

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر اكايمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد و توجيه

اعداد الطالبة: دريدي سميحة

الموضوع:

إدمان الفيس بوك وعلاقته بالرضا عن الحياة

لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية

بجامعة قاصدي مرباح ورقلة

نوقشت يوم: 2018/06/10

أمام لجنة المناقشة المكونة من:

مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر (أ) جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الشايب محمد الساسى
رئيسا ومناقشا	أستاذ التعليم العالي جامعة قاصدي مرباح ورقلة	سلام بوجمعة
مناقشا	أستاذ التعليم العالي جامعة قاصدي مرباح ورقلة	طبشي بلخير

الموسم الدراسي : 2017/2018

شكر وعرّفان

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان, حمدا يليق بجلاله وعظمته, وصل اللهم على خاتم الرسل, من لا نبي بعده, صلاة تقضي لنا بها الحاجات, وترفعنا بها أعلى الدرجات.

ولله الشكر أولا وأخيرا, على حسن توفيقه, وكريم عونه, وعلى ما من وفتح به علي من إنجاز لهذه المذكرة, ثم أخص بالشكر والتقدير رمز التواضع والعطاء, مثال الأمل والتفاؤل أستاذي المشرف "الشايب محمد الساسي", الذي منحني الكثير من وقته وجهده, وتوجيهاته, وإرشاداته, وأرائه القيمة.

كما أتقدم بالشكر إلى الوالدين الكريمين اللذين لهما الفضل الكبير لما أنا عليه الآن ولولاهما لما وصلت إلى هذه الدرجة, بفضل دعواتهم وتشجيعهم, فهما يمثلان لي رمز كفاح كبير.

وأخص بالشكر رفيق دربي "زوجي" الذي سهر على راحتي وتحمل كل المصاعب أثناء إعدادي لهذه المذكرة والشكر موصول إلى مصلحة الإحصاء والإعلام بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة لإفادتي بكل التفاصيل حول عينة الدراسة.

والشكر موصول إلى كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو بعيد, وأخص بالذكر صديقتي "بن عزوز أسماء" التي ساهمت في ترجمة المراجع المفيدة في الدراسة, و أختي الأستاذة "بشرى دريدي" التي ساعدتني كثيرا في عناء كتابة أسطر هذه المذكرة.

وأخيرا, حسبي أنني بذلت جهدا وما أنا إلا بشر أصيب وأخطئ والكمال لله أحمده وإليه يرجع الفضل كله وهو نعم المولى ونعم النصير.

دريدي سميحة

ملخص الدراسة بالعربية:

تهدف الدراسة الحالية لمعرفة طبيعة العلاقة بين إدمان الفيس بوك والرضا عن الحياة لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة في ضوء متغير الجنس والمستوى، والكشف عن مدى مساهمة إدمان الفيس بوك في خفض مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة، وافترضنا وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين إدمان الفيس بوك والرضا عن الحياة لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية، ومعرفة مستوى كل من إدمان الفيس بوك والرضا عن الحياة لدى الطلبة ومعرفة إن كانت توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى إدمان الفيس بوك والرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس والمستوى والتفاعل فيما بينهما، واعتمدت الطالبة على مقياس إدمان الفيس بوك لسيبيلي (2012) ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1998)، على عينة قوامها 154 طالب وطالبة، وبغرض اختبار الفرضيات اعتمدنا على معامل الارتباط بيرسون وتحليل التباين الثنائي لكشف الفروق بين المجموعات، مستخدمة بذلك المنهج الوصفي.

وبعد اختبار النتائج وتحليلها إحصائياً بالاعتماد على برنامج SPSS 20 تحصلنا على النتائج التالية:

- ✓ مستوى إدمان الفيس بوك لدى الطلبة مرتفع.
- ✓ مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة منخفض.
- ✓ توجد علاقة عكسية بين إدمان الفيس بوك والرضا عن الحياة.
- ✓ توجد فروق في مستوى إدمان الفيس بوك تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ توجد فروق في مستوى إدمان الفيس بوك تعزى لمتغير المستوى التعليمي.
- ✓ توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

Résumé

Cette étude vise à déterminer la nature de la relation entre la dépendance Facebook et la satisfaction de la vie des étudiants de psychologie et des sciences à l'Université Kasdi Merbah Ouargla variable sexe et le niveau et la divulgation de l'ampleur de la dépendance Facebook pour réduire le niveau de satisfaction de la vie des étudiants lumière, et nous supposons qu'il existe une fonction de relation inverse statistiquement entre la dépendance Facebook et la satisfaction de la vie des étudiants de la psychologie et de l'enseignement des sciences et de la connaissance du niveau de la toxicomanie comme Facebook et la satisfaction de la vie des élèves et savoir s'il y avait des différences statistiquement significatives dans le niveau de dépendance Facebook et la satisfaction de la vie en raison de la variable sexe et le niveau d'interaction entre eux, Et il était réveillé L'étudiant a étendu la mesure de la dépendance Facebook Cecilie (2012) et la mesure de la satisfaction de la vie pour Majdi ElDesoki (1998), sur un échantillon de 154 étudiants, et afin de tester les hypothèses nous comptons sur l'analyse des binaires de variance pour détecter des différences entre les groupes, le coefficient de corrélation de Pearson, en utilisant cette approche descriptive.

Après avoir testé les résultats et les avoir analysés statistiquement en utilisant le programme spss 20, nous obtenons les résultats suivants: Le niveau de dépendance à Facebook parmi les étudiants est élevé

Le niveau de satisfaction à l'égard de la vie parmi les étudiants est faible

Il existe une relation inverse entre la dépendance à Facebook et la satisfaction à l'égard de la vie

Il y a des différences dans le niveau d'addiction de Facebook attribué à la variable de genre.

Il n'y a pas de différences dans le niveau de dépendance à Facebook en raison du niveau d'éducation variable.

Il y a des différences dans le niveau de satisfaction avec la vie en raison de la variable de genre.

Il y a des différences dans le niveau de satisfaction avec la vie en raison du niveau d'éducation variable.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعران
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالأجنبية
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
01	مقدمة
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
05	1- إشكالية الدراسة
08	2- فرضيات الدراسة
09	3- أهمية الدراسة
09	4- أهداف الدراسة
10	5- متغيرات الدراسة
10	6- التعريف الإجرائي للمفاهيم
الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة	
14	تمهيد
14	أولاً: إيمان الفيس بوك
14	1- مواقع التواصل الاجتماعي
15	2- النظريات المفسرة لظاهرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
16	3- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
17	4- دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
18	5- إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي
19	6- سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي
20	7- أنواع مواقع التواصل الاجتماعي
21	8- كيف نشأت إمبراطورية الفيس بوك
22	9- مفهوم الفيس بوك
24	10- تقسيم صفحة الفيس بوك

25	11- مفهوم الإدمان على الانترنت
26	12- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
26	13- إدمان الفيس بوك
28	14- أعراض الإدمان على الفيس بوك
29	15- أكثر الناس قابلية للإدمان على الفيس بوك
29	16- آثار الإدمان على الفيس بوك
30	18- إرشادات للتخفيف من الإدمان على الفيس بوك
31	ثانيا: الرضا عن الحياة
32	1- تعريف الرضا عن الحياة
33	2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
35	3- أبعاد الرضا عن الحياة
38	4- نظريات الرضا عن الحياة
44	5- العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة
46	6- الرضا عن الحياة والصحة النفسية
46	7- محددات الرضا عن الحياة
48	*علاقة إدمان الفيس بوك بالرضا عن الحياة
49	خلاصة
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
52	1- منهج الدراسة
52	2- مجتمع الدراسة
53	3- الدراسة الاستطلاعية
53	3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
53	3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية
54	3-3- حدود الدراسة الاستطلاعية
54	3-4- عينة التقنين
55	3-5- صلاحية أدوات الدراسة
61	3-6- نتائج الدراسة الاستطلاعية
61	4- الدراسة الأساسية
61	4-1- حدود الدراسة الأساسية

62	4-2- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها
63	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
65	تمهيد
65	1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
67	2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
69	3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
71	4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة
75	5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة
78	الاستنتاج العام وآفاق الدراسة
80	قائمة المراجع
90	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	المحتويات	الرقم
52	يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس	01
52	يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب المستوى	02
54	يوضح توزيع عينة التقنين حسب الجنس و المستوى الدراسي	03
55	يوضع نتائج صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لاستبيان الرضا عن الحياة	04
56	يوضع معامل ثبات مقياس الرضا عن الحياة	05
57	يوضح كيفية تقدير درجة الرضا عن الحياة	06
59	يوضع نتائج صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لاستبيان إيمان الفيس بوك	07
60	يوضح معاملات الثبات لمقياس إيمان الفيس بوك	08
60	يوضح كيفية تقدير درجة إيمان الفيس بوك	09
62	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	10
62	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى الدراسي	11
65	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ودرجة القطع لمقياس ادمان الفيس بوك	12
67	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ودرجة القطع لمقياس الرضا عن الحياة	13
69	يوضح معامل الارتباط بين درجات مقياس ادمان الفيس بوك و مقياس الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين	14
72	يوضح تحليل التباين الثنائي لمعرفة الفرق في مستوى ادمان الفيس بوك تبعا لمتغيري الجنس و المستوى الدراسي	15
75	يوضح تحليل التباين الثنائي لمعرفة الفرق في مستوى الرضا عن الحياة تبعا لمتغيري الجنس و المستوى الدراسي	16

المقدمة

مقدمة:

مما لا شك فيه أن موضوع الرضى عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية: كعلم الصحة النفسية، وعلم الأمراض النفسية والعقلية على حد سواء باعتبار الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة، إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة، والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها. (الدسوقي، 1998)

والرضى عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد، وذلك بهدف تجنب الإحباط والصراعات النفسية، والقلق الذي ينتابه، نتيجة انفعالاته المختلفة، بناء على المواقف التي يمر بها الشخص، ولا يمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة، بل تعترضها بعض الصعاب التي تنغص على الإنسان سعادته، وتجعله يعيش مهموما لفترة ما، فيحاول التأقلم معها ومحاولة التغلب على كل الصعوبات، وهذا الأمر يؤدي بالإنسان إلى العودة إلى صوابه، مما يدخل على الفرد السرور، والراحة النفسية، والسعادة (آرجيل، 1997:08)

وبما أن الفرد يسعى للوصول إلى حياة سعيدة بلا هموم فلا بد أن تستعرضه بعض الصعوبات والعراقيل التي تحول ضد وصوله إلى ما يريده فتغير مجرى حياته بالاتجاه السلبي كان أم الإيجابي، ومع التطور التكنولوجي الذي نعيشه اليوم اختلفت العوامل والمسببات عن ما كانت عليه في السابق و أصبح من واجبات الباحثين في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية البحث عن متغيرات أصبحت دخيلة على الفرد، ولكن تؤثر عليه بشكل مباشر، عوامل كانت ولا زالت تتناول في مجالات عدة ولكن لم نعهدها في مجالنا (علم النفس وعلوم التربية) ، لذا تحاول هذه الدراسة الربط بين الرضا عن الحياة وبمتغير أخذ حيزا من الاهتمام في البحوث السيكلوجية في الآونة الأخيرة وهو إدمان الفيس بوك الذي فرض نفسه وكمبحث لم ينل حظه الكافي من البحث لحدثة الاهتمام به، حولت الطالبة أن تتناول هذا المتغير لدى طلاب الجامعة لأن أغلب الدراسات تؤكد أن فئة الشباب هي الأكثر إدمان على هذا الموقع، وهم أهم فئة في المجتمع فبعد أن كان الخوف على هذه الفئة من إدمانات بيولوجية مختلفة هاهي اليوم يجتاحها إدمان من نوع آخر يرتبط بالتكنولوجيا، الهواتف الذكية، اللوحات الإلكترونية، فالطالب الجامعي يقوم بإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال هذا الموقع الذي أخذ مسارا آخر عكس مساره الحقيقي.

و تضمنت هذه الدراسة أربعة فصول، الفصل الأول فيها هو عبارة عن فصل تمهيدي تضمن أولا إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

وبعد تطرقنا للفصل الثاني الذي جمعنا فيه كل ما تعلق بمتغيري الدراسة، أولاً إدمان الفيس بوك واحتوى على تمهيد لمتغير الفيس بوك، تعريف شبكات التواصل الاجتماعي، تأثيرات شبكات التواصل الاجتماعي، إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، أنواع شبكات التواصل الاجتماعي، نشأة الفيس بوك، تعريف إدمان الفيس بوك، مميزات موقع الفيس بوك، تأثيرات موقع الفيس بوك، إدمان الفيس بوك، أعراض الإدمان على الفيس بوك، تفسيرات الإدمان على الفيس بوك.

وفي نفس الفصل تناولنا متغير الدراسة الثاني، الرضا عن الحياة، احتوى على تمهيد، تعريف الرضا عن الحياة، المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة، ثم أبعاد الرضا عن الحياة، نظريات الرضا عن الحياة، فالعوامل المساعدة على الرضا عن الحياة، ثم الرضا عن الحياة والصحة النفسية، ومحددات الرضا عن الحياة، وكعنصر أخير حاولنا الجمع بين متغيري الدراسة، بعنوان علاقة إدمان الفيس بوك بالرضى عن الحياة، وأخيراً خلاصة للفصل.

الفصل الثالث، تضمن في البداية المنهج المعتمد في الدراسة، ومجتمع الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية، أهدافها وإجراءاتها، وعينة التقنين، أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، وصولاً إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية، ثم تطرقنا إلى الدراسة الأساسية، والتي كان فيها عينة الدراسة الأساسية وكيفية اختيارها، واختتام الفصل بذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

أما الفصل الأخير فعرضت فيه نتائج الدراسة وفقاً لفروض وإشكالية الدراسة، حيث تم تحليلها ومناقشتها لمعرفة مدى تحقق الفروض المقترحة وفي الأخير تم الوصول إلى خلاصة وبعض الاقتراحات المتعلقة بالدراسة، وقائمة المراجع المستعملة والملاحق.

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- حدود الدراسة.
- 6- متغيرات الدراسة.
- 7- التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة.

الإشكالية:

يعتمد الحفاظ على استمرار أي مجتمع وازدهار مستقبله في جميع الأصعدة على العنصر البشري وخاصة الشباب منهم وبالتحديد طلاب الجامعة، فالتعليم الجامعي يمنح هذه الشرائح الاجتماعية مؤهلات علمية وفنية وثقافية، تسمح لهم أن يساهموا في تطور هذا المجتمع.

وفي هذه المرحلة الانتقالية من العمر بين المراهقة والرشد يكون الطالب أكثر استهدافا للمشكلات النفسية مقارنة بغيره من الدارسين، لأنه في مرحلة تحقيق الأهداف والتوجه نحو المستقبل والاستقلالية والتفرد، يتعرض فيها للكثير من المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها أن تؤثر بالسلب أو بالإيجاب على مجرى حياته، وبالتالي تتكون لديه مشاعر سلبية وأخرى إيجابية كالشعور بالاطمئنان والراحة، والأمن والرضى عن الحياة.

ويعتبر مفهوم الرضى عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية والذي يشير إلى الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يكون في جانبين، الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا الزوجي أو الرضى عن العمل، والجانب الثاني: تقيمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضى بدرجاته المختلفة.

ويرى كل من (العمرات والرفوع، 2014: 269) أن الرضى عن الحياة عند الأفراد يعتبر عاملا أساسيا في توافقه وتقبلهم للأحداث والمواقف الحياتية المختلفة، فانخفاض مستوى الرضى يدل على قلة التوازن النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، وتؤكد بعض الدراسات في البيئة العربية والأجنبية على أن مشكلات سوء التوافق والإحساس بعدم الرضا عن الحياة من المشكلات النفسية الشائعة لدى نسبة كبيرة من الطلبة الجامعيين، فالإحساس بعد الرضا عن الحياة يمثل مشكلة كبيرة لديهم.

ويعتبر الرضى عن الحياة من المواضيع التي اهتم بها علم النفس الإيجابي ويتم استخدامها لتقييم جودة الحياة، فانخفاضه هو مؤشر لبداية مشكلات نفسية أكثر تعقيدا منه، فقد بذل الباحثون في العلوم الإنسانية والاجتماعية جهدا يذكر في هذا الموضوع خاصة وأنه قد مس فئة حساسة في المجتمع، يبني عليها هذا المجتمع بعضا من تطلعاته، ألا وهي فئة الطلبة الجامعيين، وفي دراسة روب (1995) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحالة الاجتماعية والأبوية والرضا عن الحياة، أظهرت النتائج وجود

علاقة بين الجنس والحالة الاجتماعية والأبوية وبين متغير الرضا عن الحياة, كما أظهرت وجود تداخل بين هذه المتغيرات والرضى عن الحياة.

وفي دراسة لريبلينو (1997) لفحص علاقة الرضى عن الحياة والالتحاق بالجامعة, أظهرت نتائجها أن هناك زيادة كبيرة في الرضى عن الحياة بعد الانضمام إلى الجامعة.

أما دراسة كلدستالي وآخرون (2006) التي هدفت إلى تفحص العلاقة بين الرضا عن الحياة والمرونة, بينت الدراسة أن مستوى الرضى عن الحياة يقل خلال الدراسة في الجامعة, وذلك في السنة الأولى من الدراسة, ولكن مستوى الرضى عن الحياة كان أقل في سنة التخرج.

وفي دراسة إبراهيم (2011) التي تهدف إلى التعرف إلى طبيعة الرضى عن الحياة وكل من المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل أظهرت أهم نتائجها وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل المهني, وعلاقة موجبة بين الرضا والمساندة المدركة.

وهدف دراسة تلمساني فاطمة للكشف عن مستوى كل من الرضى عن الحياة وتقدير الذات لطلبة جامعة وهران وأسفرت نتائجها على ان مستوى الرضا كان مرتفع لديهم.

ومع تعدد واختلاف العوامل التي تؤثر في مستوى الرضى عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين نرى أن العامل الذي كان يؤثر قبل 5 أو 10 سنوات ليس هو نفسه العامل الذي يؤثر اليوم, خاصة بعد تطور ظروف المعيشة ودخول التكنولوجيا على جميع الميادين, فأصبح الطالب الجامعي اليوم لا يمكنه الاستغناء عن التكنولوجيا في ميدان دراسته, بل وحتى في تواصله مع زملائه فأصبح اليوم طلبة الصف الواحد يعتمدون على مجموعات افتراضية يتواصلون من خلالها, حول كل المستجدات من أمور الدراسة أو كرفقاء, الأمر الذي يضمن لهم الجهد والوقت القليل, ويرجع الفضل طبعاً إلا ما تتيحه وسائل التواصل الاجتماعي من مميزات وذلك بجعل العالم عبارة عن قرية صغيرة, فأصبحت بذلك الوسيلة الأولى للتواصل بين البشرية بدون منازع, ويرى عبد الكريم سعودي (2014) أن هناك دوافع أخرى لاستخدام الفيس بوك هي الفاعل الاجتماعي, وتمرير الوقت والترفيه, والرفقة والاتصالات, وقد احتلت هذه المواقع حيزاً كبيراً في مجتمعنا العربي كافة والجزائري خاصة فأصبحت شغل الكثيرين الشاغل, تدخل بيوتهم بدون استئذان ويستخدمها أفرادهم صغارهم قبل كبيرهم.

ويعتبر موقع الفيس بوك من أبرز مواقع التواصل الاجتماعي, والذي يتم عن طريقه وضع صفحة شخصية تحدد هوية الشخص, ويتم التواصل والتعارف من جميع المشتركين في هذا الموقع لنقل الأخبار والمعارف, وتكوين الرؤى والتوجهات دون قيود أو حدود.

ومما لاشك فيه أن قضاء أوقات طويلة أمام الأجهزة اللوحية وتصفح الهواتف المحمولة أصبح من سمات هذا العصر، غير أن الكثيرين وصلوا في النهاية إلى مرحلة الإقبال عليه بشكل قهري حتى سيطرت هذه الأجهزة على مستخدميها وعلى عقولهم بل وعلى أوقاتهم ونشاطهم كذلك. وهذا ما جعل علماء النفس يضمونه ضمن فئة الإدمان، أو ما تم تسميته بالاعتماد النفسي وبطل ما يميزه فقط عن إدمان المخدرات هو الاعتماد الفيزيولوجي الذي يتوفر في إدمان المخدرات.

وقد ظهرت دراسات تناولت هذا النوع من الإدمان منها، دراسة ميشيل فاسو والتي أسفرت نتائجها على أن أكثر من نصف الشباب يقضون وقتاً أطول على الفيس بوك من ذلك الذي يقضونه مع الأصدقاء الحقيقيين أو مع أسرهم.

ودراسة عبد الكريم سعودي (2014) التي تشير إلى دوافع استخدام الطالبات للفيس بوك منها وجود شرح في علاقاتهم الأسرية والتي تعوض بعلاقات افتراضية عبر الفيس بوك.

ومع ظهور هذا النوع الجديد من الإدمان زادت المطالبة بمعرفة تأثيره (إدمان الفيس بوك) على حياة الناس والمجتمعات فكرس الكثير من العلماء في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية جهودهم ووقتهم لدراسة تأثير إدمان هذا الأخير على حياة الأفراد خاصة والمجتمعات عامة.

وبقدر ما يسببه إدمان الفيس بوك من أضرار نفسية وجسمية واجتماعية على كل فرد يعاني منه، إلا أن المخاوف الكبرى تكمن في أن يكون المدمن على هذه المواقع هو الطالب الجامعي، الذي يقضي معظم وقته محاطاً بالأصدقاء أو داخل حجرات الجامعة، ولكنه يحتاج لاستعمال هذا الموقع كما ذكرنا سالفاً للتواصل مع زملائه، أو للتواصل مع أسرته إن كان بعيداً عنهم أو مع جهات أخرى داخل وخارج إطار الدراسة، ولا يمكن أن ننكر أن الحياة الجامعية بحد ذاتها وبمناً عن المشكل المطروح قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو في ذاتهم، حيث يمكن لهذه العوامل أن تؤثر على توافق الطلاب وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم.

وتبعاً لإحصائيات شهر أبريل سنة 2014 في الجزائر بينت أن الفئة العمرية ما بين 13 و24 سنة تصل نسبة استخدامها للموقع 88% وتأتي الفئة ما بين 25 و65 سنة بنسبة 12% من أعداد المشتركين بالموقع. (جديدي:2016:135)

وانطلاقاً من هذه الإحصائيات والأرقام التي تتم عن حركية غير عادية للمراهقين والشباب الذين لا يمكنهم الاستغناء عن العالم الافتراضي ليحتل هذا الأخير حيزاً هاماً في حياتهم، فهذه النسب تحمل في

طياتها آثارا خطيرة على الصعيد النفسي والاجتماعي وحتى الصحي للمراهق والشاب الجامعي على حد سواء.

هنا يطرح الإشكال نفسه هل يساهم إدمان الفيس بوك في تفسير انخفاض مستوى الرضى عن الحياة لدى الطالب الجامعي؟

وبعد مراجعة الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت إدمان الفيس بوك من جانبه النفسي فإنه تبين وعلى حد علم الباحثة، عدم وجود دراسة تناولت متغيرات البحث الحالي معا لذا فقد سلطت الدراسة الحالية الضوء على علاقة إدمان الفيس بوك بالرضى عن الحياة لدى الطالب الجامعي.

وعليه تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى إدمان الفيس بوك لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى الرضى عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين؟
- هل يساهم إدمان الفيس بوك في انخفاض مستوى الرضى عن الحياة لدى الطالب الجامعي؟
- هل توجد فروق في مستوى إدمان الفيس بوك تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى إدمان الفيس بوك تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟
- هل يوجد تفاعل بين متغير الجنس والمستوى في إدمان الفيس بوك؟
- هل توجد فروق في مستوى الرضى عن الحياة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى الرضى عن الحياة تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟
- هل يوجد تفاعل بين متغير الجنس والمستوى في الرضى عن الحياة؟

(2) فرضيات الدراسة:

من خلال تساؤلات الدراسة جاءت الفرضيات على النحو التالي:

- مستوى إدمان الفيس بوك مرتفع.
- مستوى الرضا عن الحياة منخفض.
- توجد علاقة عكسية بين الرضى عن الحياة وإدمان الفيس بوك.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الفيس بوك تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الفيس بوك تعزى لمتغير المستوى.
- يوجد تفاعل بين متغير المستوى التعليمي والجنس في إدمان الفيس بوك
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضى عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضى عن الحياة تعزى لمتغير المستوى.
- يوجد تفاعل بين متغير المستوى التعليمي والجنس في الرضى عن الحياة.

(3) أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي نحن بصدد دراسته, حيث أنها تسعى لدراسة مساهمة الرضى عن الحياة في تفسير إدمان الفيس بوك لدى طلبة الجامعة الذين يعتبرون من الثروات البشرية الهامة, ولا شك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

(1.3) الأهمية النظرية:

تتناول هذه الدراسة مفهومي من المفاهيم ذات الأهمية في علم النفس خاصة وفي باقي المجالات البحثية عامة وهما إدمان الفيس بوك والرضى عن الحياة, حيث أن الرضا عن الحياة يعتبر من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تساعد الفرد أو الطالب الجامعي على تحقيق الصحة النفسية, أما إدمان الفيس بوك فيعتبر من أهم المفاهيم التي أخذت اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة.

(2.3) الأهمية التطبيقية:

تعود الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها تلقي الضوء على مفهوم الرضى عن الحياة من جميع الجوانب ومدى قدرته على التنبؤ بإدمان الفيس بوك لفئة الحساسة والهامة وهي فئة الطلبة الجامعيين. تمهد هذه الدراسة لدراسات تطبيقية في تحسيس الشباب بأهمية شبكة التواصل الاجتماعي "الفيس بوك", وكيفية استخدامها بطريقة ايجابية لتساعدهم على تغيير سلوكياتهم السلبية, واستغلال هذه المواقع فيما يفيدهم, وتوعيتهم بأهمية الوقت.

(4) أهداف الدراسة:

إن وراء كل دراسة يقوم بها باحث هدف يسعى للوصول إليه وهذا ما يثبت اهتمام الباحث للقيام بهذه الدراسة ومنه فالدراسة الحالية تهدف إلى:

- التعرف على مستوى إدمان الفيس بوك لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على مستوى الرضى عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على العلاقة بين إدمان الفيس بوك والرضى عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على الفرق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (إدمان الفيس بوك, الرضى عن الحياة).

5) حدود الدراسة:

1.5) اقتصرت الدراسة على عينة من طلبة وطالبات قسم علم النفس وعلوم التربية, اختيرت بطريقة عشوائية طبقية.

2.5) أجريت الدراسة بجامعة ولاية ورقلة لسهولة التطبيق وباعتبار الطالبة تريد الكشف عن هذه الظاهرة داخل حرم الجامعة التي تدرس بها.

3.5) تتحدد الدراسة زمنيا من تاريخ فيفري 2018 إلى أبريل 2018.

6) متغيرات الدراسة:

1.6) المتغيرات الرئيسية:

- إيمان الفيس بوك.

- الرضى عن الحياة.

2.6) المتغيرات الوسيطة:

- المستوى الدراسي.

- الجنس.

7) التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

يمثل التحديد الإجرائي للمفاهيم النظرية, هو همزة الوصل بين النظرية والواقع فهو يجعل المفاهيم قابلة للقياس والاختبار وتوضح أهميته في البحث العلمي من نظرية قد لا تعبر عن الواقع بشي إلى مفهوم واضح يعبر عن الواقع كما هو.

1-7) الرضى عن الحياة:

تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الطالب الجامعي ككل, من خلال الدرجة التي يحكم فيها ايجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام, كما تعني حبه للحياة التي يحيها واستمتاعه بقيمته, قادرا على تقبل واقعه بنقائصه ومشكلاته, متكيفا بذلك مع محيطه, قانعا بحياته وما فيها. ويتضح ذلك من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس مجدي الدسوقي (1998) للرضا عن الحياة بجميع أبعاده المختلفة.

7-2) إدمان الفيس بوك:

استخدام الطالب الجامعي بمدينة ورقلة جامعة قاصدي مرباح، قسم علم النفس وعلوم التربية، لموقع الفيس بوك بطريقة مفرطة ما يقارب الأربع ساعات يوميا فأكثر ولمدة تفوق السنة، ليصبح غير قادر على الاستغناء عن الموقع نظرا لاعتماده عليه في تلبية حاجات نفسية ملحة، تجعله لا يستطيع التغلب على فكرة عدم استخدامه للموقع، لدرجة أنه يشعر بالقلق والتوتر جراء عدم قدرته على تسجيل دخوله، وبالتالي يؤثر هذا الإدمان على حياته النفسية والاجتماعية والجامعية". وعليه يعرف إدمان الفيس بوك إجرائيا: "هو الدرجة الكلية المرتفعة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس برغن (2012) لإدمان الفيس بوك المطبق في هذه الدراسة.

الفصل الثاني: إدمان الفيس بوك والرضا عن الحياة

أولاً: إدمان الفيس بوك

تمهيد

- 1) مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي
- 2) النظريات المفسرة لظاهرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
- 3) خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
- 4) دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
- 5) إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي
- 6) أنواع مواقع التواصل الاجتماعي
- 7) كيف أنشئت إمبراطورية الفيس بوك
- 8) مفهوم الفيس بوك
- 9) تقسيم صفحة الفيس بوك
- 10) مفهوم الإدمان على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي
- 11) إدمان الفيس بوك
- 12) أعراض إدمان الفيس بوك
- 13) أكثر الناس قابلية للإدمان على الفيس بوك
- 14) آثار الإدمان على الفيس بوك
- 15) إرشادات للتخفيف من الآثار السلبية للإدمان على الفيس بوك

ثانياً: الرضى عن الحياة

1) تعريف الرضى عن الحياة

- (2) المفاهيم المرتبطة بالرضى عن الحياة
 - (3) أبعاد الرضى عن الحياة
 - (4) نظريات الرضى عن الحياة
 - (5) العوامل المساعدة في الرضى عن الحياة
 - (6) الرضى عن الحياة والصحة النفسية
 - (7) محددات الرضى عن الحياة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يواجه العالم اليوم العديد من التطورات المختلفة التي لها الأثر الكبير على المجتمع بصورة عامة وعلى الشباب بشكل خاص، ومن أهم هذه التطورات في عالم الانترنت المواقع الاجتماعية التي تطورت بشكل كبير حيث انتشرت الشبكات الاجتماعية في نهاية عام 2007 وهي مواقع تستخدم للتواصل والتشبيك الاجتماعي وأشهرها الفيس بوك facebook، وتميزت بسرعة نقل الخبر وتدعيمه بالصورة الحية والعبرة، وسرعة مواكبة الأحداث على مدار الساعة ونقلها مباشرة من مكان حدوثها وهذه الشبكات مكنت الناس من التعبير عن طموحاتهم ومطالبهم في حياة حرة من خلال مشاركتهم في تغذية هذه الشبكات بالأخبار والمعلومات وجعلتهم أكثر تفاعل ومشاركة في مختلف القضايا. وأصبحت الشبكات الاجتماعية هي البديل الأمثل لأنشطة الماضي التقليدية، وحالة التفاعل بين مجتمعات اليوم مع البيئة والمجتمع المحيط، يسيطر عليها النظام الاتصالي بدرجة لافتة للنظر، مما أدى إلى تأثير مستور رضاهم عن حياتهم، حيث يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الإيجابي، والتي لديها صلة وثيقة ببعض المصطلحات كالسعادة ونوعية الحياة، فالرضى عن الحياة يدل على قناعة الفرد بما يعيشه، وحسن تقديره لنوعية حياته ومحاولة التوفيق بين ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات و طموحات وأسلوب تجسيدها على أرض الواقع، وتختلف وجهات النظر حول هذا المفهوم وفقا لذات الشخص، أي لما يدركه الشخص وفقا للمتغيرات البيئية التي تحيط به وكذلك الإمكانيات المادية والمعنوية ولذلك يمكن أن نعتبره مفهوم نسبي يختلف من إنسان إلى آخر.

و فيمايلي سوف نتطرق بنوع من التفصيل لكل ما يتعلق بمواقع التواصل الاجتماعي وأهم أنواعها، ومتى يصبح استخدامها إدمانا، ونتطرق إلى الإدمان على أهم شبكات التواصل الاجتماعي، شبكة الفيس بوك، ومن هم أكثر الأشخاص عرضة لهذا الإدمان، وغيرها من النقاط التي سنمر بها خلال هذا العرض، أما بخصوص متغير الرضا عن الحياة سنتطرق لكل من تعريفه وأبعاده والمفاهيم المرتبطة به، ووجهات النظر التي فسرت هذا المفهوم وأهم العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة.

أولا: إدمان الفيس بوك.

1-مواقع التواصل الاجتماعي:

هي مواقع الانترنت التي يمكن للمستخدمين المشاركة والمساهمة في إنشاء أو إضافة صفحاتها بسهولة.

وموقع التواصل الاجتماعي يندرج ضمن مفهوم اشمل ألا وهو الشبكات الاجتماعية وهي المواقع الالكترونية التي توفر فيها تطبيقات الانترنت خدمات لمستخدميها تتيح لهم إنشاء صفحة شخصية معروضة للعامة ضمن موقع أو نظام معين, وتوفر وسيلة اتصال مع معارف منشئ الصفحة أو مع غيره من مستخدمي للنظام, وتوفر خدمات لتبادل المعلومات بين مستخدمي ذلك الموقع أو النظام عبر الانترنت. (المقداوي, 2013:24)

كما تعرف أيضا بأنها: خدمات توجد على شبكة الويب تتيح للأفراد بناء بيانات شخصية عامة أو شبه عامة من خلال نظام محدد, ويمكنهم وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم الاتصال ورؤية قوائمهم أيضا للذين يتصلون بهم, وتلك القوائم التي يصنعها الآخرون خلال النظام. (اللبان, 2011:86)

وتعرفها الطالبة على أنها مواقع تتيح لمستخدميها إنشاء ملفات تعريفية لهم تساعد على التواصل مع باقي المستخدمين سواء كانت تربطهم علاقات حقيقة في الواقع أو علاقات على المستوى الافتراضي, وفي حدود هذه العلاقات يمكنهم أن يشتركوا في مناقشات مع بعضهم أو أنشطة تعاونية, وتداول الصور والفيديو والملفات وما إلى ذلك فيما بينهم ويجد مرتادي هذه المواقع أنيسا لوحدهم في الواقع أو وجدوا فيها ما يلبي حاجاتهم النفسية والاجتماعية.

2- النظريات المفسرة لظاهرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

أجريت العديد من الدراسات والبحوث العلمية حول موضوع مواقع التواصل الاجتماعي بنيت تلك البحوث والدراسات على نظريتين وهما:

2-1- النظرية الأولى: الحتمية التكنولوجية:

وتأتي القناعة الخاصة بمعتقي تلك النظرية من أن التكنولوجيا في حد ذاتها تتمتع بقوة التغيير في طبيعة العلاقات الاجتماعية والواقع الاجتماعي، ويرى مستخدمي هذه النظرية "الحتمية التكنولوجية" والمتفائلين بها أنها تملك مقاليد التقدم للبشرية وتضعها ذريعة لفشلها في التواصل الحقيقي على أرض الواقع الذي لم تستطع البشرية تحقيقه وتعدده نوعا من انتصار للتكنولوجيا على الواقع الذي تعايشه البشرية من حولها، فتجد أن الأفراد في مختلف بقاع الأرض فشلوا في التوصل إلى حل يقيهم على اتصال دائم في حين تدخلت التكنولوجيا بكل ما أوتيت من قوة لتقدم لهم الحلول الجذرية التي تقضي على جميع المشكلات التي تؤرقهم وتعمل على تقريب المسافات بين مشارق الأرض ومغاربها وهذا وحده كافي لمعتقي تلك النظرية. في حين يرى البعض الآخر الذي يملك نظرة تشاؤمية أن التكنولوجيا ما هي إلا

أداة لفرض الهيمنة والسيطرة على الشعوب الضعيفة، والتحكم في قنوات الأفراد فهي تقوم باقتحام حياة الفرد الشخصية وتفتت علاقاته الاجتماعية الحقيقية على أرض الواقع.

(المنظمة العربية للتنمية الإدارية، 2013: ص7)

2-2- النظرية الثانية: الحتمية الاجتماعية:

تعتمد نظرية الحتمية الاجتماعية على أن العلاقات الاجتماعية هي الأساس في خلق مواقع التواصل الاجتماعي وهي الدافع الأقوى لإنشاء تلك المواقع وليس العكس. (زاهر راضي، 2013: 23)

فهم يرون أن العلاقات الاجتماعية لها قوة وتأثير كبير يدفع الأشخاص لمحاولة خلق بيئة تجمعهم محاولين خلق إطار موحد وهو ما دفعهم إلى بناء وتكوين تلك الشبكات الاجتماعية سواء كانت على الشبكة العنكبوتية أو على أجهزة الهواتف النقالة الخاصة بهم أو من خلال الوسائل الإعلامية المسموعة والمرئية في محاولة منهم لتقريب المسافات بين بعضهم البعض وهي نظرية في حد ذاتها معاكسة للنظرية الأولى "الحتمية التكنولوجية" والتي ترى أن التكنولوجيا هي صاحبة الفضل في خلق مناخ يجمع كل تلك العلاقات الاجتماعية في إطار واحد ومن خلال عدة تطبيقات ليختار كل فرد ما يتناسب مع احتياجاته وقناعاته الشخصية. (عباس صادق، 2011: 09)

3- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

تكمن أهمية مواقع التواصل الاجتماعي في إتاحة المجال واسعاً أمام الإنسان للتعبير عن نفسه و مشاركة مشاعره و أفكاره مع الآخرين، خاصة و أن هناك حقيقة علمية وهي أن الإنسان اجتماعي بطبعه و بفرطته يتواصل مع الآخرين ، ولا يمكن له أن يعيش في عزلة عن أخيه الإنسان و قد أثبتت تكثير من الدراسات و البحوث العلمية أن الإنسان لا يستطيع إشباع جميع حاجاته البيولوجية و النفسية دون التواصل مع الآخرين فحاجاته هذه تفرض عليه العيش مع الآخرين لإشباع هذه الحاجات أما الاحتياجات الاجتماعية فلا يمكن أن تقوم أساساً دون تواصل إنساني مع المحيط الاجتماعي ، ولذلك فالإنسان كائن اجتماعي بطبيعته لا يمكن أن يعيش بمفرده. لذا نجد أن لهذه المواقع خصائص محددة منها :

3-1- شاملة :

حيث تلغي الحواجز الجغرافية و المكانية ، تلغي من خلالها الحدود الدولية ، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب ، من خلال الشبكة بكل سهولة.

3-2- الفاعلية:

فالفرد فيها كما أنه مستقبل و قارئ، فهو مرسل و كاتب و مشارك، فهي تلغي السلبية

المقيّنة في الإعلام القديم - التلّافز و الصحف الورقية و تعطي حيزاً للمشاركة الفاعلة من المشاهد و القارئ .

3-3- تعدد الاستعمالات :

مواقع التواصل سهلة و مرنة و يمكن استخدامها من قبل الطلاب في التعليم ، و العالم لبث علمه و تعليم الناس ، و الكاتب التواصل مع القراء ، وأفراد المجتمع للتواصل و هكذا .

3-4- سهولة الاستخدام :

فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحرف و بساطة اللغة ، تستخدم الرموز و الصور التي تسهل للمستخدم نقل فكرته و التفاعل مع الآخرين .

3-5- اقتصادية:

في الجهد و الوقت و المال، في ظل مجانية الاشتراك و التسجيل، فالكل يستطيع امتلاك حيز على الشبكة للتواصل الاجتماعي، وليس ذلك حكراً على أصحاب الأموال، أو حكراً على جماعة دون أخرى.

(بن ابراهيم الشاعر، 2015:67)

إذن لمواقع التواصل الاجتماعي خصائصها تميزها عن غيرها من التطبيقات منها سهولة الاستخدام واقتصاد الوقت والجهد كما انها تلبي أغلب احتياجات الشباب الجامعي سواء في الدراسة أو التواصل مع الآخرين.

4-دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

هناك العديد من الدوافع التي تدفع الأفراد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتباين تلك الدوافع من حيث الأهداف والأسباب سنوضحها كما يلي:

4-1- بعد المسافات بين الأهل والأقارب:

أدى بعد المسافة بين الأهل والأقارب واضطرار بعض الأشخاص المقربين للسفر لدواعي العمل أو العلاج إلى محاولة البحث على طريقة ووسيلة للتواصل مع هؤلاء الأشخاص، وكان ذلك سبباً هاماً للجوء إلى استعمال مواقع التواصل الاجتماعي.

4-2- المشكلات الأسرية:

يلجأ الكثير من الأفراد إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كهروب من المشكلات الأسرية التي تحدث داخل المنزل، فيلجأ الفرد إلى البحث عن أصدقاء جدد كمحاولة للبعد عن ذلك التوتر.

(المقدادي، 2014:35)

4-3- عدم وجود فرص للعمل:

يلجأ الكثير من الشباب إلى مواقع التواصل الاجتماعي كنتيجة للبطالة وعدم توافر فرص عمل يفرغ فيها الشباب طاقته وقدرته على العطاء والإنجاز، فيتجه إلى مواقع التواصل الاجتماعي للهروب من ذلك الواقع المرير.

4-4- أوقات الفراغ:

يقوم البعض بملء وقت الفراغ عن طريق التهاور مع بعض الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة في محاولة منهم للقضاء على الشعور بالملل والرغبة في التجديد وخلق جو اجتماعي وراء شاشات الكمبيوتر. (الجعبري، 2009:121)

ومنه فالدافع وراء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي متعدد ومختلف حسب حالة مستخدمه، وحسب حالة الطالب الجامعي تعزو الطالبة أن يكون الدافع الأكبر وراء هذا الاستخدام هو أوقات الفراغ، و البعد عن الأهل والأقارب وبالتالي فهذه الأخيرة تسهل التواصل فيما بينهم.

5- إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي:

5-1- الاستخدامات الاتصالية الشخصية :

وهو الاستخدام الأكثر شيوعاً ، ولعل الفكرة الأولى للشبكات الاجتماعية اليوم كانت بهدف التواصل الشخصي بين الأصدقاء في منطقة معينة أو مجتمع معين ، و هذا الهدف موجود حتى الآن برغم تطور الشبكات الاجتماعية على مستوى الخدمات ، و على مستوى التقنيات و البرمجيات ، و يمكن من خلال الشبكات الاجتماعية الخاصة تبادل المعلومات و الملفات الخاصة و الصور و مقاطع الفيديو ، كما أنها مجال رحب للتعرف و الصداقة ، و خلق جو مجتمع يتميز بوجود الأفكار و الرغبات غالباً ، إن اختلفت أعمارهم و أماكنهم و مستوياتهم العلمية .

5-2- الاستخدامات التعليمية :

تلعب الشبكات الاجتماعية دوراً في تعزيز العملية التعليمية من خلال تطوير التعليم الإلكتروني حيث تعمل على إضافة الجانب الاجتماعي له ، و المشاركة من كل الأطراف في منظومة التعليم لمدير المدرسة و المعلم و أولياء الأمور و الطلاب و عدم الاقتصار على التركيز على تقديم المقرر .

وإستخدام الشبكات الاجتماعية يزيد فرص التواصل و الاتصال التعليمي فيمكن التواصل خارج وقت الدراسة، و يمكن التواصل الفردي أو الجماعي مع المعلم، ما يوفر جواً من مراعاة الفروق الفردية، كما

أن التواصل يكسب الطالب الخجول فرصة التواصل مهارات أخرى كالتواصل و الاتصال و المناقشة و إبداء الرأي.

(بن إبراهيم الشاعر, 2015:68)

5-3- الاستخدامات الإخبارية:

أتاحت الشبكات الالكترونية نقل الأخبار حال حدوثها و من مصادرها الرئيسية و بصياغة المرسل نفسه بعيدا عن الرقابة ما يجعلها أحيانا ضعيفة المصدقية أما قد يضاف إليها من مبالغت مقصودة أو غير مقصودة لتحويل الخبر أو تدويله أو تسييسه بغرض التأثير على الرأي.

5-4- الاستخدامات الدعوية:

إتاحة الشبكات الاجتماعية الفرصة للتواصل و الدعوة مع الآخرين مسلمين أو غير مسلمين، و انشأ الكثير من الدعاء صفحاتهم الخاصة و مواقعهم الثرية ، و هو انتقال إيجابي للتواصل الاجتماعي في ظل أنظمة تعوق التواصل المباشر وتتميز الدعوة عن طريق الشبكات الاجتماعية بالسهولة في الاستخدام و التواصل، و التوفير في الجهد و التكاليف.

(بن إبراهيم الشاعر, 2015:69)

6- سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

من أهم سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي، غياب المسؤولية الاجتماعية والضبط الاجتماعي اللذان يعدان من أهم مقومات السلوك الاجتماعي و التي تؤدي إلى :

- ❖ نشر الإشاعات و المبالغة في نقل الأحداث.
- ❖ النقاشات التي تبتعد عن الاحترام المتبادل و عدم تقبل الرأي الآخر .
- ❖ إضاعة الوقت في التنقل بين الصفحات و الملفات دون فائدة .
- ❖ عزل الشباب و المراهقين عن واقعهم الأسري و عن مشاركتهم في الفعاليات التي يقيمها المجتمع.
- ❖ ظهور لغة جديدة بين الشباب من شأنها أن تضعف لغتنا العربية و إضاعة هويتها.
- ❖ انعدام الخصوصية الذي يؤدي إلى أضرار معنوية و نفسية و مادية.
- ❖ الإدمان على هذه المواقع، و يعد من أهم الآثار التي قد تشكل خطرا على مستخدمي الشبكة الاجتماعية خصوصا الشباب والمراهقين، حيث أن المدمن يسعى لتأسيس حياة منفصلة له في هذا العالم الافتراضي يهرب فيها من واقعه كما هو حال -المدمن- بشكل عام، الأمر الذي يؤدي لتفاقم مشكلاته الاجتماعية والأسرية.

(مراكشي, 2014:81,82)

لمواقع التواصل الاجتماعي سلبيات وإيجابيات مثلها مثل غيرها من الأشياء، فحن اليوم لا يمكن أن نبتعد أن نتخلى عنها فقط بالنظر إلى سلبياتها، وأيضا لا يمكننا أن نعتد عليها كليا مغترين بإيجابياتها ومتغاضين عن سلبياتها، بل يجب أن يكون نوعا من الاعتدالية في الاستخدام.

7-أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

نتيجة لانتشار العديد من المواقع الخاصة بالتواصل الاجتماعي فإنه هناك صعوبة في حصر جميع المواقع الخاصة بذلك النشاط- التواصل الاجتماعي- إلا أنه بالرغم من تعدد تلك المواقع يظل هناك بعض المواقع تعد هي الأبرز في هذا المجال ألا وهي:

7-1- تويتر:

هو أحد مواقع التواصل الاجتماعي التي ساهمت بشكل كبير في بعض الأحداث السياسية الهامة التي جرت في الفترة الأخيرة في العديد من البلدان سواء كانت البلدان العربية أم الأجنبية، فهو موقع مخصص لإرسال تغريدات صغيرة كان لها شديد الأثر في الأحداث التي جرت على الساحة في الآونة الأخيرة. يصل حجم الرسائل النصية الصغيرة التي يرسلها برنامج تويتر إلى 140 حرفاً للرسالة الواحدة

7-2- اليوتيوب:

على الرغم من اختلاف بعض الآراء حول كون اليوتيوب موقع للتواصل الاجتماعي أم موقع لرفع ملفات الفيديو، إلا أن هناك رأي يقول بأنه موقع يجمع بين النشاطين وهو ما يميزه عن غيره وذلك نتيجة للضغط الهائل على مشاهدة الفيديوهات التي تنشر من خلاله وهو ما يدفع بعض المشتركين للمشاركة بإدلاء آراءهم ووضع تعليقات على الفيديو المنشور وهو ما يفتح مجال للتواصل الاجتماعي مع غيرهم من متابعي نفس الفيديو.

7-3- الفيس بوك:

هو موقع من مواقع التواصل الاجتماعي، يسمح للمشاركين به بالتواصل مع بعضهم البعض عن طريق استخدام أدوات الموقع وتكوين روابط وصدقات جيدة من خلاله، كما يسمح للأشخاص الطبيعيين بصفتهم الحقيقية أو الأشخاص الاعتباريين كالشركات والهيئات والمنظمات بالمرور من خلاله وفتح آفاق جديدة للتعريف بالمجتمع بهويتهم. (خليفة، 2016:114)

مواقع التواصل عديدة ومختلفة، وما ذكر منها هي من أهم أنواعها وأكثرها استخداما وسط فئات مجتمعنا الجزائري، تويتر، يوتيوب، و فيس بوك ويعد هذا الأخير الرقم واحد في الاستخدام بحسب آخر

الإحصائيات يعرفه الصغير قبل الكبير، يعتمد عليه المتمدرس أكثر من العامل وفي الأسطر المتبقية سنحاول أن نمس عدة جوانب منه.

8- كيف نشأت إمبراطورية الـ " فيس بوك " ؟

في 4 فبراير عام 2004 كان " مارك زوكربرج " جالساً في حجرته بمسكن الطلبة بجامعة " هارفرد " الأمريكية، يعكف على إنشاء موقع إلكتروني ، وكان لديه من البداية هدف واضح و محدد ، و تجمع زملائه من الطلاب بعد التخرج ، و إنشاء منصة إلكترونية تتيح لهم التواصل فيما بينهم و تبادل الأخبار حتى بعد التخرج .

ولعل أهم ما في تجربة الـ " فيس بوك " ، والذي هو أساس نجاح أي مشروع مهما كانت سداجة الفكرة هو وضوح الهدف و تحديده بدقة ، دون تحميله أي أفكار فضفاضة أو قيم مثالية بعيدة عن الواقع ، و هو ما جعل من الـ " الفيس بوك " منصة إلكترونية عملاقة تجمع أكثر من مليار مستخدم حول العالم ، فضلاً عن التجديد في طرح الفكرة ، فلم يسع " مارك " إلى إنشاء موقع لجذب الإعلانات كما كان معتاداً ، أو عرض الأخبار ، أو مشاركة الأفلام و الأغاني ، بل كانت فكرة مختلفة نوعاً ما ، كما أنها لم تكن الأولى ، بل سبقها محاولات أخرى ، نجح بعضها و فشل البعض الآخر . (خليفة،2016:53)

وقد أطلق " زوكربرج " في البداية على هذا الموقع اسم Thefacebook.Com وقد كان شكله بدائياً. (الدليمي،2011:186,187)

قام الـ " فيس بوك " بتوسيع إمبراطوريته في أبريل 2012 ، حيث قام بشراء تطبيق إنستجرام " Instagram " و هي شبكة اجتماعية لتبادل الصور ، بمقابل 1 مليار دولار ، جزء منها يُدفع نقداً و الآخر أسهماً في الشركة ، و في إطار استمرار تعظيم إمبراطوريته ؛ قامت شركة الـ " فيس بوك " بشراء تطبيق المراسلات الفورية الأكثر استخداماً الـ " واتس آب " في صفقة بلغت قيمتها 19 مليار دولار عام 2014. (خليفة،2016:57)

وفي إطار سعيها لنشر خدماتها حول العالم ، و وصولها إلى المناطق النائية و الريفية و التي يصعب تقديم خدمات الإنترنت فيها ، ترعى شركة " فيس بوك " العديد من المشروعات التي تقدم خدمات الإنترنت بصورة مجانية ، و من الخدمات الرئيسية التي تسعى شركة الـ " فيس بوك " إلى تقديمها هي خدمة الإنترنت المجاني عبر منظمة Internet.org غير الربحية التي تم إطلاقها أول مرة في عام 2013 و هي تهدف لنشر خدمة الإنترنت المجاني في المناطق النائية و الفقيرة حول العالم من أجل مساعدة سكانها في التواصل مع الآخرين و التمتع بالإنترنت في كافة مجالات حياتهم ، و قد توصلت

شركة " فيس بوك " لاتفاق مع "ريلينس كوميونيكيشن " في الهند لتوفير خدمات الإنترنت على الهواتف المحمولة مجاناً في فبراير 2015 ، لتكوين الهند بذلك أول دولة في قارة آسيا تشملها خدمة " إنترنت دوت أوج " التابعة لـ " فيس بوك ". وقد دشنت " فيس بوك " خدمات مماثلة في زامبيا و تنزانيا و كينيا و غانا و كولومبيا .

وقد أعلنت شركة الـ " فيس بوك " في وقت سابق عن نيتها لتقديم خدمات الإنترنت بصورة مجانية عبر أقمار صناعية صغيرة ؛ تقوم ببث خدمات الإنترنت في المناطق النائية عبر محطات أرضية.

(خليفة،2016:59,60)

ورغم محاولات شركة الـ " فيس بوك " الاستحواذ على العديد من الشركات و التطبيقات لزيادة و توسعة إمبراطوريتها ، فإن هناك شركات أخرى حاولت الاستحواذ عليها وفقاً لموقع businessinsider إلا أنها جميعاً باءت بالفشل.

هذا فضلاً عن دقة تحديد الجمهور المستهدف، حيث يستطيع محل للمأكولات أن يستهدف سكان منطقة محددة، ولكن مثلاً سكان شارع فيصل بالجيزة الذين تتراوح أعمارهم بين 15 – 45 عاماً، فتظهر إعلاناته فقط لهذا الجمهور.

أنشئ الفيس بوك من أجل لم شمل خرجي الدفعة الواحدة، بعد الخروج من أسوار الجامعة، اتسعت رقعة استخدامه، انتشر في العالم اجمع وتزايد عدد مستخدميه، أدخلت عليه عدة تطبيقات، تميز ووصل للعالمية.

9- مفهوم الفيس بوك:

موقع الفيس بوك أو ما يسمى بكتاب الوجوه باللغة العربية: هو موقع الشبكات الاجتماعية، أي أنه يتاح عبره للأشخاص العاديين، إبراز أنفسهم، وتعزيز مكانتهم عبر أدوات الموقع للتواصل مع أشخاص آخرين ضمن نطاق ذلك الموقع.

أنشئ هذا الموقع في عام 2004 على يد "مارك زوكربيرغ" الذي كان طالباً في جامعة هارفارد وفي حينه وسمي الفيس بوك بهذا الاسم على غرار ما كان يسمى "كتاب الوجوه" التي كانت تطبع وتوزع على الطلاب بهدف إتاحة الفرصة لهم للتعرف والتواصل مع بعضهم البعض، خاصة بعد الانتهاء من الدراسة والتخرج، حيث يتفرغ الطلاب في شتى الأنحاء فكان الهدف تأسيس موقع إلكتروني ليقوم بعمل (كتاب الوجوه) بطريقة أسهل و أوسع انتشاراً وأكثر فاعلية.

(شقرة،2014:64)

ويعرفه "فتحي حسين عامر"، الفيس بوك هو: "موقع ويب للتواصل الاجتماعي، يمكن الدخول إليه مجاناً، تديره شركة فيسبوك محدود المسؤولية، كملكية خاصة لها من أجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم. (حسين عامر، 2011:203)

هو موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجاناً، والمستخدمون له بإمكانهم الانضمام من خلاله إلى الشبكات التي تنظمها المدينة أو جهة العمل أو المدرسة أو الإقليم وذلك للاتصال والتفاعل مع الآخرين، كما يمكن للمستخدمين إضافة أصدقاء إلى قائمة أصدقائهم وإرسال الرسائل إليهم.

(صلاح عبد الحميد، 2015:227)

ويعرف على أنه موقع ويب للتواصل الاجتماعي، يمكن الدخول إليه مجاناً، تديره شركة "فيسبوك" محدودة المسؤولية كملكية خاصة، فالمستخدمين في هذا الموقع بإمكانهم الانضمام إلى الشبكات التي تنظمها المدينة أو جهة العمل أو المدرسة، أو الإقليم وذلك من أجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم، ويمكنهم إضافة أصدقائهم، وإرسال الرسائل إليهم، وتحديث ملفاتهم الشخصية وتعريف الأصدقاء بأنفسهم.

(شعبان وصبطي، 2011:179، 180)

هو شبكة اجتماعية استأثرت بقبول و تجاوب كبير من الناس خصوصاً من الشباب في جميع أنحاء العالم ، وهي لا تتعدى حدود مدونة شخصية في بداية نشأتها في شباط عام 2004 م، في جامعة (هارفارد) في الولايات المتحدة الأمريكية من قبل طالب يدعى(مارك زوكربيرج)، فتخطت شهرتها حدود الجامعة ، و انتشرت في مدارس الولايات المتحدة الأمريكية المختلفة . و ظلت مقتصرة على أعداد من الزوار، حتى عام 2007 م ، حيث حقق القائمون على الموقع إمكانات جديدة لهذه الشبكة و منها ، إتاحة فرصة للمطورين مما زادت هذه الخاصية من شهرة موقع الفيس بوك ، بحيث تجاوز حدود الولايات المتحدة الأمريكية إلى كافة دول العالم ، و تجاوز عدد المسجلين في هذه الشبكة في الأول من تموز 2010 م النصف مليار شخص، يزورها باستمرار و يتبادلون فيما بينهم الملفات و الصور و مقاطع الفيديو، و يعلقون على ما ينشر في صفحاتهم من آراء وأفكار و موضوعات متنوعة و جديدة ، يضاف إلى ذلك المشاركة الفعالة ، و غالباً ما تكون في المحادثات و الدردشات.

وتحتل شبكة الفيس بوك حالياً من حيث الشهرة و الإقبال المركز الثالث بعد موقعي (قوقل ومايكروسوفت) وبلغ عدد المشتركين فيها أكثر من 800 مليون شخص.

(بن ابراهيم الشاعر، 2015:63، 64)

تعرفه الطالبة على أنه موقع تواصل اجتماعي تابع لشركة فيسبوك يستطيع أي شخص الوصول إليه عبر الانترنت والتسجيل مجاني، يمكن مستخدميه من الاتصال مع بعضهم والتفاعل فيما بينهم.

10-تقسيم صفحة الفيس بوك:

10-1-الصفحة الرئيسية: هذه صفحة يمكنك رؤيتها نقط. فهي عبارة عن لوحة المعلومات الخاصة بك حيث يمكنك قراءة الرسائل الجديدة القادمة إليك و إضافة التطبيقات و رؤية ما قام أصدقاؤك بنشر على " الحائط " الخاص بك كما يمكنك أيضاً من خلالها تغيير ضبط الصفحة.

10-2-الصفحة الشخصية : هذه هي الصفحة التي يراها الأشخاص الآخرون . المعلومات التي قمت بإضافتها تظهر هنا، و كذلك التعليقات التي تسمح للعامة برؤيتها.

10-3- " ماذا يدور ببالك " : يحاكي هذا الصندوق طريقة التغريد الموجودة بتويتر و تعطيك الفرصة لنشر معلومات جديدة قصيرة . فهي طريقة فريدة لإخبار أصدقاؤك بالمناسبات القادمة و الأخبار و الأمور المهمة و كذا يمكنك استخدامه لطرح الأسئلة أو إخبار القراء بشيء مهم أو نشر رابط لمقال عظيم أو منشور مدونة أو فيديو.

10-4-الحائط: هذه هي المنطقة الرئيسية العامة في صفحتك، و تقوم أنت بإنشائها حتى يتثنى لأصدقاؤك النشر فيها أو تجعل الأمر مقصوراً على منشوراتك و حدك. (مارتن،2016:72) و حتى تسلط الضوء في الحائط الخاص بك على العمل فإنه من الأفضل أن تترك المجال متاحاً لمنشوراتك نقط، و تترك المجال للآخرين لوضع تعليقات عليها.

10-5-المعلومات: تشارك علامة التبويب هذه صفحتك الشخصية. ولذا يتعين عليك وضع تفاصيل عمل مناسبة و تجنب التفاصيل الزائدة التي تعتبر على درجة كبيرة من الخصوصية.

و كذلك يمكنك مشاركة معلومات تتعلق بتعليمك و خبراتك في مجال العمل و روابط للموقع الالكتروني الرئيسي الخاص بك. و عليك التأكد من وضع صورة عمل مناسبة. و في المجال فإن صفحة المعلومات تعد صفحة توضح مصداقيتك.

10-6-ملاحظات : يمكنك وضع منشورات مدونتك على الحائط و كذلك يمكنك إضافتها على صفحة مذكراتك. أو يمكنك استرجاع المنشورات من تويتر إلى أحد مواقع نشر الوسائط المتعددة أو حساب يوتيوب أو العكس. وكذلك فإن صفحة المذكرات يمكنك أن تنشر فيها المعلومات باستخدام تقنية أو إس إس (التوظيف البسيط الواقعي) للملاحظات و هو ما يجعل صفحتك على فيس بوك تتلقى التحديثات بشكل تلقائي، و كذلك يمكنك تحديث صفحة المذكرات يدوياً بالطريقة نفسها التي تستخدمها في مدونتك.

10-7-شعار الملف الشخصي : إذا رأيت شعار الفيس بوك على موقع أحدهم الالكتروني بجانب صورة الفيس بوك الخاصة به ، وكذلك رابط صفحة فيسبوك الخاصة به ، فأعلم أن هذه الطريقة التي قام بها لربط صفحته الجديدة بمواقع أخرى و هي طريقة جيدة جدا لربط حساب الفيسبوك بأي موقع .

10-8-لحانات : خانة التوبيخ هذه تحتوي كافة التطبيقات الإضافية التي تضعها على صفحتك و تظل فيها دائماً. (مارتن,2016:73)

11-مفهوم الإدمان على الانترنت:

اختلف العلماء في استخدام مفهوم الإدمان على شبكة الانترنت، حيث اعترض البعض على أن الشخص يعتبر مدمنا إذا استخدم الانترنت بشكل زائد عن الحد فالشبكة ليست عادة، إنما هي ميزة للحياة الحديثة لا يمكن الاستغناء عنها واعتبروا أن الانترنت عبارة عن بيئة ولا يمكن الإدمان على بيئة، غير أن الدراسات والبحوث الأخيرة التي قامت بها مراكز متخصصة، أكدت أن الإدمان على الانترنت أصبح واقعا وحمى مرضية، عكف الأطباء النفسانيون البحث عنها وعن مخاوف الاستعمال المفرط والمبالغ للشبكة، وأصبحت تسميات تطلق على من يباليغ على استعمالها مثل: الإدمان على الانترنت، الاستخدام الباثولوجي للانترنت، أو الاستخدام القسري للانترنت، وحسب استطلاع أجري عام 2005 نظمتها جامعة ستانفورد حددت من خلاله معدل قضاء الوقت في استخدام الانترنت بشكل عام 3 ساعات ونصف يوميا. وأقرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA على وضع الإدمان على الانترنت ضمن عناصر الإدمان الأخرى، وعرفته على أنه " اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة".

يعرفه GOOD MAN، أحد الباحثين حول سلوك الإدمان على الانترنت على أنه: "عبارة عن سيرورة تسمح بالشعور باللذة وتخفي التوتر الداخلي في آن واحد، رغم مجهودات الشخص لتقليل هذا التوتر نتيجة عدم القدرة على التحكم في ذلك، وأثناء القيام بذلك يواصل العمل رغم العواقب السلبية والمضرة. ويستعمل مصطلح الإدمان على الانترنت عندما يصبح الانشغال الأول للفرد هو الاتصال والإبحار في الانترنت." (حمودة،2015:04)

إدمان الإنترنت هو حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يفوق 38 ساعة أسبوعيا يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر منها زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل غير طبيعي تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية ، ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر ، الأرق التأخر في العمل ، إهمال الواجبات الأسرية

والزوجية وما يعقبه من خلافات ومشاكل ، هذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة ابتعاده عن الدخول على الانترنت كما أنه لا يصيب البالغين فقط بل الأطفال أيضا خاصة مع توافر الجديد ففي كل يوم توجد ألعاب كومبيوتر جديدة ، وهذا الإدمان ينعكس سلبيا وبشكل أكبر من البالغين على حياة الطفل ومواعيد نومه ودارسته ويصبح انطوائيا لا يخرج مع أصدقائه أو لا يمارس أي هوايات أخرى سوى الجلوس على الشبكة بلا كلل أو ملل. (عيد يونس، 2016:23)

يمكن تعريفه كاضطراب في التحكم في الدوافع المرتبطة ببعض نشاطات الانترنت مترافقة بأعراض الإدمان، مثل الحاجة الملحة للارتباط بالشبكة، وحالة من الاشتياق وعدم قدرة الفرد على منع تفكيره فيه عندما يكون غير مرتبط بالانترنت وفقدان الإحساس بالوقت لما يكون على الشبكة مما يؤدي إلى ظهور مشاكل شخصية واجتماعية.

كما يقصد به حالة من الاستخدام المرضي أو اللاتوافقي لشبكة المعلومات تؤدي إلى اضطرابات اكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الانسحابية، أو هي مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يستدل عليها من بعض المظاهر و الأعراض الدالة على ذلك، وإدمان الانترنت وآثاره يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد مثل إدمان الكحوليات. (قدوري، 2015:04)

12- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

هو الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع الاجتماعية مع التجاهل والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد. (عيد يونس، 2016:24)

13- إدمان الفيس بوك:

هو الاعتمادية على استعمال موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لساعات عديدة يتجاوز ثلاث ساعات في اليوم بحيث لا يستطيع المدمن التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الاستمرار وتشير (أندرسون، 2012) إلى وجود أعراض لإدمان الفيس بوك تشبه إلى حد كبير أعراض إدمان المخدرات والكحول.

تزداد رقعة منتسبين موقع الفيس بوك يوما بعد يوم وتتنوع شرائح مستخدميه، ولعل أكبر شريحة من المجتمع أكثر استخداما للموقع فئة الطلبة حيث التواصل اليومي للأصدقاء، ورفقاء التخصص، سواء لغرض البحث العلمي أو لغرض علاقات اجتماعية يتطلبها عمر الطالب، هذا التواصل اليومي عبر

الفييس بوك يولد لدى الكثيرين إدمان متدرج الحدة، فقد أشار دراسة شيمان 2011 إلى تداول 70 لغة على صفحات الفييس بوك و 48% من مستخدمي وسائل الإعلام الاجتماعية يعملون على تحديث صفحة الفييس بوك بعد الذهاب إلى السرير و 56% يشعرون أنهم مجبرون على اختبار الفييس بوك على الأقل مرة واحدة في اليوم.

ويحتل اضطراب إدمان الفييس بوك المرتبة الرابعة بعد إدمان ألعاب الكمبيوتر وإدمان البحث وإدمان المواقع الإباحية ويتقبل معظم الطلاب البالغين الفييس بوك كنوع من الإدمان وهذا ما أثبتته دراسة مسحية أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 2010 شملت 1605 من البالغين 39% يرى نفسه مدمن. ووفقا "لسيسيلي أندرسون" التي تقود مشروع أبحاث إدمان الفييس بوك في جامعة بيرغن إن الاعتمادية على الفييس بوك تحدث بشكل أكثر اعتياديا بين صغار السن من غيرهم من المستخدمين الكبار. كما وجد فريق البحث أن الأشخاص الذين يعانون من القلق ويشعرون بالرهاب وعدم الأمن الاجتماعي هم الأكثر استخداما للفييس بوك من أولئك الذين ينخفض لديهم معدل تلك الصفات، وتضيف أندرسون أن الناس الذين هم أكثر تنظيما وأعلى طموحا هم الأقل عرضة لخطر إدمان الفييس بوك وأن النساء هن أكثر عرضة للإدمان، وطبقا لاختبار "بيرغن" لقياس إدمان الفييس بوك فإن الذين سجلوا درجات عالية في المقياس الجديد، يحدث لهم تأخر بعض الشيء في انتظام نوبات النوم واليقظة وبصاوبون بأعراض تشبه إلى حد كبير أعراض إدمان المخدرات والكحول والمواد الكيميائية وهذا ما أكدته دراسة استقصائية أجريت في جامعة شيكاغو حول إدمان الفييس بوك للأشخاص بين 3518 وفقا لنتائج المسح أن هؤلاء المدمنين يقومون بسلوكيات الإدمان على المخدرات والسجائر ويلاحظ على المدمن أعراض إهمال حياته الشخصية والانشغال العقلي والهروب من الواقع والمزاج والخبرات التسامحية وإخفاء سلوك الإدمان.

إدمان الفييسبوك هو الاستخدام المستمر لموقع التواصل الاجتماعي الفييس بوك مرات عديدة في اليوم الواحد لمدة زمنية ليست بالقصيرة لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام لإحساسه بأعراض متشابهة لتلك التي يعيشها مدمن المخدرات أو الكحول. (سعودي, 2014: 3,4,5)

"هو فقدان الفرد سيطرته في استخدام موقع الفييس بوك لفترات طويلة، أو متزايدة ودون ضروريات مهنية أو أكاديمية، يصعب الإقلاع عنه دون مساعدة علاجية للتغلب عليه"

(بارازان و ياسين ابراهيم, 2014: 71)

من خلال ما سبق تستخلص الطالبة أن إدمان الفييس بوك, هو إدمان مختلف كلياً عن إدمان المواد المخدرة في آلية عمله في الجسم, إلا أنه لا يختلف في أعراضه بالنسبة لحالات الإدمان المرتفع والشديد,

حيث يصل الفرد على الاعتماد الكلي في استخدام الموقع، وحسب الدراسة الحالية تعرفه الطالبة على أنه الاعتماد على استخدام الموقع من أجل الهروب من واقع أصبح غير راضي عنه، ملبياً بذلك حاجات نفسية ملحة لديه تجعله لا يستطيع التغلب على فكرة عدم استخدامه.

14- أعراض الإدمان على الفيس بوك :

لقد أصبح الفيس بوك ظاهرة عالمية تحضى بقبول واسع خاصة من قبل المراهقين والشباب ونتيجة لاستخداماتهم المفرطة لهذا الموقع أصبحت ظاهرة الإدمان عليه ليست بالجديدة، وإنما هي جزء من إدمان الانترنت فترى "أندرسون" أن إدمان الفيس بوك هو شكل من أشكال إدمان الانترنت. من بين الأعراض الناتجة عن إدمان الفيس بوك نجد:

- ❖ أول شيء يقوم به المدمن على الفيس بوك هو التحقق من حسابه الخاص كل صباح.
- ❖ عندما لا يتصل بالانترنت، يبقى يفكر في التعليقات، وتحديثات الحالة التي وردت في حسابه.
- ❖ يمكنه قضاء ساعات وتضييع الكثير من الوقت على الفيس بوك.
- ❖ في نهاية كل يوم لا بد من المدمن من تحديث حالته والتحقق من حسابه متمنيا للجميع ليلة جيدة.
- ❖ كما يشير "يسري عبد المحسن" إلى أن من أهم أعراض الإدمان على الفيس بوك مايلي:
- ❖ عدم التشبع من موقع الفيس بوك وقضاء أوقات طويلة فيه، من تواصل وتعارف وألعاب ورسائل ومتابعة مقاطع الفيديو والدرشة والاختبارات الشخصية وغيرها من المزايا التي يتيحها الفيس بوك للأعضاء .
- ❖ عند المغادرة من موقع الفيس بوك يأتي شعور بالرغبة الملحة في الدخول إليه مرة أخرى.
- ❖ إهمال كلي أو جزئي للحياة الاجتماعية والالتزامات العائلية والوظيفية.
- ❖ إهمال الاهتمامات الأخرى والهوايات المحببة.
- ❖ الارتعاش وتحريك الأصابع بصورة مستمرة، والقلق والتفكير المفرط.
- ❖ الشعور بالحزن والاكتئاب عندما يكون بعيدا عن الإنترنت فترة من الزمن.
- ❖ تركيز التفكير حول الفيس بوك إلى حد الهوس، والحديث يدور حوله عندما يكون الشخص بعيدا عن الإنترنت مع الأصدقاء ومن يلتقي بهم.
- ❖ محاولات متكررة لتقليل عدد الساعات التي يقضيها في الفيس بوك والتي تبوء بالفشل.
- ❖ ويلخص "لاركشمي" أعراض اضطراب الفيس بوك إلى أربعة أعراض بارزة تتمثل في:
- ❖ التحقق من حساب الفيس بوك في كل صباح يوميا عند الاستيقاظ من النوم.

- ❖ قضاء ليال كاملة على الموقع، مما يسبب لهم تعب في اليوم التالي.
 - ❖ قضاء ساعات يوميا على موقع الفيس بوك.
 - ❖ عند انقطاع الاتصال بالإنترنت يكثر التفكير في التحديثات الحاصلة والتعليقات التي قد يستقبلها.
- (بن جديدي، 2016:145,156)

15- أكثر الناس قابلية لإدمان الفيس بوك:

- 1- حالات الاكتئاب.
- 2- الحالات القلقة.
- 3- هؤلاء الذين يتمثلون للشفاء من 4- الناس الذين لديهم قدرة خاصة على التفكير المجرد.
- حالات إدمان سابقة.
- 5- الأشخاص الانطوائيين.
- 6- الأشخاص الذين لديهم مشكلات عاطفية ونفسية.

(يونغ، 1998:107,110)

لا يعتبر أغلب الناس قابلين لمثل هذا النوع من الإدمان إلا من لهم استعداد نفسي لذلك كالأفراد الذين يمرون بأزمات نفسية، أو لم يجدوا التقدير الكافي لذواتهم في واقعهم الحقيقي فجعلوا من هذا الموقع بديلا لواقعهم يلبي احتياجاتهم.

16- آثار الإدمان على الفيس بوك:

أ- الآثار الصحية:

- 1- الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفاة.
- 2- أضرار تصيب العين نتيجة للإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسوب.
- 3- أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسب.
- 4- أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.
- 5- أضرار مترافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة.

(العباي، 2007:87)

ب- الآثار النفسية:

- 1- الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت مما يسبب آثاراً نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم.
- 2- تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.

3- الشعور بالوحدة النفسية, وسوء الحالة المزاجية لمستخدمي موقع الفيس بوك .

4- النرجسية وحب الظهور, نتيجة للدعم الذي يتلقوه من أصدقائهم المشتركين مع نفس الموقع سواء بالإعجاب أو بالتعليق على أفكارهم وصورهم الشخصية, مما ينتج عنه حالة من تضخم مفهوم الذات الوهمي, الذي يؤدي للنرجسية.

5- المصارحة الذاتية, أي تصبح لدى مستخدميه بعد عام قدرة نفسية أكبر من المصارحة الذاتية, أي أكثر استعداداً من غيرهم للبحث بمعلومات شخصية عن أنفسهم. (مراكشي, 2014: 82, 83, 84)

ج- الآثار الاجتماعية:

1- انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.

2- الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.

3- خسارة الأصدقاء.

4- ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.

5- التفكك والتصدع الأسري.

(حسين، 2006)

إرشادات للتخفيف من الآثار السلبية:

1- تحديد وقت الاستخدام واستخدام أساليب إدارة الوقت.

2- إيجاد نشاطاً بديلاً.

3- صرف طاقة أكبر في التواصل مع أشخاص يقفون أمام الشخص مباشرة أكثر من الغرباء الموجودين على الشبكة، إيجاد الدعم من العالم الحقيقي.

4- التخلص من أكثر عادات الإنترنت التي لها أثراً تدميراً كالتخلص من البرنامج أو التطبيق الذي يدمن عليه الفرد.

5- تعليم الآخرين عن الإدمان على الإنترنت.

6- قراءة الكتب الحقيقية.

7- استخدام بطاقات تذكيرية عن إيجابيات وسلبيات الإدمان على الإنترنت.

8- اتخاذ خطوات ملموسة لمعالجة المشكلات. (يونغ، 1998: 138)

يؤثر إدمان الفاييس بوك على نواحي عديدة في حياة الأفراد الصحية منها والاجتماعية وحتى النفسية, وقد تعيق آثار هذا الإدمان على الاستمرار في الحياة الواقعية بشكل طبيعي, ولكن يجب على الشخص المدمن أن يقنع نفسه أولاً بفكرة الإدمان, ثم يبذل في اتخاذ الإجراءات اللازمة للتقليل من استخدام الموقع, من خلال المشاركة في النوادي, أو تخصيص وقت أكبر للعبادات والزيارات العائلية.

ثانياً: الرضى عن الحياة.

1- تعريف الرضى عن الحياة :

استخدم علماء النفس والاجتماع مصطلحات ومفاهيم عديدة في دارستهم وقياسهم للرضا عن الحياة مثل السعادة، والإحساس بالراحة ونوعية الحياة وأهدافها المدركة والإحساس الذاتي بالهناء.

وقد تعددت تعاريف الرضا عن الحياة و اختلفت بين العلماء والباحثين كل حسب توجهه، وسنحاول فيما يلي سرد بعض التعريفات:

وعرفته منظمة الصحة العالمية بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

(جابر ورشوان,2006:25)

ويعرفه الدسوقي بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. (كامل،2009:25)

ويرى الديب أن الرضى عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به ، ويبدووا هذا الرضى في توافق الشخص مع ربه وذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه وزملائه ، كما يتضمن الرضى عن الإنجازات الماضية والتفاؤل بالمستقبل و القدرة على تحقيق الأهداف . (جانب الله وهريدي,2001:55)

وتشير (نعمات,2008:46) إلى الرضى عن الحياة على أنه يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل، توقع الخير، الاستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل الذات واحترامها، الاستقلال المعرفي، فإذا تحققت هذه الصفات عند الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة .

ويعرف عبد الخالق (2008 : 19) الرضى عن الحياة هو التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخص.

ويشير أمطانيوس (2010 : 22) إلى الرضى عن الحياة بأنه يعكس نظرة الفرد وتقديره الشخصي للحياة أو جوانب معينة منها قد تبعث في نفسه الشعور الإيجابي أو السلبي نحوها (شعور الرضى أو عدم الرضى).

وأشار تفاحة (2009 : 22) إلى الرضى عن الحياة على أنه سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقسيمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والاعتراف.

أما هيرلوك Hirlok فيرى أن الرضى عن الحياة هو تقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم فيه جانبين الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة، والرضا الزوجي، الرضا عن العمل، والثاني: تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة، التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكئاب وبالتالي الشعور بالرضا، أو عدم الرضا بدرجات عالية. (سليمان، 2003:75)

ويرى الباحثان جونسون وشين (Johnson and Shin) أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه. (شليبي، 2011:11)

وعرف ريس Rice الرضا عن الحياة بأنه قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتؤثر على سعادته. (سليمان، 2003: 77)

أما (Diner) فيعرف الرضا عن الحياة بأنه هو التقييم الكلي لنوعية حياة الفرد حسب المعايير.

(Meghnan , 2007:225)

وأشار كورف (Korff) إلى أن الرضا عن الحياة هو إدراك الشخص لحاجاته الأساسية التي يختارها مع إدراكه لنوعية الحياة طوال خبراته الحياتية. (عبد المنعم، 2010 : 68)

وكذلك يعرف بروهي Broohy الرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالسعادة من خلال تجاربه الشخصية. (Huan and yen, 2003:123)

ويعرف فيرانس (Ferrans) الرضا عن الحياة بأنه تقييم كلي للحياة على أساس التوافق بين الأهداف والإنجازات الشخصية. (Juanita and Walsh , 2005: 95)

ومن خلال التعريفات التي تم ذكرها فيما سبق يمكن استخلاص أن الرضا عن الحياة يتمحور حول مجموعة من النقاط يمكن تلخيصها فيما يلي:

- تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها.
- تقبل الفرد لذاته ولأسلوب حياته.
- الإقبال على الحياة والرغبة الحقيقية في عيشها.
- تقدير شخصي للحياة.
- تقييم معرفي لنوعية الحياة.
- تقييم لنوعية الحياة من خلال تكرار الأحداث السارة أو غير السارة.
- قدرة الشخص لحاجاته الأساسية.
- الشعور بالسعادة.
- إحداث توافق بين الأهداف والإنجازات الشخصية.

وكخلاصة لذلك يمكن القول أن الرضا عن الحياة هو التقييم الشخصي للفرد لنوعية حياته، وقدرته على تحقيق التوافق بين ما يمتلكه من قدرات وما هو موجود على أرض الواقع وما يستطيع تحقيقه وبالتالي الإحساس بالسعادة والارتياح.

2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

هناك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة، بل هي تعتبر جزءاً أساسياً من مكونات الرضا عن الحياة، وتتمثل المفاهيم التالية :

2-1 - السعادة :

يرى (مايكل أرجايل) أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها، لهذا ينبغي أن تأخذ ثلاث عناصر للسعادة في الاعتبار:

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.
- الاستمتاع و الشعور بالبهجة.
- العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

(أرجايل، 1993: 25)

ويرى (راسل) أن السعادة هي التحرر من الشعور باليأس والتخلص من الأفكار السوداوية والابتعاد عن التفكير المتشائم فالسعادة هي الهدف الذي نسعى إلى تحقيقه.

حيث أنها تكمن في نظرتنا لتفاؤلية إلى الحياة، لأن التشاؤم يحجب عنا جمال السعادة ويجردنا من حلاوة الحياة، فالتفاؤل هو فلسفة الحياة السعيدة في حاضر سعيد ومستقبل مشرق وغدا فاشل.

(راسل، 1980:11)

وبين أسعد يوسف أن السعادة تكتمل بتحقيق التوازن بين أشياء كثيرة ، بذلك تصبح شخصية متكاملة وسعيدة إذا كنت عادلا بإزاء جسمك وروحك ووجدانك كذلك ضرورة توظيف الجسم والروح والعقل والوجدان لسعادتك وسعادة الآخرين من حولك، لذلك لا تستطيع أن تحس بالسعادة إلا إذا جعلت الآخرين أيضا سعداء.

(ميخائيل، 1990:11)

من خلال ما سبق ترى الطالبة أن الشعور بالسعادة يأتي من خلال الإقبال على الحياة والاستمتاع بها وتوقع الخير، وبذل الجهود من أجل تغلب الأفراد على مشكلات الحياة وإحاطتها، فالأفراد الراضون عن حياتهم لديهم اتجاه تفاؤلي، وشعور بالسعادة، كما أن مقدار حماسهم مرتفع عن الأشخاص العاديين، فلديهم قدرة عالية على الإنجاز، ويتمتعون بمفهوم إيجابي عن ذواتهم وحياتهم.

2-2- تقبل الحياة:

إن التقبل والرضى الذاتي من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد، ففكرة الفرد عن نفسه إذا كانت طيبة يتخللها الرضا كانت دافعاً له اتجاه العمل والتوافق مع الآخرين والسير و الإنجاز في مجالات تتفق مع قدراته وإمكانياته ، والعكس صحيح؛ الفرد الذي لا يتقبل نفسه ولا يشعر بالرضا ، يكون معرضاً للمواقف الإحباطية والتي يشعر من خلالها بالفشل وعدم التكيف الاجتماعي، ويدفعه ذلك إما إلى الانطواء، أو إلى العدوان.

(عطية، 2002: 14)

وتقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل القدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به.

(عبد المنعم، 2010: 5)

إذا فتقبل الحياة يكمن في قدرة الطالب على التكيف والتوافق والانسجام ، وذلك من خلال توافقه مع ذاته ومع الآخرين والبيئة المحيطة به.

2-3- التدين :

التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هاماً من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين.

ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان والتي تبعث على الشعور بالرضا الحياة الإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلا من أشكال التدين، ويمثل لهم محددًا لهويتهم، وسببا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون.

وتوصل (Chumbler) في دارسته إلى أن الملتزمين بالمعتقدات الدينية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة، ويؤكد Ellison على أن الذين لديهم دافع ديني قوي أكثر رضا عن الحياة، و أقل من النتائج السلبية لأحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة مع غير المتدينين.

ويشير الحديبي إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والالتزان الانفعالي والتفاؤل وحب الحياة ورضاه عنها كما يوفر إحساسا بمعنى الحياة اليومية فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طرق الفرد ، كما إن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، واليقين بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائما، ويتحقق ذلك للفرد من خلال: الدعاء، والصلاة، الشكر وما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة.

ويقول عز وجل: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97) ﴾ (النحل، 97) (شقورة ، 2012 : 32)

2-4 - نوعية الحياة :

حسب منظمة الصحة العالمية تعني نوعية الحياة إدراك الفرد لمكانته في الحياة وفق سياقات الثقافة والقيم التي يعيش في أحضانها، وربطها بأهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته واهتماماته وهو مفهوم كثيرا ما يتأثر بحالة الفرد النفسية والجسدية وعلاقاته الاجتماعية.

فنوعية الحياة تعني ذلك الإحساس بالارتياح والرضا عن الحياة بشكل عام يحددها الشخص نفسه الذي يخضع لتقييم جودة الحياة بأنها عملية تكامل الجانبين الفسيولوجي والنفسي ليشكلا المؤثر الأقوى على الاهتمام بمستوى الراحة الاستقرار والطمأنينة.

3- أبعاد الرضا عن الحياة:

أشار الدسوقي إلى أن الرضا عن الحياة لدى الفرد يتكون من عدة أبعاد من بينها السعادة، الطمأنينة الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، العلاقات الاجتماعية، القناعة.

3- 1: السعادة :

هي شعور الإنسان بإنسانيته وحرصه عليها واعتزازه بها، مما يمنحنا الشعور بالسعادة العامة ويحقق لنا رغبتنا في تحقيق سعادة النوع الإنساني. و أن مكافئة الود بالود وبمبادلة الإحساس بالإحساس ، مما يتيح لنوع الإنساني أن يتذوق شهد السعادة الحقيقية ، إذ أن السرور الذي تفوز به مشتق من السرور الذي نبعثه في أفئدة الآخرين.

عرف (أرجايل) السعادة بأنها شعور بالرضا، والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات أو أنها الشعور بالبهجة والاستمتاع و اللذة. (أرجايل 1993: 9)

كما يرى فوردريس (1998) أن السعادة هي الشعور العام بالرضا عن الحياة، يزدهر ويستمر على مدار فترات زمنية طويلة. فالسعادة ليست في الأشياء التي يمتلكها الناس مثل المال الوفير والحياة العائلية والمكانة الاجتماعية، ولكنها تتمثل في اللحظات أو الذكريات الجميلة التي ننفق فيها المال لقضاء أوقات سعيدة والحصول على ذكريات جميلة، فهي مصدر السعادة الحقيقي لدى أغلب الناس. فالسعادة شعور فقط، يجب ألا نخلط بينها وبين الأشياء التي يمكن أن تسبب هذا الشعور.

يتفق معه في الرأي (مارتن سليجمان) في مفهوم السعادة بأنها " تحتوي على متع ومسرات لها مكونات حسية وانفعالية واضحة وقوية، أو ما يسميه الفلاسفة (الأحاسيس الخام) مثل الإثارة والسرور، المرح، الحيوية، الراحة والنشوة. وهي غالبا متع لحظية سريعة الزوال ولا تحتاج إلى الكثير من التفكير، أما السعادة الحقيقية فتتكون من ستة فضائل وهي " الحكمة والمعرفة والشجاعة والحب والإنسانية والعدالة وضبط النفس والاعتدال والروحانية والتسامح " وتعتبر هذه الفضائل عن وجودها من خلال سلوكيات يمكن ملاحظتها وقياسها وتنميتها. (سليجمان، 2008: 5)

3 - 2- الطمأنينة:

يرى(بولي) أن الطمأنينة النفسية هي منطلق الانفتاح على الدنيا والناس والثقة بالذات بعيدا عن الانعزالية و الوحدة. (الدليم 2005: 331)

أن الإيمان تأثير عظيم في نفس الإنسان. فهو يزيد من ثقته بنفسه، ويزيد قدرته على الصبر وتحمل مشاق الحياة، ويبث الأمن والطمأنينة في النفس، ويبعث على راحة البال ويغمر الإنسان بالشعور بالسعادة.

ويتحقق للمؤمن سكينه النفس وأمنها وطمأنينتها لأن إيمانه الصادق بالله يسده بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته و حمايته. و لذلك فهو يشعر أن الله تعالى معه دائما، وهو في عونه دائما، وأن شعور المؤمن بأن الله تعالى في عونه كفيلا بأن يبعث في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينه في نفس المؤمن يقول عزو وجل: ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (28)(الرعد: 28)

(نجاتي، 2001: 270)

3-3 - الاستقرار النفسي :

هو أن يكون الفرد ارضيا عن نفسه، غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها. أو غير واثق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترب بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والثراء النفسي .

3-4 - التقدير الاجتماعي :

يزداد الرضا عن الحياة لدى الفرد كلما حظي بالتقدير الاجتماعي مرتفع، ويعني ذلك أن الآخرين مستعدون لأن يشبعون لدى الفرد حاجاته الأساسية من الانتباه والحب والتقدير، وقد ميز ماسلو بين نوعين من حاجات التقدير، الأولى عن طريق الآخرين والثانية عن طريق الذات. الأولى أساسية بالنسبة للفرد فمن الصعب أن يشعر الفرد بتقديره لنفسه ما لم يتأكد من الآخرين ، يعتقدون ذلك وغالبا ما يقوم هذا التقدير على الشهرة أو النجاح الاجتماعي أو غيرها وهناك بعض الأساليب كامتلاك بيت أو سيارة أو غير ذلك.

أما الثانية فيحصل عليها من خلال شعوره بالكفاءة والثقة بالنفس وقوة الشخصية والإنجاز والاستقلالية. وهناك العديد من الأعمال التي يقوم بها الأفراد للحصول على تقدير من حولهم مثل القيام بالأعمال الخيرية والأنشطة العلمية التي يقوم بها الباحثون والأعمال البطولية التي يقوم بها بعض الأفراد لصالح وطنهم.

ويستشعر الفرد حاجته إلى تقدير الذات منذ ولادته فهو بحجة إلى الرعاية والانتباه والحب والتقدير وترتكز هذه الحاجة نحو أمه لأنها أول من يرباه ويهتم به فسيولوجيا وسيكولوجيا. وبذلك يبدأ إدراكه لأهمية دور الجماعة في إشباع حاجات الفرد المختلفة ليعيش في امن وأمان وشعوره بالطمأنينه، ثم نلاحظه ينافس إخوته للحصول على المحبة والتقدير من الوالدين في إطار الأسرة وبذل المزيد من الجهد والنشاط في المدرسة ليحظى بتقدير زملائه وأساتذته وفي إطار النادي أو الجماعة المنتمي إليها نجده يعمل بجد ليحقق نجاحا.

(عطية، 2001: 18)

3-5- العلاقات الاجتماعية :

هذا البعد يدفع كل فرد بأن يتطلع إلى السواء النفسي من أجل أن يحقق شبكة من العلاقات الاجتماعية تمكنه من الاستمرار السليم، فلا يجوز للفرد أن يعيش بمعزل على الآخرين، بل لابد وأن ينتمي الفرد للجماعة، لأن الفطرة الطبيعية للإنسان تجعله مدنيا بالطبع ويميل إلى مشاركة الجماعة والعمل.

(صباحي، 2003: 264)

تتميز فترة المراهقة للفرد باتساع شبكة العلاقات الاجتماعية وأخذها بعدا أكثر حدة وتطور وعمقا عما كانت عليه في مرحلة الطفولة التي اقتصر نشاطها الاجتماعي على أفراد الأسرة و الأقران لكي يشمل في هذه المرحلة علاوة على أفراد جنسه وأفراد الجنس الآخر.

وتتسم المواقف الاجتماعية للمراهق باضطراب العلاقات سواء تعلق الأمر بعلاقته مع أسرته، أو في أدائه لدوره الاجتماعي، مما ينجم عنه سوء التكيف مع البيئة الاجتماعية. (المنظمة الكشفية، 2004: 35)

3 - 6 - القناعة :

تتحقق راحة بال الإنسان وسعادته باقتناعه بما قسمه الله تعالى له من رزق ، وما وهبه من نعم وعدم تطلعه إلى من هو أكبر منه ثراء وأفوز منه نعمًا. كان الرسول صلى الله عليه وسلم يوصي أصحابه بالقناعة والرضا لتحقق لهم راحة البال واطمئنان النفس وبه يزيد رضا الفرد عن حياته. (صباحي، 1992: 26)

فالقناعة حسب هذه الدراسة هي الرضا بالقسم. والقناعة من كمال الإيمان وحسن الإسلام، دعا إليها سيد الأنام حيث قال صلى الله عليه وسلم: (اللهم قنعني بما رزقتني، وبارك لي فيه، واخلف على كل غائبة لي بخير) رواه الحاكم.

والقناعة ركن أساسي من أركان السعادة في القلب على هذا العمود. وهذه الصفة الخلقية والسمة التربوية توجد بنسب مختلفة وبمقاييس متعددة عند جميع الناس، لكن السعيد من أكثر ما نسبتها في قلبه وامتألت بها نفسه.

ومن خلال ما تم ذكره يتضح لنا أن أبعاد الرضا عن الحياة توضح لنا التعبير عن الشعور بالسعادة مقتربا بالحالة النفسية والجسمية، ويزداد بوجود علاقات اجتماعية معينة وبقل فقدان هذه العلاقات، بزيادة وطأة أحداث الحياة وتتسم هذه الأبعاد بالتداخل فيما بينها إلى حد ملحوظ.

4 - نظريات الرضى عن الحياة :

كيف يرضى الناس عن حياتهم؟ وكيف يرضون حتى يكونوا سعداء في حياتهم؟

أجاب علماء النفس عن هذين السؤالين إجابات مختلفة ضمنوها نظرياتهم التي فسروا بها الرضا وحددوا مصادره ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

4-1- نظرية القيم و الأهداف و المعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم ، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف ، الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها، يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا ويعتمد تحقيق الأهداف على الإستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد ، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية وأولية هذه أهداف.

(سليمان،2003:28)

في نفس الإطار يرى تشنغ (Cheng) أن الأهداف يمكن أن تنظم وتوجه سلوك الفرد فإذا ما تحققت يكون لها تأثير إيجابي و بالتالي يتحقق الرضا، أما إذا لم يتحقق فإنها تكون ذات تأثير سلبي و غير مرغوب مما يجعل الفرد غير راض عن حياته، وطبعاً فإن هذه الأهداف تتأثر بالمراحل العمرية للفرد ، بينما يرى هيغينس (Higgins) أنه عندما تكون للأفراد أهداف مثالية ولا يستطيعون تحقيقها فإنهم يشعرون بعدم الرضا مما يرتبط بمشاعر سلبية و خيبة أمل و اكتئاب.

(Tianyuan and Helene,2011)

وقد قسم كاسر وريان (Kasser and Rayan) أهداف الأفراد إلى قسمين:

- **أهداف جوهرية** : مثل قبول الذات والانتماء والإحساس بالانتماء للجماعة وهذه تعكس وجهة النظر الإنسانية للرضا.

- **أهداف خارجية**: هي الأهداف التي يحصل من خلالها الأفراد على بعض الإشباع والرضا من خلال الآخرين مثل النجاح المادي والشعبية والجاذبية وهذا يعكس وجهة النظر المعرفية والسلوكية للرضا.

فالأفراد الذين تتجه أهدافهم لأن تكون خارجية وغير واقعية عادة ما يعاني أصحابها من مستويات متدنية من الصحة النفسية والرضا مقارنة بأولئك الذين تتجه أهدافهم نحو الجوهرية، حيث يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الذات و الحياة .

(قماز،124:

2009)

4-2- نظرية القيم:

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضى يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الأفراد وحالتهم المزاجية والثقافة والقيم السائدة، وذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا فالأفراد عادة يرون تقييم الرضا لا يرتبط بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية ، وترى هذه النظرية عدم وجود علاقة بين الرضا وعدم الرضا، وبين العمر والتعليم كمتغيرات للرضا عن الحياة .
(العلوان،2006:43)

إن الشعور بالرضا أو عدمه، لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، فالنقد بالعمر لا يعني بالضرورة اختيار أحداث سلبية للحياة مقارنة بالمراحل العمرية السابقة، وحسب نظرية ماسلو في إشباع الحاجات، فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم، مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات في حين تكون حاجات الحب و تحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية .

(سليمان،2003:30)

وقد دلت الدراسات على وجود فروق في درجات الرضا عن الحياة بين الأفراد في الثقافات الفردية التي يعتبر فيه الأفراد وحدة مستقلة والتي تركز على الحريات الفردية والعدالة والثقة بالنفس ، وتتوفر فيها أساليب الحياة الكريمة ،حيث يقيم الأفراد فيها الرضا عن الحياة بناء على المشاعر الاحتياجات الفردية مقارنة بالأفراد في الثقافات الجمعية حيث يعتمدون على الدعم الاجتماعي في تحقيق أهدافهم، أو تحقيقا ضمن الجماعة كجزء من الخلية أو التركيبية الاجتماعية، ويأخذ الأفراد القيم والمعايير الاجتماعية وسعادة العائلة بعين الاعتبار حين يقيم الفرد درجة الرضا عن الحياة، وتشير بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في تلك الثقافات.(مريم،2003:78)

4-3 - نظرية التكيف والتعود:

يتصرف الأفراد بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتماد على نمط شخصيتهم وردود أفعالهم، وأهدافهم بالحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الحدث وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث.

إن استجابة الأفراد بالفرح أو الحزن هو رد فعل قصير حسب طبيعة الأحداث ، فحسب هؤلاء فإن الشعور بالسعادة يرتبط بتحقيق الأهداف اللاحقة أو نجاح العلاقة الاجتماعية المقبلة أو حل المشكل .

(Diener and all ,1999)

فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد من مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة، ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة، فقد وجد أن جميع الأفراد يتمتعون تقريبا بنفس الدرجة من السعادة والرضا عن الحياة ، وفي بعض الدراسات تبين أن تأثير الأحداث الايجابية أو السلبية يخف نتيجة التعود، و أن الأفراد الذين أصيبوا بحوادث، كانوا في البداية غير سعداء وأنهم أصبحوا أكثر سعادة فيما بعد، نتيجة التعود والتكيف مع الأوضاع الجديدة، وتجدر الإشارة إلى أنه قد لا يستطيع جميع الأفراد العودة إلى النقطة أو الخط الأساسي قبل الأحداث نتيجة الفروق الفردية.

إن الأفراد لا يتكيفون جميعا بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الحدث والظروف المحيطة مما يتيح الفرصة للتساؤل حول الدرجة التي يستطيع الأفراد التكيف معها، وهذا الموضوع مازال موضوع اهتمام العلماء والباحثين.

حيث أظهرت بعض الدراسات كدراسة دينر Diener وكلاارك Clark وليكاس Lucas سنة 2001 وجود فروق فردية كبيرة في تكيف الأفراد مع تغير أحداث الحالة الاجتماعية كالزواج، الطلاق والترمل، أين كان تكيف الأفراد مع هذا التغير الاجتماعي ناقصا، كما وأظهرت بعض الدراسات وجود فروق في درجة الرضا عن الحياة أمام تغيرات أحداث الحياة ، فمثلا الأفراد العاملين يكونون أكثر رضا عن حياتهم وأكثر سعادة مقارنة بالأفراد الغير عاملين. (Diener and Richard and Christie ، 2002: 22)

4 - 4 - نظرية المقارنة الاجتماعية :

حسب أصحاب نظرية المقارنة فإن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من إنجازات وأعمال أفضل مما حققه الآخرون ، فيشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة وتقدير الذات ويكون سعيداً في حياته ، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة.

(مرسي,245: 2000)

ويرى فستنجر Festinger أن الحافز لتقييم الفرد وآرائه في ظل غياب المعايير الموضوعية هو المقارنة بآراء وقدرات الآخرين الأقل منهم، وبهذا يستطيع الأفراد إنشاء نقطة مرجعية لتقييم أوضاعهم وبالتالي يمكنهم تحسينها من خلال النقطة المرجعية مما يمكنهم من الشعور بالرضا.

(Nynke Buunk and Nardi, 2006: 139)

كما يرى إسترلين "Esterlin" أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون

أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة نخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية، المتوقعة الفردية، الثقافية أو الاجتماعية، أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات المحيطة ، أو بين الدول والمجتمعات، وبالتالي تختلف درجة الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية و الاجتماعية و الاقتصادية . (مريم،2008:167)

وأشار إسترلين "Esterlin" أيضا أن الأفراد العاديين في أية ثقافة أو دولة يكونون محايدين في درجة الرضا ، ذلك أن نصف الأفراد يكونون فوق المعدل ، ويركز على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة، لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة حيث يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول . (العلوان،2006:45)

ويرى كل من دينر " Deiner " وفيجتا " Fujita " أن المقارنة الاجتماعية ليست فقط وسيلة لإظهار ما هو إيجابي وتحقيق السعادة والرضا، وإنما قد تؤدي إلى السلبية وعدم الشعور بالرضا لدى الأفراد. (Judith and all ، 2006)

وبالتالي وجود من هم أقل حظا قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا أو الشعور بالسلبية أو الإيجابية اتجاه الذات أو أحداث الحياة . (سليمان،2003:39)

4 - 5 - نظرية المواقف :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الصحة الطيبة ويتزوج امرأة صالحة ، ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضيا و سعيدا و متمتعا بصحة نفسية. (مرسي، 2000: 47)

4 - 6 - نظرية الخيرات السارة:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، فليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا و إنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة، فالظروف وإدراكها مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل منهما في المواقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة . (عبد المقصود،2007:22)

4 - 7 - نظرية الفجوة بين الطموح و الإنجاز:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته ، بل يكون ساخطاً متذمراً من نفسه ومن الحياة، فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعيساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل . (مرسي،2000: 47)

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات ، بحيث يضع الفرد لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر أيضاً بالكفاءة والجدارة فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها ، وبصفة عامة فإنه يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجاز ويكون أقل عندما تبعد عنها، كما تقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على الخبرات الماضية للفرد.

4 - 8 - النظرية التكاملية:

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة ، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم ، وفريق رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم . (عبد الصمد،2007:29)

من خلال الطرح السابق للنظريات يمكن حصر العوامل المساعدة على تحقيق الرضا عن الحياة فيما يلي:

- أن يدرك الفرد حقيقة أهدافه في الحياة ويوجهها نحو الواقع ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- أن يتصرف الفرد وفقاً للظروف والقيم والثقافة السائدة في محيطه، وهذا يختلف حسب العمر ومستوى التعليم.

- أن يتأقلم الفرد ويتكيف وفقاً للأحداث والأوضاع الجديدة.

- أن يتفوق وينجح في مختلف نشاطاته، لاسيما إذا ما قورن بالمتواجدين معه.

- أن يعيش الفرد في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.

- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط أكثر.

5- العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة :

يمر الفرد بالعديد من المراحل في حياته اليومية ويتعرض إلى الكثير من العوامل الإيجابية والسلبية فمنها من تعرقل مسيرته والأخرى تساعده على التفوق وتساعد على رضاه على حياته وعليه يمكن تقسيم هذه العوامل إلى ما يلي:

5 - 1 - الصحة :

منذ اللحظة التي ينفصل فيها الفرد عن بدن الأم، تبدأ أعضاء جسمه والأعضاء التي لحقها القصور في جهادها ضد العالم الخارجي، وهو جهاد شاق جليل أشد وأقسى بكثير في عنقه من الجهاد الذي تقوم به الأعضاء، السوية، أما الضحايا التي تتهافت وتسقط في ميدان هذا الجهاد فإن عددها يفوق بكثير جداً من تسرعهم نواب الزمن و أحداث الحياة الكثيرة....

ومع هذا فإن ألوان القصور التي قسمت عليهم تهيب لهم قدرة كبيرة لتعويض وما فوق التعويض وتزيد قدرتهم على التغلب على العقبات العادية والخرقة للعادة وتدفع بهم إلى تكوين كثير من الوظائف الجديدة وأشكال النشاط العالية...الخ.

وعلى هذا المنوال تصبح الأعضاء القاصرة ينبوعاً لا ينضب من العناصر التي يستطيع الكائن الحي أن يعمل على تحسينها والانتقاء منها، حتى يستطيع أن يوقف بينها وبين ظروف الحياة التي أقل عليها.

5 - 2 - البيئة :

يواجه الشخص صعوبات فائقة في ممارسة أنشطة الحياة اليومية وتنقلاته من مكان لآخر، وذلك نتيجة فقدان الوسيط الحسابي الأساسي اللازم لتعامل مع المثيرات البيئية ومن ثم التوجه الدائم في الفراغ، مما يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد، ويعرضه لإجهاد العصبي والتوتر النفسي والشعور بانعدام الأمن عموماً. والارتباك اتجاه المواقف الجديدة.

من خلال ما سبق فإن البيئة المحيطة بالشخص تلعب دوراً هاماً في التأثير على شخصيته، وخصائصه.

5 - 3 - المدرسة :

تعتبر المدرسة المكان المناسب لتقديم الخدمات التربوية والنفسية للأطفال حيث تتبع فيها طرق تربوية خاصة وتتوافر بها الإمكانيات الخاصة اللازمة للطفل.

إن جو المدرسة وما يتوفر فيه من توجيه سليم وخدمات تربوية ونفسية للطفل ، يعفي الطفل وأسرته من تحمل المتاعب الكثيرة ، خاصة أن الكثير من الأسر لا يكون على درجة من الوعي بتربية وتوجيه الطفل ومن خلال هذا تتاح للطفل الفرص المناسبة لتعامل مع رفاقه مما يحرره من الشعور بالخجل والنقص والدونية ويجعله يتقبل ذاته ويرضى عن الحياة . (سليمان، 2003: 78)

5 - 4 - الأسرة :

تعتبر الأسرة من أهم العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة لدى الطفل المراهق من خلال تقبل الذات

و بالتالي تقبل الطفل و التسليم بالأمر الواقع . (صبيحي، 2009: 61)

فالأفراد الذين يتمتعون بدفء الوالدين ويعيشون داخل أسرة آمنة يستطيعون أن يكونوا صداقات ناجحة مع أقرانهم من العاديين . (صفية، 2011: 43)

وبذلك تؤثر الحياة الأسرية وطبيعة التفاعل بين الوالدين على شعور الأفراد بالرضا عن الحياة السعيدة.

5 - 5 - الأصدقاء و الجيران :

للأصدقاء والجيران أثر كبير في الرضا عن الحياة لدى الطفل ، فتشير العديد من البحوث إلى أن يملك عددا أكبر من السعادة ورضا، وتصل الصداقة إلى أقصى درجات أهميتها عند الشباب بدأ من المراهقة وحتى الزواج، ثم تظهر أهمية الصداقة مرة أخرى مع التقدم في العمر.

وبذلك يوفر الأصدقاء التحسين الفوري للحالة المعنوية للفرد، ويكون ذلك بتوفير جو من المرح في حالة الأطفال والشبان، فغالبا حاجة الفرد إلى الأصدقاء.

وتبرز أهمية الجيران أكبر لدى منهم أكبر في السن بالنسبة للعلاقات الاجتماعية. (أرجايل، 1993: 30)

5 - 6 - العمر :

يعتبر العمر هو الآخر من العوامل المساعدة في الرضا عن الحياة لدى الفرد المراهق بصفة عامة، ولكن يوجد اختلاف من ناحية السن لأن الأشخاص الذين يرضون مبكرا ربما يكونون أكثر توافقاً على المستويين الشخصي والاجتماعي وأكثر شعورا بالرضا من أولئك الذين يرضون متأخراً ، نظرا لأن أفراد الفئة الأولى غالبا ما يسخرون حواسهم الأخرى المتبقية و يديرونها بشكل متواصل ، ويتكيفون مع أنفسهم كأمر واقع، على العكس من أفراد الفئة الثانية الذين يكون شعورهم بالصدمة و الأسى و الألم النفسي قويا. (أرجايل، 1993: 31)

6 - الرضى عن الحياة و الصحة النفسية:

يتفق العديد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استنادا إلى سماته الشخصية، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا بتقدير الفرد لذاته وهذا الأخير يعد أحد العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، وقد أوضحت الدراسات نتائج دراسة الدسوقي وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب، ويسلم الكثير من علماء النفس بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا أراد الفرد أن يعيش حياة اجتماعية مشبعة ومنتجة. (شقورة، 2012: 43)

فالصحة النفسية للأفراد تبدو في قدراتهم على التكيف مع وضعيتهم الصحية الراهنة و استمتاعهم بالحياة وشعورهم بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال.

7- محددات الرضى عن الحياة:

7-1- المحددات الخاصة بالفرد:

7-1-1- حاجات الفرد:

حيث لكل فرد حاجات تختلف عن الآخرين في نوعها ودرجة إشباعها وهذه الحاجات تشبع من خلال العمل وكلما توفر الإشباع توفر في مقابلة الرضا المناسب.

7-1-2- إنفاق العمل مع قيم الفرد:

توجد لدى الأفراد العديد من القيم والتي يمكن تحقيقها في نطاق العمل وبقدر تحقيقها يرتفع الرضا الوظيفي ومن هذه القيم القيادة وإتقان العمل والإبداع.

7-1-3- الشعور باحترام الذات :

فهو من الأشياء التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها في أكثر من مجال ومن مجالات تحقيقها المهمة مجال العمل سواء كان ذلك عن طريق المركز الذي يشغله أو طبيعة الوظيفة ومكانتها ومعرفة أفراد المجتمع لقيمة هذه المكانة ولمكانة الدائرة في المجتمع، وبالتالي يمكن أن يتم إشباع لهذه الحاجة من خلال المركز الوظيفي أو الاجتماعي للدائرة مما يؤدي إلى الإحساس بالرضا. (عبد الخالق، 1986: 71)

7 - 1 - 4 - خصائص شخصية الفرد و ظروفه :

والتي تتمثل في إدراكه وشخصيته وقدراته واستعداداته وطموحه وذكاءه ومدى ولاءه وانتمائه للدائرة وعمره الزمني وتجاربه ودخله الشهري ومدى ما تلعبه هذه الخصائص في إنجاز الفرد للعمل والقيام بمسؤولياته الوظيفية أي انعكاسها الإيجابي عن الرضا.

7 - 2 - محتوى الوظيفة:

من العوامل التي تلعب دوراً هاماً في تحديد الرضا الوظيفي محتوى الوظيفة نفسها من حيث نوعها ومهامها والنسق الذي تدير عليه، فبعض الأعمال تحتاج إلى الدقة وسرعة التنفيذ فربما يكون مستوى الرضا فيها منخفض مقارنة بالأعمال التي يمكن للعامل أن يقوم فيها بمهام متعددة ويوجد فيها إثراء وظيفي وتمكنه من الأداء بطريقة فيها قدراته وإمكاناته وخبراته وإبداعاته، وكل ذلك ينعكس في شكل رضا وظيفي عالي.

7 - 3 - عوامل خاصة بالأداء:

يتحقق الرضا عن العمل نتيجة لإدراك الفرد للعوامل التالية بالنسبة للأداء:

1- ارتباط الأداء بمكافآت وحوافز وشعور الفرد بأن قدراته تساعد على تحقيق الأداء المطلوب بما يتواءم مع الأهداف المحددة.

2- إدراك الفرد بأن حوافز ومكافآت ذات أهمية وقيمة بالنسبة له وإدراكهم بالعدالة في التوزيع بالنسبة للحوافز ومكافآت العمل أي انه يتناسب مع ما يقدمه من عمل للدائرة بالنسبة للآخرين.

7 - 4 - مستوى الإنجاز لدى الفرد :

وهو مدى ما يترتب على الجهد الذي يبذله الفرد من خلال دارسته والنتائج التي يتوصل إليها كالرضا عن النتائج في الامتحانات، فبعض الأفراد قد لا يكتفي بأداء العمل فقط ولكن قد يكون لديه رغبة في إنجاز أعمال تتفق مع أهداف معينة فكلما كانت درجة الطموح مساوية أو قريبة من الأهداف التي تم تحقيقها كلما كان الرضا بصورة جيدة وأكبر.

7 - 5 - العوامل التنظيمية:

وتشمل الأنظمة والإجراءات والرواتب والحوافز المادية والمعنوية ونوع القيادة وأساليب اتخاذ القرار والإشراف والرقابة والعلاقات بين الزملاء وعلاقة كل ذلك ببيئة وظروف ونوع العمل وقد أكدت الدراسات والأبحاث أن الدخل المالي إذا كان مناسباً للفرد فإنه قد يحقق درجة عالية من الرضا وكذلك مركز الفرد

التنظيمي ذلك المركز الذي يتيح له النمو ويوجد فيه فرص للتقدمي بالإضافة إلى نمط الإشراف السائد ودرجة الرقابة التي تفرض على أوجه النشاط التي يمارسها الفرد. (عبد الخالق، 1986: 75)

*علاقة إدمان الفيس بوك بالرضا عن الحياة:

الإحباط وعدم الرضا والحسد والغيرة: هذه هي المشاعر السلبية التي يولدها موقع الفيس بوك لدى بعض مستخدميه حسب ما توصلت إليه دراسة علمية قام بها باحثون من جامعتي دارمشتادت وهومبولدت الألمانييتين. وحسب فريق الباحثين الذي أعد الدراسة، فإن أكثر من ثلث الأشخاص الذين شملهم البحث العلمي من مستخدمي الفيس بوك، قالوا بأن مشاعر سلبية تتناهم أثناء وبعد تصفح هذا الموقع. بعض الذين شملتهم الدراسة قالوا إنهم يشعرون بالحزن والإحباط والوحدة.

ويرى الباحثون أن السبب الرئيسي لوجود مشاعر الحسد والغيرة لدى المستخدمين هو نتيجة الأخبار الإيجابية للأصدقاء، وقالت حنا كراسنوفا، المسؤولة عن فريق البحث العلمي، إن المرء عادة "يغار ممن هم مثله". وتضيف كراسنوفا: "في الفيس بوك يتعرف المستخدمون على المزيد من أخبار من هم مثلهم ويقارنون أنفسهم بهم"، ويكون رد فعل المستخدمين الغيورين المزيد من الغيرة والحسد بعد مشاهدة صور العطلة الصيفية لأحد الأصدقاء أو قراءة خبر عن مولود جديد أو علاقة حب جديدة. كما تظهر الدراسة العلمية أهمية الفيس بوك في حياة بعض مستخدميها، إذ يرى الباحثون وجود "علاقة مباشرة بين الحسد في الفيس بوك وعدم الرضا في الحياة الواقعية لهؤلاء الأشخاص".

وللتعويض عن هذه المشاعر السلبية، يبالغ البعض في عرض نفسه وتجميل حياته عبر نشر صورته وأخباره الشخصية على الفيس بوك، من أجل إثارة الحسد لدى أصدقائه الآخرين. وهذا ما دفع بالباحثين إلى الحديث عن "دوامة الحسد" لوصف هذه الظاهرة. وحسب كراسنوفا، يدفع هذا السلوك كثيرين إلى عرض حياتهم بشكل أجمل وأفضل بكثير مما هي عليه في الواقع.

(<http://p.dw.com/p/17OpQ/http://www.dw.com/ar a-16540076>)

وفي دراسة حديثة للباحثين هولي شاكيا من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو، ونيكولاس كريستاكيس من جامعة يال، توصل الباحثان إلى أنه مهما كانت طبيعة استخدام الفرد للفيس بوك فإنه سيجعله يشعر أسوأ، وكلما قضى وقتاً أكثر على الفيس بوك كلما ازدادت تعاسته وبالتالي إن انخفاض مستوى الرضا عن الحياة يتعلق بكمية الاستخدام وليس فقط بنوعية الاستخدام.

(<http://alakhbar.spiru.la/node/275962>)

أي لا يهم أن يكون المستخدم لموقع الفيس بوك عضوا ناشطا سواء بالنشر والتعليق، أو أنه يكتفي بالنظر ودون تعليق أو تسجيل إعجاب، وإنما انخفاض مستويات الرضا عن الحياة يتعلق بكمية الاستخدام فاستخدام هذا الموقع بشكل مفرط يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة والسعادة، على غرار الفرد المعتدل في استخدام هذا الأخير.

"قد لا يكون صديق الفيس بوك دوماً ذلك الصديق الذي قابلته بصفة شخصية" بناءً على هذه المقولة، فقد رجحت الدراسة أن ذلك قد يؤثر على الطريقة التي نرى بها أنفسنا مقارنةً بالآخرين. كما أن قضاء الكثير من الأوقات في متابعة الفيس بوك قد يدفعنا إلى التفكير في أن الأشخاص الآخرين يحيون حياةً أسعد من تلك التي نحياها، وهذا ما يحدث بالفعل بالنسبة للأشخاص الذين لديهم أصدقاء على الفيس بوك لم يلتقوا بهم شخصياً.

قال الباحثان سان دييغو ونيكولاس كريستاكيس من جامعة كاليفورنيا، إن «معظم مقاييس استخدام الفيسبوك توقعت انخفاضاً في الصحة النفسية، ومع استمرار النقر على الروابط ومشاهدة الصور التي تتيحها مضامين الفيس بوك، هي تتسبب بشكل كبير في انخفاض الصحة البدنية والعقلية، ومستوى الرضا عن الحياة "

(/) <https://www.ida2at.com/how-does-facebook-control-our-minds>

وتوصلت دراسة في جامعة هارفرد إلى أن الفيس بوك يساهم في تغذية مشاعر عدم الرضا عن الحياة، حيث قام المشرفون على الدراسة بإرسال رسالة نصية بواقع خمس مرات في اليوم لعدد من مستخدمي الفيس بوك لمدة أسبوعين. تحتوي تلك الرسالة على تساؤلات تتعلق باستخدام الفيس بوك والرفاهية. وفي خلال أسبوعين من إجراء الدراسة، كشفت النتائج عن أن ثمة علاقة طردية بين مشاعر عدم الرضا عن الحياة وكثرة استخدام الفيس بوك.

(/) <https://www.sasapost.com/facebook-and-mental-health>

خلاصة الفصل:

و مما سبق ومن خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، تبين لنا أن مصطلح الرضا عن الحياة يعد مؤشراً من مؤشرات السعادة لدى الأفراد ، ومن خلال توافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه وخاصة في البيئة المدرسية من حيث علاقاته الاجتماعية (الأسرة، الأقران، المعلمين....) مع الشعور بالأمن والطمأنينة في بيئته الاجتماعية التي يتفاعل معها مما أزاح له الصعوبات التي يمكن أن تعترضه والتي تعترضه في مسيرة حياته.

ومن خلال ما تم عرضه أيضا, استخلصنا أن شبكات التواصل الاجتماعي باتت وسيلة فعالة للتواصل بين الأفراد وساعدت في التعرف والربط بين المجتمعات، ومن هذا المنطلق سعت الشبكات الاجتماعية لتوفير قدر مناسب من المواقع التي تدعم التواصل والتي كان أبرزها على الإطلاق موقع "الفيس بوك"، وقد حاولنا من خلال هذا الفصل التعمق فيما يخص هذا الموضوع متناولين آراء وتصورات الباحثين لهاته الشبكات ومسار تطورها وأهم خصائصها التي ساعدت على نجاحها وانتشارها بشكل واسع، وتعرفنا على أهم هذه المواقع وأكثر شيوعا، وبشيء من التفصيل حاولنا تناول أشهر هذه المواقع، وهو "الفيس بوك"، بدأ من نشأته وفكرة تسميته بذلك الاسم، وأهم الإحصاءات عن استخدامه، وطرحنا الأعراس التي تجعل من مستخدم هذا الموقع ضمن فئة المدمنين، متبوعة بالنظريات التي تفسر هذا النوع من الإدمان. وقد حاولنا الجمع بين متغيري الدراسة في عنصر أخير تحت تسمية، علاقة إدمان الفيس بوك بالرضا عن الحياة، نتضح من خلاله العلاقة الواضحة بينهما، ومدى تأثيرهما على بعض.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- الدراسة الاستطلاعية

3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية

3-3- حدود الدراسة الاستطلاعية

3-4- عينة التقنين

3-5- صلاحية أدوات الدراسة

3-6- نتائج الدراسة الاستطلاعية

4- الدراسة الأساسية

4-1- حدود الدراسة الأساسية

4-2- عينة الدراسة الأساسية

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

1- منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس, حيث أن المنهج يساعد للتوصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس, ويعرف هذا الأخير على أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة, والمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكل لاستكشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة, وهي تختلف باختلاف طبيعة المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية. (بوحوش والذنيبات, 1995:45)

وبما أن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (إيمان الفيس بوك والرضا عن الحياة) فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة.

2- مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة وطالبات سنة ثانية ليسانس وسنة أولى ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة حيث بلغ عددهم 354 طالب وطالبة بواقع 296 طالبة و58 طالب والجدول الآتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم (01): يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس:

النسب المئوية	التكرار	الجنس / المؤشرات
16.39%	58	ذكور
83.61%	296	إناث
100%	354	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن مجتمع الدراسة يتكون من (354) طالب وطالبة (سنة ثانية ليسانس, أولى ماستر) مقسمين إلى (58) ذكور بنسبة (16.39%) و(296) إناث بنسبة (83.61%).

والجدول الآتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب المستوى الدراسي (ماستر - ليسانس):

جدول رقم (02): يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب المستوى:

النسب المئوية	التكرار	الجنس / المؤشرات
30.50%	108	ماستر
69.50%	246	ليسانس
100%	354	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن مجتمع الدراسة يتكون من (354) طالب وطالبة (سنة ثانية ليسانس، أولى ماستر) مقسمين إلى (108) ماستر بنسبة (30.50%) و (246) ليسانس بنسبة (69.50%).

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، مرحلة مهمة في البحث العلمي، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة كما تكشف وتسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه.

وتعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تجريب الصورة الأولى للاستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائياً بحيث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الاستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وإضافة إلى ذلك التعرف على الوقت اللازم لجمع بيانات الاستفتاء، وقد يضيف الباحث الأسئلة كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجب إجراء تجربة استطلاعية أخرى. (صابر وخفاجة، 2002: 123,122)

ولهذا يجب أن نقوم بهذه الدراسة للتحقق من سلامة الاختبارات والعينات وأسلوب اختيارها، فهي تجعل الطالب بعيداً عن الوقوع في الأخطاء في الدراسة الأساسية.

3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها الباحث في الدراسة الأساسية، ولقد قمنا بإجراء هذه الدراسة بهدف:

- ❖ التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية.
- ❖ التأكد إذا ما كانت التعليمات المستعملة في الأداتين ملائمة وواضحة.
- ❖ التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- ❖ ضبط الوقت الملائم والمستغرق للإجابة من طرف التلميذ.
- ❖ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في تطبيق الدراسة الأساسية قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتمهيد لنا الطريق الذي سوف نسلكه في الدراسة الأساسية، وكانت عينة الدراسة الاستطلاعية عينة ممثلة لطلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، حيث قمنا بتطبيق مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي

ومقياس إيمان الفيس بوك لسياسي، كتجربة أولية على عينة قوامها 30 طالب وطالبة، وكانت الانطلاقة الأولى يوم الأحد 04 فيفري 2018 في الفترة الصباحية، وقد أفادتنا هذه الدراسة في الحصر ببعض جوانب الموضوع، فهي تعتبر خطوة مهمة لتنفيذ الدراسة الأساسية، كما تمكننا من التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة.

3-3- حدود الدراسة الاستطلاعية:

❖ **الحدود المكانية:** قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح لولاية ورقلة.

❖ **الحدود البشرية:** تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية على 30 طالب وطالبة من مستوى الثانية

ليسانس والأولى ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة.

❖ **الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الصباحية يوم الأحد 04 فيفري 2018.

3-4- عينة التقنين:

شملت الدراسة الاستطلاعية عينة قوامها (30) طالب وطالبة بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة

قاصدي مرياح ورقلة والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد عينة التقنين على حسب الجنس:

جدول رقم (03): يوضح توزيع عينة التقنين حسب الجنس والمستوى الدراسي:

المتغيرات	المؤشرات	التكرار	النسبة المئوية
	ماستر	5	16.67%
إناث	ليسانس	10	33.33%
	ماستر	8	26.66%
المجموع		30	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن عينة التقنين تتكون من (30) طالب وطالبة بقسم علم النفس وعلوم التربية مقسمين على: 7 طلاب ليسانس بنسبة 23.34% و 5 طالب ماستر بنسبة 16.67% و 10 طالبات ليسانس بنسبة 33.33% و 8 طالبات ماستر بنسبة 26.66%.

3-5- صلاحية أدوات الدراسة:

3-5-1- مقياس الرضا عن الحياة:

أعد هذا المقياس الدكتور مجدي محمد الدسوقي (1996) بجامعة المنوفية بمصر ويتكون من 29 بنداً تقيس الرضا عن الحياة يجب عنها ضمن خمسة بدائل هي: تنطبق تماماً، تنطبق، بين وبين، لا تنطبق، لا تنطبق تماماً، وتتراوح درجات من 05-01 على الترتيب وكل البنود تصحح في اتجاه واحد.

*مفتاح تصحيح المقياس:

تم إعطاء درجات من 1 إلى 5 إلى بدائل الاستجابة الخمسة كالآتي:

لا تنطبق تماماً	لا تنطبق	بين وبين	تنطبق	تنطبق تماماً
1	2	3	4	5

*صدق مقياس الرضا عن الحياة:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسها فعلاً، والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها. (العزاوي، 2008:129)

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الصدق التمييزي، وذلك للتأكد من قدرة المقياس على التمييز، حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً، وتم تقسيم الدرجات إلى طرفين حسب الأرباعيات، حيث يمثل الطرف العلوي الأرباعي الأعلى الطلاب الذين حصلوا على مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة بنسبة (27%)، ويمثل الطرف السفلي الأرباعي الأدنى الطلاب الذين حصلوا على مستوى منخفض من الرضا عن الحياة بنسبة (27%) والجدول رقم (04) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) للمجموعتين:

جدول رقم (04): يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس الرضا عن الحياة:

رقم البند	Sig	مستوى الدلالة	رقم البند	sig	مستوى الدلالة
01	0.032	0.05	16	0.000	0.01
02	0.003	0.01	17	0.000	0.01
03	0.015	0.01	18	0.004	0.01
04	0.155	غير دال	19	0.000	0.01
05	0.004	0.01	20	0.007	0.01

0.01	0.014	21	0.01	0.000	06
0.01	0.018	22	0.01	0.014	07
0.01	0.000	23	0.01	0.011	08
0.05	0.042	24	غير دال	0.42	09
0.01	0.011	25	0.01	0.009	10
0.01	0.009	26	0.01	0.000	11
0.05	0.058	27	0.01	0.000	12
غير دال	0.22	28	غير دال	0.28	13
0.01	0.013	29	0.01	0.007	14
			0.01	0.003	15

يتبين من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة sig تراوحت ما بين (0.018 - 0.00) وهي في معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01, ماعدا البند رقم (01 - 24 - 27) فهو دال عند مستوى الدلالة 0.05, أما البنود غير دالة فهي البند رقم (04 - 09 - 13 - 28) وبالتالي يتم حذفها.

*ثبات مقياس الرضى عن الحياة:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرومباخ والثانية التجزئة النصفية على عينة قوامها (30) فردا تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية, وفيما يلي الجدول رقم (05) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

الجدول رقم (05): يوضح معامل ثبات مقياس الرضى عن الحياة

التجزئة النصفية		ألفا كرومباخ	معامل الثبات المتغير
سبيرمان براون	جيثمان		
0.95	0.95	0.97	الرضا عن الحياة

يتضح من خلال الجدول رقم (05) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.95 و 0.97) بعد الاعتماد على معامل ألفا كرومباخ

ومعامل جيتمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وهذا يعني أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

*استخراج معايير تصحيح النتائج:

مما لا شك فيه أن الدرجة الخام التي يتحصل عليها المفحوص من أدائه على أي اختبار من الاختبارات النفسية أو التحصيلية لا معنى لها وحدها، حيث لا نستطيع من خلال هذه الدرجة أن نعرف درجة امتلاك الفرد لصفة أو خاصية معينة، وبالتالي يصبح تطبيق المقياس على الفرد لا فائدة منه، لذلك كان لابد من إيجاد الطريقة التي تفسر لنا هذه الدرجة وكان ذلك عن طريق نسبة الدرجة الخام إلى مستوى معين أو إلى مجموعة من العلامات التي تنتمي إليها، وتسمى معيارا، حيث نلجأ إلى تحويل الدرجة الخام إلى درجة أخرى نستطيع من خلالها مقارنة درجة المفحوص بغيره من المجموعة التي طبق عليها الاختبار، فيصبح لدينا إطار أو مجموعة أخرى نستطيع من خلالها مقارنة الدرجة بغيرها من الدرجات. (غرغوط، 2016:142)

بعد تصحيح إجابات الأفراد وتم ذلك بإعطاء 05 نقاط لتتطبق تماما، 04 لتتطبق، 03 لبيان وبين، 02 لا تتطبق، 01 لا تتطبق تماما.

وعليه تصبح الدرجة الدنيا للمقياس $(25 = 01 \times 25)$ درجة، وتمثل أرضية المقياس، والدرجة القصوى للمقياس $(125 = 05 \times 25)$ درجة، وتمثل سقف المقياس.

ولتحديد طول خلايا المقياس، تم حساب المدى $(5 - 1 = 4)$ ، ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي $(4 \div 5 = 0.80)$ وبعد ذلك تضاف تلك القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس هي واحد) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، والجدول رقم (06) يوضح كيفية تقدير درجة الرضا عن الحياة:

الجدول رقم (06): يوضح كيفية تقدير درجة الرضا عن الحياة:

الفئة	طول خلايا المقياس	درجات حدود الفئات	الحكم على درجة الفرد
01	1,0.....1,80	45-25	رضى ضعيف جدا
02	2,60.....1,80	65-45	رضى ضعيف
03	3,40.....2,60	85-65	رضى متوسط

رضى مرتفع	105-85	4,20.....3,40	04
رضى مرتفع جدا	125-105	05.....4,20	05

يتضح من الجدول رقم (06) أنه تم الحصول على 05 فئات تمكننا من نسبة الدرجة الخام للفرد إلى مستوى معين، أي تتسبب إلى معيار يمكننا من الحكم على مستوى رضاه عن الحياة. ويتضح لنا أن الفئة الأولى ذات الحد من (25 إلى 45)، تحتوي على الدرجات الأقل ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على الدرجة الواقعة في هذه الفئة بأن رضاه عن حياته ضعيف جدا، أما الفئة الثانية ذات الحدود من (45 إلى 65) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة الواقعة في هذه الفئة بأن رضاه عن حياته ضعيف، وبالنسبة للفئة الثالثة ذات الحدود من (65 إلى 85)، فهي تحتوي الأفراد متوسطي الرضا عن الحياة، وكذلك الفئة الرابعة التي تتراوح حدودها ما بين (85 إلى 105) فيمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن رضاه عن حياته مرتفع، وأخيرا الفئة الخامسة ذات الحدود من (105 إلى 125) ويمكن الحكم على الأفراد ضمن هذه الفئة بأنهم يتمتعون بمستوى مرتفع جدا من الرضا عن الحياة.

من خلال الجدول السابق، يمكن أن نقول أن درجة القطع بالنسبة لمقياس الرضا عن الحياة هي 85، بحيث يمكن الحكم عن رضا الفرد انطلاقا من هذه الدرجة.

3-5-2- مقياس برغن لإدمان الفيس بوك:

مقياس برغن لإدمان الفيس بوك ويطلق عليه BFAS وهي اختصار لـ The Bergen Facebook Addiction Scale تم إعداده من طرف (سيسلي أندرسون) وزملائها بجامعة برغن بالنرويج 2012، يهدف إلى التعرف على إدمان الفيس بوك ويحتوي هذا المقياس على 18 بندا مقسمة على ستة أبعاد هي: (البروز، التحمل، تغير المزاج، الانتكاس، الانسحاب، الصراع) ويصحح المقياس وفق 05 اختيارات هي (نادرا جدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما) تمنح لها درجات (5,4,3,2,1) وفقا لاستجابة المفحوص.

وقد قامت الباحثة بن جديدي سعاد بجامعة محمد خيضر بسكرة بترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية سنة 2014، في دراسة بعنوان علاقة إدمان الفيس بوك بالانرجسية وتقدير الذات وقد تمتع هذا الأخير بصدق وثبات عاليين جدا.

***مفتاح تصحيح المقياس:**

تم إعطاء درجات من 1 إلى 5 إلى بدائل الاستجابة الخمسة كالآتي:

05	04	03	02	01
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	نادرا جدا

***صدق مقياس إيمان الفيس بوك:**

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، وذلك للتأكد من قدرة المقياس على التمييز، حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية ترتيبا تنازليا، وتم تقسيم الدرجات إلى طرفين حسب الارباعيات، حيث يمثل الطرف العلوي الارباعي الأعلى الطلاب الذين تحصلوا على مستوى مرتفع من الإدمان على الفيس بوك بنسبة (27%)، ويمثل الطرف السفلي الارباعي الأدنى الطلاب الذين تحصلوا على مستوى منخفض من الإدمان على الفيس بوك بنسبة (27%) والجدول رقم (07) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) للمجموعتين:

جدول رقم (07): يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس إيمان الفيس بوك:

رقم البند	Sig	مستوى الدلالة	رقم البند	sig	مستوى الدلالة
01	0.014	0.01	10	0.00	0.01
02	0.00	0.01	11	0.00	0.01
03	0.00	0.01	12	0.00	0.01
04	0.85	غير دال	13	0.00	0.01
05	0.037	0.05	14	0.00	0.01
06	0.00	0.01	15	0.11	0.01
07	0.00	0.01	16	0.10	0.01
08	0.00	0.01	17	0.00	0.01
09	0.00	0.01	18	0.72	غير دال

يتبين من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة sig كانت في معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01, إلا البند رقم (05) فهو دال عند مستوى الدلالة 0.05, أما البند رقم (04) و البند رقم (18) فهما غير دالين, وبالتالي يتم حذفهما.

*ثبات مقياس إدمان الفيس بوك:

هناك عدة طرق لحساب الثبات, وفي هذه الدراسة تم الاعتماد على طريقتين لحساب الثبات وهما: طريقة ألفا كرومباخ و التجزئة النصفية بحساب معاملي (سبيرمان براون وجيتمان) والجدول الآتي يوضح قيمة معاملات الثبات للمقياس:

جدول رقم (08): يوضح معاملات الثبات لمقياس إدمان الفيس بوك:

التجزئة النصفية		ألفا كرومباخ	معامل الثبات
سبيرمان براون	جيتمان		المتغير
0.93	0.93	0.95	إدمان الفيس بوك

يتضح من خلال الجدول رقم (08) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس إدمان الفيس بوك المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.93 و 0.95) بعد الاعتماد على معامل ألفا كرومباخ ومعامل جيتمان وسبيرمان في طريقة التجزئة النصفية, وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية جدا.

ومعنى ذلك أن هذا المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

*استخراج معايير التفسير:

يتم اختيار نفس طريقة درجة القطع, التي يمكن من خلالها الحكم على الفرد إذا ما كان مدمن أو لا.

جدول رقم (09): يوضح كيفية تقدير إدمان الفيس بوك:

الفئة	طول خلايا المقياس	درجات حدود الفئات	الحكم على درجة الفرد
01	1,0.....1,80	28.8-16	إدمان ضعيف جدا
02	2,60.....1,80	41.6-28.8	إدمان ضعيف
03	3,40.....2,60	54.4-41.6	إدمان متوسط

إدمان مرتفع	67.2-54.4	4,20.....3,40	04
إدمان مرتفع جدا	80-67.2	05.....4,20	05

يتضح من الجدول رقم (09) أنه تم الحصول على 05 فئات تمكننا من نسبة الدرجة الخام للفرد إلى مستوى معين، أي إلى معيار يمكننا من الحكم على مستوى إدمان الفيس بوك لدى الفرد. ويتضح لنا أن الفئة الأولى ذات الحد من (16 إلى 28.8)، تحتوي على الدرجات الأقل ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على الدرجة الواقعة في هذه الفئة بأن إدمانه لموقع الفيس بوك ضعيف جدا، أما الفئة الثانية ذات الحدود من (28.8 إلى 41.6) ويمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة الواقعة في هذه الفئة بأن إدمانه للفيس بوك ضعيف، وبالنسبة للفئة الثالثة ذات الحدود من (41.6 إلى 54.4)، فهي تحتوي الأفراد متوسطي الإدمان، وكذلك الفئة الرابعة التي تتراوح حدودها ما بين (54.4 إلى 67.2) فيمكن الحكم على الفرد الذي تحصل على درجة واقعة في هذه الفئة بأن إدمانه للفيس بوك مرتفع، وأخيرا الفئة الخامسة ذات الحدود من (67.2 إلى 80) ويمكن الحكم على الأفراد ضمن هذه الفئة بأنهم يتمتعون بمستوى مرتفع جدا من الإدمان على الفيس بوك.

من خلال الجدول السابق، يمكن أن نقول أن درجة القطع بالنسبة لمقياس الرضا عن الحياة هي 54.4، بحيث يمكن الحكم عن رضا الفرد انطلاقا من هذه الدرجة.

3-6- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

ويعد تطبيق المقاييس المعدة لأغراض البحث على أفراد عينة التقنين توصلنا إلى العديد من النتائج وهي كما يلي:

- ❖ تم التدريب على تطبيق أدوات جمع البيانات من خلال المقياسين المطبقين.
- ❖ التحقق من صدق وثبات المقياسين وأنهم صالحين لجمع البيانات الخاصة بالدراسة.
- ❖ التحقق من مدى وضوح تعليمات الاستجابة والبنود للطلبة.
- ❖ تحديد خطة تطبيق الدراسة الأساسية.

4- الدراسة الأساسية:

4-1- حدود الدراسة الأساسية:

تحدد هذه الدراسة الأساسية بحدود بشرية وزمنية ومكانية تبين مجال إمكانية تعميم نتائجها كمايلي:

4-1-1- الحدود المكانية: قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة.

4-1-2- الحدود البشرية: شملت عينة الدراسة على 154 طالب وطالبة من مستوى الليسانس والماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية.

4-1-3- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة ما بين مارس إلى أبريل.

4-2- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

تم سحب عينة الدراسة بالطريقة الأنسب لدراستنا وهي العينة العشوائية الطبقية، بنسبة (60%) من مجتمع الدراسة الأصلي وقدرت بـ 212 طالب وطالبة من طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة، وهي نسبة مناسبة للإجابة على أهداف وفرضيات الدراسة، إلا أن بعض الاستبيانات قد تم إلغاؤها بعد

التصحيح وذلك لملاحظة انحراف بعض الطلبة في الإجابة بما يتلاءم وإجابات المقياس أو الإجابة بأكثر من جواب الأمر الذي أدى إلى تقليص العينة إلى (154) طالب وطالبة، والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم (10): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة على حسب الجنس

النسب المئوية	التكرار	المؤشرات الجنس
36.36%	56	ذكور
63.64%	98	إناث
100%	154	المجموع

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن عدد أفراد العينة يتكون من (154) طالب وطالبة فنجد أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور الذين وقع عليهم الاختيار حيث تمثل عدد الإناث بـ (98) طالبة بنسبة (63.36%) وعدد الذكور (56) طالب بنسبة (36.36%).

جدول رقم (11): يوضح توزيع أفراد العينة على حسب المستوى الدراسي

النسبة المئوية	التكرار	المؤشرات المستوى
41.56	64	ماستر
58.44	90	ليسانس
100%	154	المجموع

من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح أن عينة الدراسة تكونت إجمالاً من 154 طالبة وطالبة مقسمين إلى (64) من طلبة الماجستير بنسبة (41,56%)، و (90) طالبا وطالبة من مستوى الليسانس مشكلين بذلك نسبة (58.44%).

5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد لا تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقيقة العلمية. وتأسيساً على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بـ SPSS 20 ، وذلك حسب متغيرات الدراسة استعداداً للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة.

التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة:

- النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.
- معادلة سبيرمان براون. - معادلة جيتمان. - إختبار ت
- معادلة ألفا كرومباخ. - معامل الارتباط بيرسون - تحليل التباين.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

تمهيد

- (1) عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى.
- (2) عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية.
- (3) عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة.
- (4) عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة.
- (5) عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة.

الاستنتاج العام وبعض المقترحات

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية بناء على المعالجات الإحصائية التي استخدمت على ما تم جمعه وتحليله من بيانات, ومن خلال عرض وتحليل التساؤلات والفرضيات, سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها, وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي باعتبارها المرحلة التي يقوم الباحث باستخراج الأدلة والمؤشرات والعلمية والكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة أسئلة البحث أو تؤكد قبول فروضه أو عدم قبولها.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أن: مستوى إيمان الفيس بوك لدى طلبة الجامعة مرتفع , وبالرجوع إلى معايير تصحيح النتائج الخاصة بإيمان الفيس بوك (أنظر الجدول رقم 09).
و للإجابة عن الفرضية الأولى " مستوى إيمان الفيس بوك لدى الطلبة الجامعيين مرتفع.
قامت الطالبة بحساب المتوسط الحسابي للدرجات والانحراف المعياري لمقياس إيمان الفيس بوك, وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (12).

جدول رقم(12): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة القطع لمقياس إيمان الفيسبوك:

عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة القطع	(ت) القيمة الاحتمالية
16	80	59.863	10.037	54.4	0.00

تبين من خلال الجدول السابق أن الدرجة الكلية للمقياس قدرت ب (80) درجة بمتوسط حسابي تراوح ب (59.86) و انحراف معياري قدر ب (10.03), وقد قدرت درجة القطع الخاصة بمقياس إيمان الفيس بوك ب (54.4) (أنظر الجدول رقم 09).

بمقارنة نسبة درجة القطع لمقياس إيمان الفيس بوك (54.4) بالمتوسط الحسابي الذي قدر ب (59.86) نلاحظ أن المتوسط أعلى من درجة القطع, وهذا يدل على أن مستوى الإيمان مرتفع, ولمعرفة ما إذا كان هذا المتوسط (59,86) حقيقي أم يعود للصدفة فقد تم مقارنة هذا المتوسط بدرجة القطع, وذلك باعتماد الأسلوب الإحصائي (ت) لعينة واحدة.

وأُسفرت النتائج على أن الدرجة الاحتمالية ل (ت) تقدر ب 0.00 وهي أصغر من (0.01) فإن هذا الفرق بين هذين المتوسطين دال إحصائياً، وهو فرق حقيقي ولا يعود إلى صدفة، مما يجعلنا نحكم على أن مستوى إدمان الفيس بوك بين طلاب الجامعة مرتفع.

ترى الطالبة أن إدمان شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك في نسبتها الحالية والتي أعربت عنها الدراسة، وحينما نتحدث عن إدمان الفيس بوك فإن تلك النسبة لا يستهان بها وتعبّر عن هروب الطالب الجامعي من واقعه حيث وجد الآلاف من الشباب المقهورين في موقع الفيس بوك ساحات افتراضية يفروا إليها من واقعهم المرير وحولوها إلى واقع افتراضي، وعبروا من خلالها عن آمالهم وطموحاتهم ورسموها على صفحاتهم مجتمعاً فاضلاً تمنوا العيش فيه حيث بات الفيس بوك منتفسمهم الوحيد لتناسي همومهم، وعيش واقع افتراضي مغاير للوضع القائم.

وترجع الطالبة أيضاً أن من بين الأسباب التي تدفع الشباب الجامعي للإدمان على هذا الموقع، في ما يقدمه هذا الموقع من مزايا وتطبيقات جذابة وسهلة وأهمها التواصل فيما بينهم سواء فيما يخص الدراسة أو المراجعة، كما يسمح الموقع لهذه الفئة بإبراز ذاتها من خلال تكوين صداقات مع الآخرين والتعبير عن أنفسهم، ومشاركة الآخرين مشكلاتهم، بالإضافة إلى ميزة المجهولية التي تساعد في بناء هوية افتراضية مختلفة كلياً عن الهوية الحقيقية.

ووفقاً لنتائج دراسة (Schou Andreassen et al, 2012) أن الأشخاص المدمنون هم أشخاص يشعرون بعدم الأمان، والقلق مما يجعلهم يميلون نحو إدمان الفيس بوك، وتظهر الدراسة أن الأفراد المدمنين يعتقدون أن الاتصال وجها لوجه غير آمن، مما يجعلهم يفضلون مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيس بوك للتواصل. إلا أن هذا النوع من التواصل على الموقع له تأثير سلبي على بناء هوية الأفراد، وتشرح (تاركل، 2011) كيف أن هاجس وسائل التواصل الاجتماعي مقلق لأن الشباب لا يفهمون كيف يكون التفاعل والتواصل وجها لوجه، فتجدهم يفضلون المحادثات التي تجري من خلال التكنولوجيا لأن لديهم السيطرة على الموقف، ذلك أن التكنولوجيا تصنع واجهة من التعاطف والاهتمام ووهم الصداقة، وفكرة لن نكون وحدنا. (الاشرم، 2015:15)

وترى الباحثة (سعاد جديدي، 2016) أنه من بين أهم أسباب انتشار الإدمان على الفيس بوك هو استعماله في البداية كوسيلة للترفيه في أوقات الفراغ واكتشاف مزايا الموقع ومن ثم استخدامه بشكل غير منظم ليصل لدرجة عدم قدرته على الاستغناء عنه، كما يخضع استخدامه للظروف النفسية والاجتماعية والدراسية التي يعيشها، خاصة وأنه لا يدرك كون هذا الموقع افتراضي، فيعتمد عليه في تلبية رغباته لما

يولده من إشباعات نفسية كإشباع مشاعر الحب والتقدير، والمشاركة الوجدانية، والبوح بما يعيشه من ضغوطات والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى التعريف بنفسه، وإظهار ذاته، ويصبح الإدمان على هذا الموقع كأنه آلية للهروب من المشكلات الأسرية، والهروب من الفشل الدراسي، الملل، الفراغ، الشعور بالوحدة والتخوف، والتردد من إقامة علاقات اجتماعية على أرض الواقع نتيجة نقص الثقة بالنفس.

بالإضافة إلى هذه النقاط ترى الطالبة أن رفض الشباب لواقعهم المعاش وعدم تقبلهم لظروف حياتهم، جعلهم يبحثون عن حياة مثالية داخل غرف الدردشة، وصفحات تعرض عليهم الحياة التي يأملونها، ولكن وهم يغرقون في هذا العالم الافتراضي ضيعوا جزءا كبيرا من واقعهم، وهو ما يتفق أيضا مع دراسة (كركوش، بن قويدر، 2012) ومفادها أن العلاقات الأسرية تتضرر من جراء استخدام الفرد لشبكات التواصل الاجتماعي، وأن تفاعل الأفراد مع أسرهم قل، ونتيجة لذلك يدخلون في صراع مستمر مع أفراد أسرهم وخاصة الوالدين.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أن: مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة منخفض، وبالرجوع إلى معايير تصحيح مقياس الرضا عن الحياة (أنظر الجدول رقم 06).

و للإجابة عن الفرضية الثانية " مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين منخفض.

قامت الطالبة بحساب المتوسط الحسابي للدرجات والانحراف المعياري لمقياس الرضا عن الحياة، وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (13)

جدول رقم(13): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة القطع لمقياس الرضا عن الحياة:

عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة القطع	(ت)	القيمة الاحتمالية
25	125	74.96	17.56	84	-6.38	0,00

تبين من خلال الجدول السابق أن الدرجة الكلية للمقياس قدرت ب (125) درجة بمتوسط حسابي قدر ب(74.96) و إنحراف معياري قدر ب (17.56)، وقد قدرت درجة القطع الخاصة بمقياس الرضا عن الحياة ب (84) (أنظر الجدول رقم 06).

بمقارنة نسبة درجة القطع لمقياس الرضا عن الحياة (84) بالمتوسط الحسابي الذي قدر ب (74.96) نلاحظ أن المتوسط أقل من درجة القطع، وهذا يدل على أن مستوى الرضا عن الحياة منخفض، ولمعرفة ما إذا كان هذا المتوسط (74.96) حقيقي أم يعود للصدفة فقد تم مقارنته (المتوسط الحسابي) بدرجة القطع، وذلك باعتماد الأسلوب الإحصائي (ت) لعينة واحدة.

وكانت النتيجة أن الدرجة الاحتمالية ل (ت) تقدر ب 0.00 وهي أصغر من (0.01) فإن هذا الفرق بين هذين المتوسطين دال إحصائياً، وهو فرق حقيقي ولا يعود إلى صدفة، مما يجعلنا نحكم على أن مستوى الرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة منخفض.

وقد تم الحكم على درجة رضا طلبة الجامعة عن حياتهم من خلال مقارنة درجة القطع (84)، بالمتوسط الحسابي الذي قدر ب (74.96)، وبما أن المتوسط أقل من درجة القطع يمكن الاستناد من خلال هذه النتائج بأن مستوى الرضا لديهم منخفض.

ويمكن تفسير ذلك أن الرضا التام عن الحياة هو شيء مثالي ولا يكون في كل الأوقات، حيث يتعرض طلبة الجامعة إلى منغصات كثيرة أثناء دراستهم، فهم يتعرضون لضغوط المحاضرات، وضغوط الامتحانات، وضغوط الحجم الساعي الذي يفرضه نظام "ل م د"، وضغوط توقعات الأهل من دراستهم، وضغوط علاقتهم بزملائهم وأساتذتهم وما ينجم من ذلك، والتفكير في المستقبل وما يعانيه من قلق نتيجة ذلك، والشعور بالوحدة والاعتراب لدى بعض الطلبة المقيمين نتيجة البعد عن الأهل ومشقة تحمل المسؤولية الفردية. كل ذلك ينعكس على مدى رضا طلاب الجامعة عن حياتهم ويؤدي إلى انخفاض مستوى هذا الرضا لديهم.

وتعزو الطالبة أيضاً انخفاض الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين إلى الملل والروتين اليومي داخل الجامعة وخارجها، والصعوبات الاقتصادية التي تواجههم خلال هذه المرحلة من الحياة نظراً لمتطلبات الحياة الجامعية، كما أن الطالب يدخل الجامعة هو يأمل في الحصول على شهادة جامعية تؤهله للبحث عن فرصة عمل أو وظيفة تمكنه من بناء حياته المستقبلية، ولكن سرعان ما تبدأ هذه الفكرة في الاضمحلال، وتتغير نظرتهم للشهادة الجامعية وفرص العمل، والإحباط الذي يتلقاه من من هم محيطين به.

ويمكننا القول أنه من بين العوامل التي جعلت رضا الطالب عن حياته منخفض العوامل الاقتصادية والاجتماعية وهذا ما أكدته دراسة روب (1995)، التي توصلت إلى وجود علاقة بين الحالة الاجتماعية والرضا عن الحياة، وكذلك المستوى الاقتصادي للطلاب يرتبط بمستوى طموحه حيث أن الطالب أصبح

على دراية بصعوبة توفير كل ما يتداول في مواقع التواصل الاجتماعي وبالتالي يصبح في ضغط نفسي ينغص عليه حياته بين ما هو عند غيره وما يأمل إليه ويعلم أن الظروف الاقتصادية هي المانع الوحيد لتحقيق متطلباته و الوصول إلى سعادته.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة

3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على : توجد علاقة عكسية بين إدمان الفيس بوك والرضا عن الحياة. وللاختبار هذه الفرضية استخدمنا معامل الارتباط "بيرسون", لاختبار طبيعة العلاقة بين متغير "إدمان الفيس بوك" و "الرضا عن الحياة" لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح -ورقلة- والجدول رقم (14) يوضح نتائج الفرضية:

جدول رقم (14): يوضح معامل الارتباط بين درجات مقياس إدمان الفيسبوك و مقياس الرضى عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين:

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط "بيرسون"	المتغيرات
0.01	- 0.47	إدمان الفيسبوك
		الرضا عن الحياة
154		ن

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين متغير إدمان الفيس بوك ومتغير الرضا عن الحياة = (- 0.47) وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01 وهو ارتباط عكسي قوي, مما يدل على انه كلما زاد إدمان الطالب على موقع الفيس بوك قل شعوره برضاه عن حياته.

وبالتالي نقبل الفرضية التي مفادها: "توجد علاقة عكسية بين إدمان الفيس بوك والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين".

تعزو الطالبة أنه كلما ارتفعت درجات إدمان شبكة الفيس بوك عند الطلبة كلما قل مستوى رضاهم عن حياتهم والعكس صحيح إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط يقودهم إلى العزلة و الهروب من واقعهم الذي فقدوا فيه ما وجدوه في عالمهم الافتراضي من مساندة اجتماعية و صداقات وهمية وتقدير

للأفكار والآراء وغيرها كثير، حيث تسمح هذه المواقع لمستخدميها التعامل مع أشخاص غير حقيقيين بهويات غير حقيقية، لا يستطيعون أن يروهم في نطاق مجتمعهم ولا التعامل معهم بشكل مباشر أي يخلقون عالما خاصا بهم يرتقي لتطلعاتهم وآمالهم وتحقيق رغباتهم وأحلامهم الضائعة، وهذا كله وراء تدني الأوضاع في أرض الواقع التي يعيش فيها الشباب، ويؤثر التعامل مع موقع الفيس بوك على رؤية مستخدميه لأنفسهم أيضا وليس مجتمعهم فقط، حيث يضع هذا الموقع مستخدمه تحت المجهر، ويجعله في محاولة دائمة للظهور بصورة مثالية وتقديم نفسه للعالم الافتراضي بصورة مغايرة للواقع الذي نمر منه وأصبح غير راضي عنه البتة، ومنتظر بعد ذلك الحكم على صورته المثالية من قبل أصدقائه على هذا الموقع، ولكن هذا الأمر لا يزيد الحال إلا تعقيدا فعوض أن يقنع نفسه أن كل ما يعرض على هذا الموقع هو مثالي وأن يكف عن مقارنة حياته ووضعه بوضع مستخدميه هذا الموقع نجده يضيع الساعات وهو ينتقل من صفحة الديكور إلى صفحات الأخبار إلى صفحات رجال وسيدات الأعمال إلى الدخول إلى صفحات الأثرياء والفنانين، وينكر واقعا هو له منتمي لا محالة.

فيؤدي ذلك إلى الإدمان على هذا الهيروين الأزرق وانعدام الثقة بالذات من خلال المقارنة الاجتماعية السلبية.

ويمكن أن تكون المقارنة الذاتية ذات تأثير قوي على السلوك البشري ولأن الناس يميلون إلى عرض الجوانب الأكثر إيجابية في حياتهم على وسائل التواصل الاجتماعية، فمن الممكن للأفراد أن يعتقدوا أن حياتهم سلبية مقارنة بما يرونه عند الآخرين، لكن بعض المتشككين تساءلوا عما إذا كان الناس الذين يعانون من القليل من الرفاهية هم الأكثر استخداما لوسائل التواصل الاجتماعي، وفي الواقع تسبب هذه المواقع سعادة أقل.

وفي دراسة لشركة إيفرست أجريت على النساء اللواتي يستخدمن الفيس بوك، أظهرت النتائج أن 85% منهن أعربن عن شعورهن بالضيق والاستياء من تصرفات الصديقات والأصدقاء على الفيس بوك من كثرة التفاخر والادعاء بما هو بعيد عن الواقع، كالعيش الرغيد، والحياة المثالية، مما يوضح لنا أن هناك ما يؤرق مدمنات هذه المواقع ويؤثر على صحتهم النفسية، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تدني رضاهم عن حياتهم.

وفي ذات السياق، ترى الدراسة أن النساء بطبيعتهن يحبن الاهتمام بمظهرهن ولاسيما عند النظر إلى الممثلات وعارضات الأزياء وقد تغيرت نظرة الأنثى لنفسها بعد انتشار الفيس بوك، وجاءت النتائج مؤكدة

أن قضاء الكثير من الوقت على الفيس بوك سيؤدي إلى حدوث مشاعر سلبية لدى النساء كانهدام الثقة بالنفس والشعور بعدم الرضا عن الذات والحياة بشكل عام.

(. R5413/ Februry 22, 2015, 3.53 am www.syr.res.com)

وبالتالي فان تفضيل غرف الدردشة في هذه المواقع والارتباط بالجماعة الافتراضية بفضل ما توفره من اشباعات للحاجات التي ينشدها الطالب الجامعي سيؤدي مع مرور الوقت وتدرجيا إلى تحول الفرد إلى شخص منعزل عن مجتمعه الحقيقي أو يصيبه ما يسمى بالانعزال الذاتي لدرجة أن يفقد الرغبة في الجلوس مع أفراد أسرته و أصدقائه ما قد يعزز شعوره بالوحدة النفسية أو تعرضه لمشاكل واضطرابات أخرى تعيقه عن التعامل مع العالم الحقيقي. (مراكشي, 2014:164)

تقول دراسة أجريت في النمسا أن الشخص كلما قضى وقتا أطول على الفيسبوك كلما ساء مزاجه لأنه يدرك جيدا أن مشاهدة الصور ومتابعة تعليقات الآخرين ليس شيئا مثيرا وهذا الإدراك يؤثر سلبا على مزاجه.

وعلى قول الكاتب (محمد إبراهيم) "كلما تصفحت الفيس بوك أو بالأحرى صفحات الآخرين فإنك تشعر بعدم الرضا على الحياة بشكل عام, ووفق دراسة من جامعة ميشيغان حيث أن أصدقائك عادة ما يقومون بنشر الأشياء التي يفعلونها والتي قد تكون ممتعة وتجعلك تقارنها بحياتك المملة ومن ثم تشعر بعدم الرضا. (http :Rno./by55cm)

وبالرغم من سلبيات استخدام الموقع إلا أنه يساهم حسب بعض الدراسات في التخفيف من الضغوط والانفعالات التي يمر بها الطالب الجامعي, خاصة وأنه في مرحلة يشعر فيها بالتقلبات المزاجية, وأنه لا يوجد من يفهمه ليلجأ لهذا الموقع, وهذا ما أكدته دراسة (رمضان:2012) إلى أن الطلبة الذين يستخدمون الشبكات الاجتماعية خاصة الفيس بوك في المشاركة في مناقشة القضايا الراهنة, يساعدهم ذلك في التخلص من القلق والضغوط, كما يلجئون عليه بغية الترفيه, والتخلص من كل أنواع الضغوط التي يتعرضون لها سواء المتعلقة بالدراسة أو أي شيء آخر.

4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الفيس بوك لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى".

ولاختبار صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام تحليل التباين الثنائي لمعرفة الفرق في إدمان الفيس بوك تبعاً لمتغير الجنس والمستوى، و تحصلنا على النتائج التالية والموضحة في الجدول رقم (15).

جدول رقم (15): يوضح تحليل التباين الثنائي لمعرفة الفرق في مستوى إدمان الفيس بوك تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى:

مستوى الدلالة	(ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مصدر التباين	
0.00	47.13	3360.0	1	3360.01	10.16	52.66	الجنس	
							ذكور	إناث
0.14	2.20	157.15	1	157.15	8.71	62.35	المستوى	
							ليسانس	ماستر
0.71	0.13	9.48	1	9.48	جنس X مستوى			

أولاً: يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة الدلالة لمتغير الجنس تساوي 0.00 وهي أقل من 0.01، وهذا يدل على أنه توجد فروق في مستوى إدمان الفيس بوك تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وبذلك نقبل الفرضية التي تنص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الفيس بوك باختلاف الجنس والفروق لصالح الإناث.

ترى الطالبة في تفسيرها لنتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الفيس بوك لدى الجنسين لصالح الإناث وأنها أكثر إدماناً من الذكور، وذلك لما يسمح به هذا الموقع من ميزات أهمها الهوية المجهولة التي تسمح للأنثى أن تعبر عن أفكارها وآراؤها بكل حرية في ظل مجتمع ذكوري، حيث يجدن في هذا الموقع متنفسهم الوحيد من الضغوط المعاشة خاصة، ووراء اختفائهن بأسماء مستعارة

يحاولن تشكيل الشخصية التي يرغبن أن يكن عليها في الواقع من خلال الفيس بوك, كما يسمح لهن هذا الموقع بالتعبير عن مشاكلهن و إقامة صداقات خاصة فيما يخص الجنس الآخر حيث تصبح إشكالية عقد صداقات عاطفية من أولى اهتماماتهن خصوصا في هذه المرحلة من العمر, فلا تجد الأنثى بديلا آمنا غير هذا الموقع للتعرف على الطرف الآخر, وفي هذا السياق نجد دراسة (زموري و بغدادي: 2011) حول "العلاقة العاطفية بين الجنسين باستخدام الوسائل الالكترونية بين المجتمع الافتراضي والمجتمع الحقيقي" استخلصت فيها وجود فئتين من الأفراد يتواجدون في العالم الافتراضي وهما:

- فئة مندمجة تبحث عن ذاتها في العالم الافتراضي لتحقيقها بعيدا عن ضغوط المجتمع, وتقاليده التي تكبح جماح مشاعرها وبالتالي فهو بالنسبة إليها هروب من سلطة المجتمع وقبوه.
- فئة أخرى مندمجة في العالم الافتراضي, ولكنها تحاول أن تتحدى سلطة التقاليد والقيم وتتجاوزها بالإبقاء على العلاقة العاطفية عبر الوسائل الالكترونية, حتى ولو لقيت معارضة من طرف المجتمع.

أي أن المجتمع الافتراضي ساهم في خرق ضوابط المجتمع, وساعد على تحقيق الرغبات المحرمة في الواقع الحقيقي, ومنه نجد أن الفرد أو بالأحرى الأنثى تصر على إبقاء العلاقات العاطفية التي يحرمها المجتمع مستخدمة في ذلك شبكات الفيس بوك لأنها آمنة عن غيرها نوعا ما.

(زموري وبغدادي, 2011:226)

كذلك نجد أن معظم أوقات الإناث تكون في المنزل, ولديهم أوقات فراغ لا يتم استغلالها فتجد الفتاة الفيسبوك هو المفر الوحيد لها, خاصة بعد انتشار ثقافة هذا الموقع داخل كل البيوت وكأنه وضع عادي, وذلك لجهل المجتمع عامة والأسرة الجزائرية خاصة سليات هذا الموقع, فيصبح كروتين يومي لها عكس ما هو عليه الذكور, فأغلب أوقاتهم خارج المنزل سواء مع أصدقائهم, أو يمارسون هوايات معينة, كما أن نشاط الأنثى على الفيسبوك يختلف عن الذكور كثيرا فتمثل أغلب اهتماماتها في الدردشة والتواصل مع الصديقات, التحدث عن أفكارهن ومشاكلهن ومشاركتهن مع الآخرين, متابعة الأزياء والموضة وصفحات التجميل والطبخ, متابعة أخبار المشاهير, مشاركة يومياتهم وصورهم والفخر لمن تحصل على أكبر قدر من الإعجاب والتعليق. وهنا تبرز أهم المبررات لاختلاف نتائج إدمان الفيسبوك بين الجنسين لصالح الإناث.

وبهذا تتفق نتائجنا مع نتائج دراسة (Sharoun Thompson, Eric Lougheed, 2012) وهي دراسة استكشافية حول الفروق بين الجنسين في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي, أسفرت نتائجها عن وجود فروق لصالح الإناث, وأنهن أكثر استخداما لهذا الموقع من الذكور, وأكثر شعورا بالقلق والاكتئاب والانزعاج والتوتر, إذا لم يتمكنوا من دخول الفيسبوك, كما يشعرون بفقدان السيطرة عند عدم قدرتهن على فتح حساباتهم. (Sharoun Thompson, Eric Lougheed, 2012, P96)

اتفقت أيضا نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (مريم نريمان نومار, 2012) ودراسة (الخامسة رمضان, 2012) التي وجدت أن الإناث أكثر كثافة في استخدام هذه الشبكات من الذكور. **ثانيا:** يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة الدلالة لمتغير المستوى تساوي 0.14 وهي أكبر من 0.05, وهذا يدل على أنه لا توجد فروق بين مستوى الليسانس والماستر في إيمان الفيس بوك, وبذلك لا نقبل الفرضية التي تنص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في إيمان الفيس بوك باختلاف المستوى الجامعي (ليسانس, ماستر).

وترجع الطالبة نتيجة عدم وجود فروق في إيمان الفيس بوك تبعا لمتغير المستوى الدراسي إلى عدم وجود اختلافات في المستويات الثقافية والعلمية والنفسية والاجتماعية في المجتمع الجزائري, وكذلك الظروف المعيشية التي يعيشها الطالب الجامعي في جامعة قاصدي مرباح ورقلة حيث هذه الظروف متشابهة ولا تميز بين مستوى الليسانس والماستر, ضف إلى ذلك أن طلاب المستويين متقاربين في السن والظروف, وهما يعتبران فئة شبابية واحدة, تمر بمرحلة حساسة من العمر, تحتاج من يسمع آرائها وأفكارها, يتقبل نقدها وتقلباتها المزاجية, ويسبب قلة الوعي الأسري تلجأ هذه الفئة دون غيرها للإفراط في استخدام هذا الموقع لأنه يلبي حاجاتها النفسية, حيث تؤكد أغلب الدراسات أن الفئة العمرية من 15-24 سنة تمثل الفئة الأكثر إيمانا لموقع الفيس بوك, وهذا لما تتميز به هذه الفئة بخصائص مقاربة, وهذا ما تؤكد دراسة قامت بها الشركة المختصة "إمار للبحوث والاستشارات" حول الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي في الجزائر, ولفنت الدراسة إلى الهوية بين الأجيال في استخدام هذه مواقع التواصل الاجتماعي, حيث يتردد عليها يوميا 71% من فئة 15-24 سنة, 46% من فئة 25-34 سنة, و22% من فئة 35-44 سنة, و8% من فئة 55 سنة.

وبهذا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الزيدي (2014) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إيمان الانترنت تعزى للمستوى التعليمي, وتتفق أيضا مع دراسة الكحكي (2009) حيث أسفرت النتائج

على وجود فروق بين الفئات العمرية في استخدام الانترنت, لصالح الفئة الأصغر سنا من (18.24 سنة), وهي تقريبا نفس أعمار عينة الدراسة الحالية.

ربما يعود سبب عدم وجود فروق أيضا إلى كون أغلب الطلبة ينتمون إلى حيز اجتماعي و جغرافي واحد وهو مدينة ورقلة, فهم متقاربون في العادات والتقاليد والتعاطي مع الفيس بوك بل ويعيشون في ظروف حياتية متشابهة, هذا من جهة, ومن جهة أخرى طبيعة الدراسة في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية حيث لا يوجد جانب عملي بل هناك حلقات بحث بسيطة, هذا الأمر قد يوفر وقتا أكبر لطلاب الكلية للجلوس على شبكة الفيس بوك.

ثالثا: يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة الدلالة لتفاعل متغير الجنس و المستوى تساوي 0.71 وهي أكبر من 0.05, وهذا يدل على أنه لا يوجد تفاعل بين متغير المستوى والجنس في مستوى إيمان الفيس بوك, وبذلك لا نقبل الفرضية التي تنص بوجود تفاعل دال إحصائيا بين متغير الجنس والمستوى في إيمان الفيس بوك.

وبهذا نتوصل إلى أنه لا وجود لتأثير أحد المتغيرين على الآخر.

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغيري الجنس والمستوى".

ولاختبار هذه الفرضية تم اعتماد أسلوب تحليل التباين الثنائي لمعرفة الفرق في مستوى الرضا عن الحياة تبعا لمتغير الجنس والمستوى, وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (16).

جدول رقم (16): يوضح تحليل التباين الثنائي لمعرفة الفرق في مستوى الرضا عن الحياة تبعا

لمتغيري الجنس والمستوى:

مستوى الدلالة	(ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مصدر التباين	
0.00	24.54	6033.17	1	6033.1	13.80	85.26	ذكور	الجنس
					13.80	69.07	إناث	
0.05	3.91	961.94	1	961.94	14.43	70.50	ليسانس	المستوى
					19.66	81.23	ماستر	
0.96	0.02	0.55	1	0.55	الجنس X المستوى			

أولاً: يتبين لنا من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة الدلالة لمتغير الجنس تساوي 0.00 وهي أقل من 0.01، وهذا يدل على أنه توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وبذلك نقبل الفرضية التي تنص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة باختلاف الجنس، حيث نرى المتوسط الحسابي لدى الذكور قدر ب (85.26)، وانحراف معياري قدر ب (18.76)، بينما نرى المتوسط الحسابي لدى الإناث يقدر ب (69.07)، وانحراف معياري قدر ب (13.80)، بعد المقارنة بين هذه المتوسطات وجدنا أن الفروق لصالح الذكور.

وترجع الطالبة ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى الذكور على غرار البنات، إلى اختلاف طبيعة الأنثى المتطلبة وخاصة في هذه المرحلة من العمر، "كلما ازدادت الرغبات والشهوات، قل مدى الرضا عن الحياة، وكلما قل الرضا عن الحياة قل حظ الإنسان من نيل رغباته وازداد بعدا عن ربه"، وكون الأنثى تشعر بالنقص وبإهمال المجتمع لها، أو قد تشعر بأنها تحت قيود اجتماعية، تقف أمام تحقيق رغباتها وطموحاتها وبالتالي تقف حاجزا بينها وتحقيق سعادتها، ضف إلى ذلك طبيعة الذكر التي تجعله يثابر ويكابد من أجل الوصول لمبتغاه متخطيا كثيرا من الصعاب من أجل الوصول إلى طموحاته جعلته يصل إلى رضا أكبر ولو بقليل من الأنثى، كأن يعمل عملا إضافيا لتأمين مستلزماته الكمالية، والتي تكون غالبا شغل الإناث الشاغل.

وهذا ما تؤكدته دراسة (شقورة، 2012) حيث يرى الباحث أن الطلبة الجامعيين يتعايشون مع نفس الظروف الفيزيائية داخل حرم الجامعة إلا أن الأعباء الأكاديمية لا تتحملها الطبيعة الأنثوية عكس الذكر. ارتفاع مستوى الطمأنينة والاستقرار النفسي لدى الطلاب مقارنة بالإناث يعود إلى طبيعة العادات والتقاليد والثقافة السائدة في المجتمع والتي تتيح مجالا أوسع للطلاب لتكملة دراستهم الجامعية بكل راحة مع توفير ما يحتاجونه من مقومات تساعدهم للدراسة، بينما قد تعيش بعض الطالبات حالة من عدم الطمأنينة وعدم الاستقرار النفسي وذلك يعود إلى أن والد الطالبة قد يجبرها على الزواج أثناء دراستها الجامعية فتجد صعوبة في التوفيق بين الدراسة ومتطلبات الحياة الزوجية مما يؤدي إلى تدني مستوى تحصيلها الأكاديمي أو تأخرها في الدراسة (سحب ساعات أو تأجيل سنوات دراسية بأكملها) أو قد تتسحب الطالبة نهائيا من الدراسة بسبب ظروف الحمل والولادة أو أحيانا عدم قدرة الزوج على توفير متطلبات الدراسة لها. (شقورة، 2012:103)

وقد تبين من خلال الإطلاع على مجموعة من الدراسات التي تمت في هذا المجال, أن هناك تفاوتاً في نتائجها, حيث كشف بعضها على عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الرضا عن الحياة, وفي حين توصل البعض الآخر إلى وجود هذه الفروق.

أما بالنسبة للدراسات التي اتفقت نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية في الكشف عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة دراسة نجد: دراسة سليمان (2003) ودراسة روب (1995) التي توصلت أيضاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

في حين تعارضت نتائج هذه الدراسة مع نتائج مجموعة من الدراسات منها: دراسة دعاء (2013) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الرضا عن الحياة بين الجنسين. وقد يرجع هذا الاختلاف بين الدراستين إلى خصائص العينتين التي طبق عليها المقياس فمن أبرز هذه الاختلافات نجد التنشئة الاجتماعية والتحصيل وغيرها من المتغيرات التي من شأنها أن تعكس مجرى النتائج في كلا الدراستين.

ثانياً: يتبين لنا من خلال الجدول السابق (الجدول رقم 16) أن قيمة الدلالة لمتغير المستوى تساوي 0.05 وهي تعادل مستوى الدلالة 0.05, وهذا يدل على أنه توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير المستوى (ليسانس, ماستر), وبذلك نقبل الفرضية التي تنص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة باختلاف المستوى, وبعد المقارنة من المتوسطات وجدنا أن الفروق لصالح طلبة الماستر.

تعزو الطالبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة باختلاف المستوى التعليمي لصالح طلبة الماستر, إلى حجم الوعي بينهم, كونهم يرون ثمرة اجتهادهم في الدراسة لنيلهم شهادة الليسانس ونجاحهم للماستر, الذي يمنحهم بذلك امتيازات كثيرة منها الشهادة الجامعية, والمشاركة في المسابقات المفتوحة, والحصول على عمل مؤقت وغيرها من الأهداف كلها تلعب دوراً هاماً في وضوح الفروق في مستوى الرضا بين طلاب المستويين (ليسانس, ماستر), بالإضافة إلى الشعور بالسعادة المصاحب لذلك النجاح نتيجة تقدير الوالدين والأصدقاء, فيرى طالب الماستر نفسه في مكانة مرموقة ويرى احترام الناس له فيبدأ تدريجياً بتقييم حياته مقارنة مع الذين هم أقل منه فيجد نفسه راضي عن ما حققه.

وترجع الطالبة هذه النتيجة إلى حقيقة أن رضا الفرد عن حياته يعتمد على مقارنة ظروفه أو أحواله بالمستوى الذي يعتقد أنه مناسب له, وهذا المستوى يقرره الفرد نفسه, أي أنه إحساس داخلي بالنسبة للفرد

يظهر في سلوكه واستجاباته, كما أن الرضا عن الحياة يعبر عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي, وبالتالي فإن طلبة الجامعة على اختلاف مستوياتهم التعليمية غير راضون عن حياتهم في متوسطهم, و بمستويات متقاربة ولكن وصلت مستويات الاختلاف في الرضا عن الحياة لمستويات الدلالة الإحصائية, واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Jorgenson et al., 2011) والتي بينت وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة و اختلاف المستوى الدراسي, بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة قاروت (2007) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات الدرجات التي حصلت عليها الطالبات في مقياس الرضا عن الحياة تعزى للمستوى الدراسي.

وترجع الطالبة أيضاً هذا الاختلاف إلى أن, طلبة الليسانس هم أقرب إلى مرحلة المراهقة و يمرون بمرحلة حساسة تؤثر فيها المتغيرات الخارجية المختلفة على رضاهم عن حياتهم, على غرار طلبة الماستر الذين يرون أنفسهم قد وصلوا لمرحلة النضج الفكري التي تجعلهم يتقبلون حياتهم ويعملون على تغييرها نحو الأفضل.

ثالثاً: يتبين لنا من خلال الجدول السابق (الجدول رقم 16) أن قيمة الدلالة لتفاعل متغير الجنس و المستوى تساوي 0.96 وهي أكبر من 0.05, وهذا يدل على أنه لا يوجد تفاعل بين متغير الجنس والمستوى في الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة, وبذلك لا نقبل الفرضية التي تنص بوجود تفاعل دال إحصائياً بين متغير الجنس والمستوى في الرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة. أي أن متغير الجنس لا يتأثر بمتغير المستوى في اختلاف درجات الرضا عن الحياة والعكس صحيح.

الاستنتاج العام وبعض المقترحات:

تعد الدراسة التي تم انجازها إحدى المساهمات التي تناولت موضوع إدمان الفيس بوك وعلاقته بالرضا عن الحياة, ونظراً لأهمية متغير الدراسة باعتبارهما حديث الساعة, وذلك لأهمية البالغة التي تحظى بها الخصائص والعواطف الشخصية في الوقت الرهن, حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة السلوكية للإنسان وأفكاره من ناحيتها الإيجابية والسلبية, ويتجلى هذا في مختلف الأبحاث والدراسات التي يسعى العلماء والباحثون من خلالها فهم الإنسان ودوافعه, إلى جانب معرفة خصائصه وسماته الانفعالية وكذا طرق تنمية المهارات والسمات لديه, ومحاولة رصد الانحرافات في السلوكيات الطبيعية وإيجاد الحلول المناسبة لها.

ولعل هذا ما دفعنا لدراسة جوانب هذا الموضوع لدى الطالب الجامعي, حيث اخترنا كعينة لدراستنا الأساسية طلبة وطالبات قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

وانطلقت دراستنا من مجموعة تساؤلات وفرضيات تم التحقق منها بواسطة تطبيق أدوات جمع البيانات, ومن ثم معالجتها وتحليلها, ثم مناقشة وتفسير النتائج التي توصلنا من خلالها إلى: يساهم إدمان الفيس بوك في تفسير انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

وفي ضوء النتائج المتحصل عليها من الدراسة الحالية, ارتأينا تقديم جملة من التوصيات نذكر منها:

✓ نشر الوعي بمخاطر إدمان الفيس بوك كونه لا يختلف عن إدمان المواد المخدرة والكحولية, وما يترتب عنه من أضرار صحية ونفسية.

✓ عمل مطويات ونشرات تنشر الوعي بين طلبة الجامعة بمخاطر إدمان الفيس بوك.

✓ تصميم وتطبيق برامج إرشادية لخفض مستوى إدمان الفيس بوك وبالتالي رفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

✓ توفير مختصين في الإرشاد النفسي في الجامعات لمساعدة الطلبة في التغلب على أزماتهم النفسية.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

آراجيل, مايكل (1993). **سيكولوجية السعادة**. ترجمة فيصل عبد القادر يونس. عالم المعرفة, العدد 157, الكويت.

آراجيل, مايكل (1997). **سيكولوجية السعادة**. ترجمة فيصل عبد القادر يونس. مراجعة: شوقي جلال. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

إمطانيوس, ميخائيل (2010). **الخصائص السيكومترية المختصرة المعربة لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة في البيئة السورية**. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية: سلطنة عمان**: 4(02). 52-73.

بارازان, صابر خالد وعمر ياسين, إبراهيم (2014). **أثر برنامج إرشادي علاجي لعلاج الإدمان على الفيس بوك لدى طلبة المرحلة الإعدادية بمركز أربيل**, **مجلة العلوم الإنسانية** 18(5). جامعة صلاح الدين بأربيل 189-218.

بعزيز إبراهيم (2011). **تكنولوجيا الاتصال الحديثة تأثيراتها الاجتماعية والثقافية**. (ط1). القاهرة: دار الكتاب الحديث.

بن إبراهيم الشاعر, عبد الرحمان (2015). **مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني**. (ط1). عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

بن جديدي, سعاد (2016). **علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى المراهق الجزائري, دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة بسكرة**. رسالة دكتوراه (غير منشورة). جامعة محمد خيضر. بسكرة.

بوحوش, عمر والذنيبات, محمد محمود (1995). **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

تفاحة, جمال السيد (2009). **الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين**. مجلة كلية التربية. 19(03) جامعة الإسكندرية: 268-318.

جابر, محمد عبد الله عيسى ورشوان, ربيع عبده أحمد (2006). **الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال**. مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية. 12(04). جامعة حلوان: 144-188.

الجعبري, باسم (2009), **الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي**. الأردن: الرواد للنشر والتوزيع.

حمزة, مختار (1979). **سيكولوجية ذوي العاهات والمرضى (الأمراض الجسمية والنفسية والأمراض العقلية)**. (ط4). جدة: دار البيان العربي.

حمودة, سليمة (2015). **الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر**. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 8 (21) جامعة قاصدي مرباح ورقلة. 213-224.

خليفة, إيهاب (2014). **حروب مواقع التواصل الاجتماعي**. (ط1). القاهرة. مصر: العربي للنشر والتوزيع..

خليفة, إيهاب (2016). **مواقع التواصل الاجتماعي "أدوات التغيير العصرية عبر الإنترنت"**. (ط1). مصر: المجموعة العربية للتدريب والنشر.

الدسوقي, مجدي محمد (1998). **مقياس الرضا عن الحياة**. (دليل التعليمات). (ط2). مصر: جامعة المنوفية.

دعاء, شعبان أبو عبيد (2013). **الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة**. رسالة ماجستير (غير منشورة). الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.

الدليم, جابر محمد عبد الله بن علي (2005). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. **مجلة الملك سعود**. (18). السعودية.

الدليمي, عبد الرزاق (2011). **الإعلام الجديد والصحافة الإلكترونية**. (ط1). عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

راسل, برتراند (1980). **الفوز والسعادة**. ترجمة سمير. لبنان: منشورات دار مكتبة الحياة بيروت.

راضوان, شعبان جاد الله وهريدي, عادل محمد (2001). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة. **مجلة علم النفس**. 58(15) مصر: 72-105.

رمضان, الخامسة (2012). **استخدام الشبكات الاجتماعية على الانترنت وانتشار قيم العولمة لدى الشباب الجامعي**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خيضر. بسكرة.

زاهر, راضي (2013). "استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي", **مجلة التربية**. ط 15. عمان: جامعة عمان الأهلية.

زموري زينب, بغدادي خيرة (2011). العلاقة العاطفية باستخدام الوسائل الإلكترونية بين المجتمع الافتراضي والمجتمع الحقيقي, الملتقى الدولي الأول حول الهوية والمجالات الاجتماعية في ظل التحولات السوسيوثقافية في المجتمع الجزائري يومي 27-28 فيفري, **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**, (5). جامعة قاصدي مرياح ورقلة. 131-172.

سعودي, عبد الكريم (2014). إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطلاب الجامعي دراسة على عينة من طلبة بشار، **دراسات نفسية وتربوية مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية**. 13 (12) بشار. 41-52.

سليمان, عادل محمود (2003). الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس

الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية. رسالة ماجستير غير منشورة, كلية

الدراسات العليا, جامعة النجاح الوطنية, فلسطين.

سيلجمان, مارتن (2002): تعلم التفاؤل كيف تستطيع أن تغير طريقة تفكيرك وحياتك. ترجمة مكتبة

جرير. السعودية.

شريف درويش اللبان (2011): مداخلات في الإعلام البديل والنشر الإلكتروني على الإنترنت. (ط1).

القاهرة: دار العالم العربي.

شعبان, فؤاد وصبطي, عبدة (2011): تاريخ الاتصال وتكنولوجيته. الجزائر: دار الخلدونية.

شقرة, علي خليل (2014): الإعلام الجديد (ط1). الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

الاشرم, رضا إبراهيم محمد (2015): التأثير الاجتماعي لوسائل التواصل الاجتماعي على الأسرة.

الملتقى الدولي السادس "شبكات التواصل الاجتماعي والتغير الاجتماعي" يومي 09-10 ديسمبر.

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة بسكرة.

شقورة يحيي عمار (2012): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات

الفلسطينية لمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر. غزة.

شليبي, سوسن إبراهيم (2011): أساليب التعلق والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن

الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإعلام التربوي والعلوم الإنسانية. مصر.

صاير, فاطمة عوض. خفاجة, مرفت علي (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. (ط1). مصر:

مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

صبحي, السيد (1992). الإنسان وصحته النفسية. المدينة المنورة: دار إحياء التراث.

صبحي, السيد (2003). الإنسان وصحته النفسية. (ط1). لبنان: دار المصرية اللبنانية.

صبحي, محمد عبد السلام (2009). مهارات التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة. (ط1). المحمدية الجزائر: دار المواهب للنشر.

صلاح, عبد الحميد (2015). الإعلام الجديد. الجزائر: دار أطفالنا.

عامر, فتحي حسين (2011). وسائل الاتصال الحديثة من الجريدة إلى الفيس بوك. (ط1). القاهرة: دار العربي للنشر والتوزيع.

العباي, عمر موفق بشير (2007) الإدمان والإنترنت. (ط1). عمان الأردن: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.

عباس مصطفى صادق (2011). الإعلام الجديد (دراسة في مداخله النظرية وخصائصه العامة). عمان: البوابة العربية لعلوم الإعلام والاتصال.

عبد الخالق, ناصيف (2008). الرضا الوظيفي وأثره على إنتاجية العمل. الكويت: دار القلم.

عبد الغني, رباب بنت راشد بن حسين (2009). أنماط التعلق وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر في مدينتي

مكة المكرمة وجدة. رسالة ماجستير غير منشورة. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.

بن سليمان النملة, عبد الرحمان (2013). تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة

الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الانترنت. دراسات العلوم التربوية. 40(04).

السعودية.

عبد المحسن, حسين (2006) إدمان الإنترنت. تم استرجاعه يوم 13 أبريل 2018 من

المصدر <http://www.Doroob.Com/?p=9574>

عبد المقصود, أماني عبد الوهاب (2007). أثر المساندة الوالدية عن الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. المؤتمر السنوي الرابع عشر. مركز الإرشاد النفسي. (01).

جامعة عين شمس. مصر

عبد المنعم, نجوى إبراهيم (2010). الرضا عن الحياة. المؤتمر السنوي الخامس عشر. مركز الإرشاد النفسي, جامعة عين شمس. مصر

العلوان, بشير أحمد عيسى (2006). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات -دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي للمعاقين حركيا في الأردن. رسالة دكتوراه. الجامعة الأردنية.

العمرات, محمد سالم والرفوع, محمد أحمد (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. 18(03) . جامعة الطفيلة التقنية. الأردن.

عيد يونس, بسمة حسين (2016), إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى الطلبة الجامعيين في محافظة غزة. رسالة الماجستير في علم النفس, كلية التربية, جامعة الأزهر, غزة.

غرغوط, عاتكة (2016). علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات الوادي, ورقلة, بسكرة. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة لونيبي علي: البليدة.

فتحي حسين عامر, وسائل الاتصال الحديثة من الجريدة الى الفيسبوك. (ط)1. القاهرة مصر: دار العربي.

قماز, فريدة (2009). عوامل الخطر والوقاية من تعاطي الشباب المخدرات. رسالة ماجستير منشورة.

الكحكي, عزة مصطفى (2009). استخدام الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية وبعض العوامل الشخصية لدى عينة من جمهور قطر. قدم في المؤتمر الدولي حول الإعلام الجديد, تكنولوجيا جديدة... العالم الجديد, جامعة البحرين.

كولير, آن و ماجد, لاري (2012). دليل أولياء الأمور لاستخدام الفيس بوك. تم استرجاعه في تاريخ 16 مارس 2018 من [http ;//www.connectsafely.org/pdfs/fb-v2-arabic.pdf](http://www.connectsafely.org/pdfs/fb-v2-arabic.pdf)

مارتن, جيل. ترجمة هبة عجينة (2016), مواقع التواصل الاجتماعي-أدوات التغيير العصرية عبر الانترنت - . القاهرة مصر. المجموعة العربية للتدريب والنشر.

المجدلاوي, ماهر يوسف (2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 20 (02). 207-236.

مراكشي, مريم (2014). استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (الفيس بوك أنموذجا), دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بسكرة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خيضر بسكرة. الجزائر.

مرسي, كمال إبراهيم (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية, مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس. (ط1). مصر: دار النشر للجامعات.

مريم, إبراهيم أبو تركي (2008). علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين. رسالة دكتوراه غير منشورة, جامعة عمان العربية للدراسات العليا. الأردن.

المقداوي, خالد غسان يوسف (2013). ثورة الشبكات الاجتماعية. (ط1). الأردن: دار النفائس للنشر والتوزيع.

المقادي, خالد غسان يوسف (2014). ثورة الشبكات الاجتماعية - ماهية مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها - (ط2). الأردن: دار النفائس للنشر والتوزيع.

المنظمة العربية للتنمية الإدارية (2013). ط1, المشكلات الاجتماعية داخل المجتمع العربي. إدارة الطرق التربوية. السعودية.

ميخائيل, يوسف أسعد (1990). الشخصية الناجحة. القاهرة: النهضة مصر للطباعة والنشر.

نجاتي, محمد عثمان (2001). القرآن وعلم النفس. (ط2). القاهرة: دار الشروق للنشر.

نوال, بركات والعقبي, الأزهر (2016). نمط العلاقات الاجتماعية في ظل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي - بين الحقيقي والافتراضي - مجلة علوم الإنسان والمجتمع. 19(07). جامعة بسكرة. الجزائر.

نومار, مريم ناريمان (2012). استخدام الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة الحاج لخضر, باتنة.

هوبز, وينفريد (1995). مدخل إلى سيكولوجية الشخصية. ترجمة مصطفى عشوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

قدوري, يوسف (2015). إدمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية، لدى عينة من طلبة جامعة غرداية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. 19(06). الجزائر. 271-

284.

يونغ كيمبرلي, ترجمة هاني أحمد تلجي (1998), الإدمان على الانترنت. عمان: بيت الأفكار الدولية.

Diener, En and Richard, E and Christie, N S. (2009). The science of well-being– Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well-Being. University of illinois. USA.

Meghan E W. (2007). The impact of trait emotional inelligence and cognitive on the academic achievement and life satisfaction of colleg students. Partial fulfillment of the requiremants for the degree of doctor of psychology. New York

Nynke, F and Bram P and Nardi, S. (2006). The effect comprison information on the life satisfaction of frail older persons. American Psychological association. 1(01).

tionship among leisure and participation. Huang Chen, yen. (2003). The Rela Leisure satisfaction and life satidfaction of college student in Taiwan. Partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of psychology. University of the Incarate Word. Taiwan.

الملاحق

جامعة قاصدي مرياح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

الجنس:..... المستوى التعليمي:.....

عدد ساعات استخدامك للفييس بوك:

أقل من ساعة () أكثر من ساعة () 4 ساعات فأكثر ()

مدة استخدامك للفييس بوك:

أقل من ستة أشهر () سنة () أكثر من سنة ()

التعليمات:

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص إرشاد وتوجيه نضع في متناولك هذا الاستبيان الذي يمثل مجموعة من الفقرات الرجاء الإجابة عنها كاملة وبدقة وذلك فقط بوضع أمام الإجابة التي علامة (X) تراها مناسبة لك بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه المعلومات لغرض البحث العلمي فقط مع ضمان السرية التامة، المطلوب منك.

- 1) أن تقرأ كل عبارة بإمعان وتضع إشارة (X) أمام العبارة تحت أحد الاختيارات.
- 2) لا تستغرق وقتا طويلا في عبارة واحدة، إذ أن انطباعك الأول يعتبر أدق انطباع.
- 3) لا تضع أكثر من إشارة أمام العبارة الواحدة.

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	نادرا جدا	العبارات	الرقم
-------	-------	--------	-------	-----------	----------	-------

						أنا أسعد حالا من الآخرين	01
					هل تمضي الكثير من الوقت تفكر في الفيس بوك أو تخطط لاستعماله؟	01	
					هل فكرت حول كيف يمكنك تفرغ المزيد من وقتك لتقضيه على الفيس بوك؟	02	
					هل تفكر كثيرا حول ما حدث في الفيس بوك عند غيابك؟	03	
					هل شعرت برغبة ملحة في استعمال الفيس بوك أكثر فأكثر؟	04	
					هل شعرت بأنه عليك أن تستعمل الفيس بوك أكثر فأكثر من أجل الحصول على نفس المتعة؟	05	
					هل استعملت الفيس بوك من أجل نسيان المشاكل الشخصية؟	06	
					هل استعملت الفيس بوك للتقليل من الشعور بالذنب، القلق، العجز، الإكتئاب؟	07	
					هل استعملت الفيس بوك للتقليل من الضجر؟	08	
					هل نصحك الآخرون عن تجربة بأن تقلل من استخدام الفيس بوك لكن لم تستمع لهم؟	09	
					هل حاولت التقليل من استخدام الفيس بوك لكنك لم تتجح؟	10	
					هل قررت التقليل من استخدام الفيس بوك لكنك لم تتمكن من القيام بذلك؟	11	
					هل أصبحت قلقا ومضطربا إذا حرمت من استعمالك للفيس بوك؟	12	
					هل أصبحت سريع الغضب إذا حرمت من استعمالك للفيس بوك؟	13	
					هل شعرت بالسوء ولأسباب مختلفة إذ لم تتمكن من تسجيل دخولك للفيس بوك لبعض الوقت؟	14	
					هل استعملت الفيس بوك كثيرا لدرجة أنه كان له أثرا سلبيا على دراستك؟	15	
					هل أعطيت أولوية أقل للهوايات، النشاطات، والتمارين الترفيهية بسبب الفيس بوك؟	16	

					أنا راضي عن نفسي	02
					ظروف حياتي ممتازة	03
					أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي	04
					أشعر بالأمن والطمأنينة	05
					أتمتع بحياة سعيدة	06
					أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى	07
					أشعر أنني موفق في حياتي	08
					أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل	09
					أنا راضي بما وصلت إليه	10
					أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياتية	11
					أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم	12
					أعيش في مستوى حياة (معيشية) أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	13
					أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين	14
					أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	15
					أقبل نقد الآخرين	16
					يثق الآخرون في قدراتي	17
					يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	18
					أنام نوما هادئا مسترخيا	19
					ينظر الآخرون إليّ باحترام	20
					لا أعاني مشاعر اليأس أو خيبة الأمل	21
					لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	22
					أفكاري وآرائي تتال إعجاب الآخرين	23
					علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	24
					روحي المعنوية مرتفعة	25

