضيها الطلبة المراهقون فى إستخدام الفيسبوك ومستوى التوافق النفسى، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة **هيا محمد إسماعيل** (2016) والتى أظهرت تأثيرات سلبية وأخرى إيجابية لإستعمال الفيسبوك ولصالح التأثير الإيجابى الذى جاء بدرجة متوسطة .

كما تشير نتائج الجدول إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إستخدام الفيسبوك وبين كل من التوافق الشخصى والتوافق الإجتماعى وهو ما يدل على أن إستخدام وسيلة التواصل الإجتماعى (فيسبوك) لا يؤثر على كل من التوافق الشخصى والإجتماعى، وقد يرجع هذا إلى أن الطلاب يستخدمون الفيسبوك فى حدود الامان التى لا تؤثر سلبا عليهم او فى تكيفهم مع أنفسهم أو مع مجتمعهم .

وتختلف هذه النتائج مع دراسة **سوليفان وبراديس** (2012) والتى أشارت إلى أن إستخدام الفيسبوك يؤدى إلى العزلة الاجتماعية، وإختلفت مع دراسة **مكموريس** و**نيكرسون ويان ولو** (2012) والتى أشارت إلى أن شدة إستخدام الفيسبوك لا تؤثر على الشعور بالوحدة .

لذا ترى الباحثة ان يتم استخدام الفيسبوك وفق ضوابط وشروط تتعلق بالوقت والفترة الزمنية المستخدمة من قبل طلاب الجامعة بشكل عام والمراهقين والاطفال بشكل خاص وتحت اشراف الابوين حتى يتسنى لهم ان يستفيدوا ايجابيا منه .

مناقشة نتائج السؤال الثالث عشر : ما درجة التوافق النفسى لطلاب الجامعة من مستخدمى الفيسبوك باختلاف النوع ؟

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للنوع (ذكور – إناث) فى الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسى قيد الدراسة، وتعزى هذه النتيجة إلى أن إستخدام الفيسبوك لا يتعلق ولا يتوقف على جنس محدد ، فهو متاح للجميع دون قيود أو ضوابط ، حيث يسمح بالتسجيل للذكور والإناث وإستخدام نفس مميزات الموقع المتاحة للجميع دون تمييز، وهذا يجعلنا نفكر فى إستغلال هذا من قبل الجامعات لطرح النشاطات والمبادرات الشبابية غير المنهجية أمام الطلاب للمساعدة فى التواصل معهم وبناء وتنمية القدرات لديهم .

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة **هيا محمد اسماعيل (2016)**، والتي أظهرت أن درجة إستعمال الفيسبوك لدى الذكور أعلى، ودراسة **حسنى عوض (2012)** والتي أشارت إلى وجود فروق احصائية لدرجة تقدير الذات لدى مستخدمى الفيسبوك تعزى للجنس ولصالح الإناث .

وترى الباحثة ان هذه النتيجة ترجع الى نمط التنشئة الاسرية لدى اولياء امور الطلبة افراد عينة الدراسة، حيث انهم لا يفرقون فى المعاملة الوالدية بين الذكور والإناث، وهذا يؤدي الى اعطاء الاناث الحرية بالاشتراك بمواقع التواصل الاجتماعى مثل الفيسبوك مما يؤدي الى عدم وجود اختلاف بين الذكور والإناث فى مدة استخدام الفيسبوك .

وربما يعزى هذه النتيجة ايضاً الى توفر وسائل الاتصالات والانترنت على نطاق واسع فى مختلف المجتمعات، حيث ان الانترنت دخل كل بيت، بالإضافة الى كون موقع الفيسبوك من المواقع المجانية والمتوفرة على صفحات الانترنت وعلى الهواتف الذكية، مما يسهل استخدامهم قبل المراهقين والطلبة ذكورا كانوا او اناثا .

مناقشة نتائج السؤال الرابع عشر : ما مدى إختلاف درجة التوافق النفسى لطلاب الجامعة من مستخدمى الفيسبوك باختلاف التخصص ؟

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للتخصص (إعلام- صيدلة) فى كل من بُعدى التوافق الشخصى والتوافق الأكاديمى والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسى وذلك لصالح متوسط درجات طلاب الإعلام، ويعزى هذا الى طبيعة الدراسة فى كلا الكليتين، فالدراسة فى كلية الاعلام أقل من حيث عدد السنوات الدراسية، بالإضافة إلى سهولة المحتوى التعليمى،

والتنوع فى أقسامها بما يناسب رغبة الطالب (إذاعة وصحافة وعلاقات وإعلام إلكترونى وغيره) مما يزيد شغف الطلاب بها وتقليل الضغط النفسى والأكاديمى عليهم، وذلك عكس النظام الدراسى بكلية الصيدلة .

بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للتخصص (إعلام- صيدلة) فى كل من بُعدى التوافق الأسرى والتوافق الإجتماعى، ويرجع هذا الى تقارب المستوى الأسرى والإجتماعى للطلاب من كلا الكليتين .

مناقشة نتائج السؤال الخامس عشر : ما درجات الطلاب وفقاً للمستوى الدراسى (السنة الأولى- السنة النهائية) فى أبعاد مقياس التوافق النفسى قيد الدراسة ؟

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للمستوى الدراسى (السنة الأولى- السنة النهائية) فى جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسى قيد الدراسة، وهذه النتيجة تدل على أن استخدام الفيسبوك لا يتعلق بالمستوى الدراسى، فكل طالب له حسابه على موقع الفيسبوك دون قيود أو ضوابط حسب عمره يستخدمه كيفما يشاء .

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة كالبيدو وكوستين وموريس (2011) والتي أظهرت أن طلاب السنة الأولى يمضون وقتاً طويلاً يتجاوز الخمس ساعات يومياً على الفيسبوك أكثر من طلاب السنين المتقدمة .

مناقشة نتائج السؤال السادس عشر : ماالعلاقة بين عدد الساعات التى يقضيها طلاب الجامعة فى استخدام الفيسبوك ودرجة التوافق النفسى لدى الطلاب قيد الدراسة ؟

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية (عكسية) بين إستجابات الطلاب وفقاً لعدد الساعات التى يقضيها طلاب الجامعة فى إستخدام الفيسبوك ودرجة التوافق النفسى، ويعنى هذا أنه ترتفع درجة التوافق النفسى كلما قلت عدد الساعات التى يقضيها الطلاب قيد الدراسة فى إستخدام الفيسبوك، وتعزى هذه النتيجة إلى أن إستخدام الفيسبوك لفترة محدودة، لا تؤدى بالفرد الى إهمال أدواره وواجباته الإجتماعية والأسرية والأكاديمية، مما يؤدى الى تحسين مستوى صحته النفسية، وتسهم فى تحقيق توافقه النفسى، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من حياة لموشى (2017)، سامى احمد شناوى ومحمد خليل عباس (2014)، ودراسة سوليفان وبراديس (2012) .

وترى الباحثة وجوب ارشاد طلاب الجامعة خاصة طلاب المراحل الاولى بكيفية استخدام الفيسبوك الاستخدام الامثل، بحيث لا يؤثر سلباً عليهم فى اى جانب من

جوانب التوافق النفسي، وذلك من خلال دورات تدريبية تعقدتها الجامعة من قبل متخصصين .

التوصيات :

1. الإهتمام بالإعداد النفسي للطلاب من بداية المرحلة الثانوية لمساعدتهم على التكيف الإيجابي مع الحياة الجامعية بكل جوانبها والذي ينعكس إيجابيا على تحصيلهم العلمي وصحتهم النفسية .
 2. التأكيد على عقد الدورات التربوية والنفسية والتي من شأنها تعزيز الدور الاجتماعي والنفسي لمساعدة الطلاب على التكيف والفهم والإنسجام والتأقلم مع الآخرين بما فيهم القائمين على العملية التعليمية وللطلاب.
 3. ضرورة إقامة نشاطات ومنافسات مع الكليات الأخرى بغرض تبادل الخبرات المعرفية والاجتماعية من أجل تدعيم الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الجامعية.
 4. ضرورة إجراء دراسات مشابهه تشمل كليات أخرى ولعينات أوسع لإجراء المقارنات.
 5. إهتمام وسائل الإعلام المختلفة بتقديم برامج يقدمها متخصصون فى علم النفس والتوجيه والإرشاد بهدف توعية الشباب وزيادة مفاهيم الوعي الذاتي لديهم مما يساهم في تحسين مستوى التوافق النفسي لديهم.
-

المراجع :

- (1) المكتب الإعلامي لحكومة دبي، كلية محمد بن راشد للإدارة الحومية تطلق : تقرير الإعلام الاجتماعي العربي 2017، في: <http://www.mediaoffice.ae/ar/media-center/news/5/2/2017/> ، الأحد 5 فبراير 2017 ، الساعة 01:01 م .
- (2) Igor Pantic. "Online Social Networking and Mental Health" **In: CyberPsychology, Behavior, and Social Networking**, Vol. 17, Issue 10, 1 OCT 2014, PP. 652-657. **In:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4183915> .
- (3) سامي احمد شنوي، محمد خليل عباس . "استخدام شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين" . في: **جامعة عمان العربية، الاردن . المجلد 18، العدد 2، 2014 ، ص ص 75-118 .**
في:
http://www.qsm.ac.il/mrakez/asdarat/jamiea/18_2/3=sami_mohmd.pdf
- (4) Lee, J & Kim, J. "The Facebook Paths to Happiness: Effects of The Number of Facebook Friends and Self- Presentation on Subjective Well-Being" **In: Cyber:Psychology, Behavior, and Social Networking**, Vol. 14 Issue 6, November 2010, pp.359-365. **In:** https://www.researchgate.net/publication/49645496_The_Facebook_Paths_to_Happiness_Effects_of_the_Number_of_Facebook_Friends_and_Self-Presentation_on_Subjective_Well-Being .
- (5) Kalpidou, M., Costin, D& Morris, J. "The Relationship between Facebook and Well-Being of Undergraduate College Students" **In: Cyber: Psychology, Behavior, and Social Networking**, Vol.14, Issue 4, 2011, pp.183-189. **In:** <https://pdfs.semanticscholar.org/3c05/f9a8b28a21dabd0e2946d990ce1985c46237.pdf> .
- (6) على عبد الحسن، حسين عبد الزهرة . "التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء" . في: **مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية . المجلد 11، العدد 3، 2011 ، ص 178 . في:**
<https://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=39886>
- (7) حياة لموشي . "الإدمان على الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهق" . في: **مجلة أفاق للعلوم . جامعة الجلفة، العدد 9، سبتمبر 2017 ، ص ص 56-65 . في:**
<http://www.minshawi.com> .
- (8) هيا محمد اسماعيل الهلالات. " تأثير الفيسبوك على طلبة جامعة الحسين بن طلال من منظور جندري" . رسالة ماجستير. (الاردن: كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية ، 2016) .

(9) رضا ابراهيم الاشرم . التأثير الاجتماعي لوسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي .
في: مؤتمر وسائل التواصل الاجتماعي: التطبيقات والاشكالات المنهجية . جامعة الامام محمد
بن سعود، كلية الاعلام والاتصال، 19-20 مايو، 2015 . في :

http://www.univ-tebessa.dz/fichiers/master/master_1785.pdf

(10) سامي احمد شناوي، محمد خليل عباس . "استخدام شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك
وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين" . مرجع سابق .

(11) Sullivan, M & Paradise, A. "(In) Visible Threats? The Third-person
Effect in perceptions of the Influence of Facebook" **In:**
Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Vol. 15, Issue
1, Jan 2012, pp. 55-61. In:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21988734>

(12) Mcmorris R, Nickerson A & Lou. "An Examination of the Reciprocal
Relationship of Loneliness and face book among First Year College
Students" **In: Educational Computing Research**, Vol. 46, Issue 1, Jan
2012, pp. 105-117. In:
<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2190/EC.46.1.e>

(13) حسنى عوض . "إثر استخدام الفيسبوك على تقدير الذات لدى فئة الشباب فى محافظة
طولكرم" . في: **جريدة القدس العربى** . العدد 47، الأحد 6 مايو، 2012 .

(14) على عبد الحسن، حسين عبد الزهرة . "التوافق النفسى والاجتماعى وعلاقته بتقدير الذات لدى
طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء" . مرجع سابق ، ص ص 177-218 .

(15) Kalpidou, M., Costin, D& Morris, J. "The Relationship between Face
book and Well-Being of Undergraduate College Students" **Previous
reference**. Pp.183-189 .

(16) Lee, J & Kim, J. "The Face book Paths to Happiness: Effects of The
Number of Face book Friends and Self- Presentation on Subjective
Well-Being". **Previous reference** . pp.359-365.

(17) احسان الحسن . **النظريات الاجتماعية المتقدمة** . (عمان: دار وائل للنشر، 2005) . ص 71 -
74 .

(18) حنان بنت شعشوع . " أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية :
الفيسبوك وتويتر نموذجاً" . رسالة ماجستير . (السعودية: كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة
الملك عبد العزيز، قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية، 2013) . ص 19 .

(19) معن خليل العمر . **نظريات معاصرة فى علم الاجتماع** . (عمان: دار الشروق، 1997) . ص
173 - 183 .

- (20) منى عبد الحليم . مدخل الصحة النفسية فى المجال الرياضى : مفاهيم – تطبيقات. ط1(القاهرة: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2009). ص 57 .
- (21) صالح حسن احمد الداھرى . اساسيات التوافق النفسى والاضطرابات السلوكية والانفعالية : الأسس والنظريات . ط1(عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008) . ص 15 .
- (22) حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسى . ط3(القاهرة: عالم الكتب، 1997). ص 25.
- (23) زينب شقير . العنف والاعتراب النفسى بين النظرية والتطبيق. ط1 (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 2017). ص 5 .
- (24) عبير عسىرى بنت محمد. "علاقة تشكيل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسى والاجتماعى والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية". رسالة ماجستير.(السعودية: جامعة ام القرى، كلية التربية، 2003) . ص 40.
- (25) سامى احمد شناوى، محمد خليل عباس . "استخدام شبكة التواصل الاجتماعى الفيسبوك وعلاقته بالتوافق النفسى لدى المراهقين" . مرجع سابق . ص 80 .