

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتكيف لدى الطلبة الجامعيين

(2) جميلة بن عمور

جامعة الشلف

(1) خديجة ملال

جامعة الشلف

تاريخ القبول:

2018/04/04

تاريخ المراجعة:

2018/03/14

تاريخ الإيداع:

2018/02/23

الملخص:

استهدفت الدراسة موضوع "استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتكيف لدى الطلبة الجامعيين، حيث تم إجراء الدراسة على عينة قوامها 200 طالب من جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف. وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس التكيف العام، وتوصلنا إلى النتائج التالية: هناك علاقة سالبة بين مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى التكيف العام لدى الطلبة الجامعيين.

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي؛ التكيف العام؛ الطلبة الجامعيون.

Résumé :

Cette étude a pour objectif de révéler la corrélation entre l'utilisation des réseaux sociaux et le niveau d'adaptation chez les étudiants universitaires, la recherche a été menée auprès 200 étudiants et étudiantes de l'université Hassiba Benbouali de Chlef, En utilisant comme technique: l'échelle d'utilisation des réseaux sociaux et l'échelle d'adaptation général. Nous somme arrivé aux résultats suivants: Il existe une corrélation négative entre l'utilisation des réseaux sociaux et le niveau d'adaptation général chez les étudiants universitaires.

Mots clés : réseaux sociaux ; le niveau d'adaptation ; Les étudiants universitaires.

1. مشكلة الدراسة :

يعد الطالب الجامعي الركيزة الأساسية والهامة في بناء المجتمع من خلال فاعليته في رقيه ونهضته في جميع المجالات، فالجامعة ليست مجرد مؤسسة تعليمية وأكاديمية تهتم بالعلم والمعرفة فقط، بل تعتبر من أهم بيئات التفاعل الاجتماعي والنفسي، والتي لها تأثير بالغ في تكوين وتنمية شخصية الطالب.

فبالرغم من أن الالتحاق بالجامعة يمثل طريقا هاما للنمو والتطور والتقدم الشخصي للطلاب، إلا انه لا يخلو من الصعوبات نتيجة تفاعل الظروف الشخصية للطلاب مع متطلبات الجامعة بكل ما فيها من مدرسين وطلبة ومواد وخدمات وطرق تدريس وغيرها.

ولأن نجاح الطالب يعتمد بالدرجة الأولى على تكيفه مع ما يحيط به، كان لزاماً عليه البحث عن وسائل توافقية-مباشرة وغير مباشرة- لتحقيق التوازن بين إشباع حاجاته بشكل لا يتعارض مع تقاليد وثقافة المجتمع الذي ينتمي إليه، وتعتبر شبكات التواصل الاجتماعي من أهم الوسائل الحديثة التي صار الطالب الجامعي يجد فيها ملاذاً لتحقيق هذا التوازن، نظراً لما تمنحه له هذه الشبكات من حرية في التعبير عن الآراء والثقافات المختلفة وهو ما ساعد في بناء مجتمعات افتراضية لها قيمها وقوانينها.

ويعتبر "الفايسبوك" من أهم وسائل التواصل الاجتماعي التي يستخدمها الشباب بصفة عامة، حيث تجاوز عدد المشتركين فيه مليار مستخدم في العالم عام 2012¹، حيث أنه يجمع مختلف الفئات العمرية والاجتماعية والثقافية عبر العالم.

وبالرغم من تلبية هذا الموقع (الفايسبوك) وغيره من مواقع التواصل الاجتماعي لحاجات الشباب وميولاته بعيداً عن قيود المجتمع وعاداته، إلا أن له آثاراً سلبية على الجانب الاجتماعي والنفسي للأفراد، إذ يرى "فريزر ودوتا" أن هذه الشبكات الاجتماعية على الانترنت أصبحت ظاهرة عالمية واسعة الانتشار بصورة لا تصدق، بحيث أصبح رواد هذه المواقع بمئات الملايين في جميع أنحاء العالم، وقد وصلت ثورة الجيل الثاني من الانترنت إلى مرحلة الانقلاب الاجتماعي².

كما توصلت دراسة مراكشي حول "استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين" إلى أن أغلب الطلبة يقضون أوقات فراغهم في استخدام موقع الفاييسبوك لأكثر من 03 ساعات يومياً، وهو ما أدى إلى وجود علاقة موجبة بين استخدامهم للفايسبوك والشعور بالوحدة النفسية³، كما توصلت دراسة زموري وبغدادى حول "العلاقة العاطفية بين الجنسين باستخدام الوسائط الالكترونية بين المجتمع الافتراضي والمجتمع الحقيقي" إلى وجود فئة من الطلبة تبحث عن ذاتها في عالم الافتراضية لتحقيقها بعيداً عن ضغوط المجتمع وتقاليد أي الهروب من سلطة المجتمع وقيوده، وفئة أخرى تحاول تحدي سلطة التقاليد والقيم وتجاوزها بالإبقاء على العلاقة العاطفية عبر الوسائل الالكترونية أمام معارضة المجتمع، وانطلاقاً مما سبق تم طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى التكيف العام للطلبة الجامعيين؟

2. فرضيات الدراسة:

انطلاقاً من تساؤل الدراسة تم صياغة الفرضية التالية:

- هناك علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى التكيف العام لدى الطلبة الجامعيين.

3. مفاهيم الدراسة :

1.3. التكيف:

إن مصطلح التكيف في الأساس مشتق من نظرية "داروين" حول التطور عام 1859، والتي قرر فيها أن الكائنات التي تستمر هي التي يمكنها التواء مع أخطار وصعوبات العالم الطبيعي⁴. كما يشير مصطلح التكيف في علم الأحياء إلى البناء البيولوجي والعمليات التي تساهم في بقاء الأجناس، فالخواص البيولوجية التي تتوفر في الكائن الحي هي التي تساعد على البقاء والاستمرار⁵.

واستفاد علماء النفس من المفهوم البيولوجي للتكيف واستخدموه في المجال النفسي بمصطلح التكيف تارة، والتوافق تارة أخرى، بحيث تم تفسير السلوك الإنساني بأنه مجموع التوافقات مع مطالب الحياة وضغوطاتها، وتكون هذه المطالب نفسية اجتماعية، وتتضح من خلال العلاقات المتبادلة بين الفرد والآخرين، والتي تؤثر في التكوين السيكولوجي للفرد⁶.

ونظراً للارتباط الكبير بين مفهومي "التكيف" و"التوافق" وجب ضبط هذا الترابط، بحيث فرق "كاتل Cattel" بين المصطلحين، بحيث استخدم مفهوم التكيف في معنى اجتماعي مشيراً إلى مدى تأثر السلوك بالمحيط والعوامل الخارجية، ولم يهتم بتأثير العوامل والصراعات الداخلية في خلق استجابات متكيفة، أما "التوافق" فيشير إلى حسن النظام الداخلي الذي يؤدي إلى التكيف⁷، وهناك من الباحثين من يرى أن "التكيف" يرتبط بالجوانب الجسمية لدى الكائن الحي، بينما يرتبط مفهوم التوافق بالجوانب الاجتماعية، أي ما يخص الإنسان دون الحيوان⁸.

إن الإطلاع على الأدبيات التي تناولت كلا المفهومين يوضح الكثير من التداخل، فعملية التكيف تتمثل في سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه وظروفه، ومطالب وظروف البيئة المحيطة به، بحيث أن أي معوقات من البيئة لإشباع حاجات الفرد النفسية والاجتماعية تحتم على الفرد جهداً مستمراً لمواجهةها، وهو ما يمثل السلوك الإنساني⁹، أما التوافق حسب "لازاروس

Lazarus" فهو سلوك الفرد اتجاه الضغوط الاجتماعية والشخصية التي تؤثر بدورها على التكوين والتوظيف النفسي له¹⁰.

فالتكيف والتوافق هما وجهان لعملة واحدة، بحيث يستخدم مصطلح التكيف لوصف عملية الاستبعاد التي يقوم بها الفرد، أي التغيير في نمط السلوك في محاولة لتحقيق التوافق، حيث يعتمد التكيف على طريقة ودرجة إشباع الدوافع¹¹. أي أن التكيف هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الشخص إلى تغيير سلوكه من أجل تحقيق التوافق بينه وبين مجتمعه¹²، في حين أن التوافق هو عموماً تكيف الشخص مع بيئته ومعاييرها¹³.

وبالتالي، ومما سبق واعتماداً على كم كبير من تعاريف كلا المصطلحين، سيتم في هذه الدراسة الاعتماد على التطابق بين المصطلحين (التكيف/التوافق)، بحيث أن التوافق أو التكيف هو عملية ديناميكية وظيفية ومستمرة يهدف فيها الفرد بالأساس على تحقيق الانسجام بينه وبين نفسه أولاً، ثم بينه وبين البيئة التي ينتمي إليها، ويتحقق التكيف من خلال تغيير الفرد لسلوكه حسب المؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والاجتماعي¹⁴.

كما أن كل من السلوك التكيفي (أو التوافقي) هو أحد مظاهر الصحة النفسية، فهذه الأخيرة هي مجموعة شروط يعتبر السلوك التكيفي (التوافقي) أحدها أو دليل توفرها¹⁵. بحيث أن درجة الصحة النفسية عند الفرد تتوقف على مدى قدرته على التكيف في المجالات المختلفة، فكلما تعددت مجالات التكيف كان ذلك دليلاً على تمتع الفرد بدرجة عالية من الصحة النفسية¹⁶.

ويشير التكيف لدى الطالب الجامعي إلى تمتعه بمظاهر الصحة العامة، وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس التكيف المصمم من طرف الباحثة "ملال خديجة".

تعددت مجالات ومظاهر التكيف حسب الباحثين، كل حسب تخصصه ونطاق دراسته، وسيتم التركيز على المجالات الأهم لدى الطلبة الجامعيين، وهي كالاتي:

1.1.3. التكيف النفسي:

هو التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية مما يسمح بقيام الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات أمام إشباع الحاجات الأولية والثانوية¹⁷، كما يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وظروف مجتمعه لتجنب الصراعات الداخلية من جهة، وإرضاء المجتمع من جهة أخرى¹⁸، ويرى شابان Chapan أن التكيف النفسي يعتمد على تنوع فعاليات الكائن من أجل التغلب أو إشباع حاجة، وإقامة علاقة انسجام مع البيئة المادية والاجتماعية¹⁹.

كما أنه يعني قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة، فلأن الإنسان لا يخلو من هذه الصراعات أبدا كونها المحرك الأساسي لسلوكه، فإن التكيف النفسي هو قدرته على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية ومقبولة، والقدرة على حل الأزمات النفسية حلا ايجابيا بدل الهروب منها أو التمويه عليها²⁰، فالتكيف النفسي هو أساس تكامل الشخصية واستقرارها، لذا فإن عدم وجوده يجعل الفرد عرضة لعدم التوازن النفسي، وهو ما يظهر من خلال الاضطرابات النفسية²¹، بالإضافة إلى مجمل المشاكل الجسمية، الاجتماعية... الخ.

وتتمثل مظاهر هذا التكيف في: السعادة والرضا عن النفس وإشباع الدوافع الأولية والثانوية والتأقلم مع أي إعاقة أو مرض قد يصيب الفرد²²، بالإضافة إلى الثقة والاعتماد على النفس والشعور بالسكينة والهدوء الداخلي، الشعور بالانتماء والإحساس بالقيمة الذاتية، الشعور بالحرية الشخصية والخلو من الميول الانسحابية²³.

يشير التكيف النفسي لدى الطالب الجامعي إلى تميزه بمظاهر الصحة النفسية والتمثلة إجرائيا في الثقة بالنفس والرضا عنها واعتدال المزاج وتجنب الغضب، بالإضافة إلى عدم الشعور بالوحدة والإحباط والخوف، وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في بعد التكيف النفسي لمقياس التكيف المصمم من طرف الباحثة "ملال خديجة".

2.1.3. التكيف الأسري:

يتمثل التكيف الأسري في الاستقرار والتماسك الأسري، والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة، وسلامة العلاقة بين: الوالدين والأبناء، الأبناء مع بعضهم البعض، الوالدين مع بعضهما²⁴، ويكون الفرد متكيفا اسريا عند تمتعه بالسعادة داخل أسرة تقدره وتحبه، وشعوره بدوره داخلها، بالإضافة إلى مدى قدرة هذه الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية، ووجود التعاون بين أفرادها²⁵، بحيث أن الظروف داخل البيت تشكل قيمة كبرى في شخصية الفرد وتوازنها، لذا فإن هناك 04 عوامل أساسية تلعب دور رئيسي في توازن الأسرة، وهو ما ينعكس على توازن أفرادها، وهي:

- الحالة الاقتصادية للأسرة: بحيث يجب أن تتوفر في الأسرة الموارد الكافية لسد الحاجات الأساسية لأفرادها.

• الحالة الاجتماعية للأسرة: فالأسرة الطبيعية تتكون من أب وأم داخل بيت واحد، لذا فاختلال هذا الوضع ك وفاة احد الوالدين أو طلاق الوالدين أو وجود زوجة الأب أو زوج الأم تؤثر على توازن الأسرة وتكيفها.

• المعاملة الأسرية: بحيث أن طريقة الوالدين في معاملة الأبناء والتفاعل معهم تعد العامل الأساسي والاهم في توازن الأبناء من جهة، وتوازن علاقاتهم مع الوالدين من جهة أخرى.

• صلاحية البيت للتربية: بحيث أن الأسرة غير الصالحة أخلاقيا وسلوكيا خاصة الوالدين، يؤدي إلى جملة من المشاكل التي تؤدي إلى اختلال توازن الأسرة²⁶

يشير التكيف الأسري لدى الطالب الجامعي إلى تميزه بمظاهر الصحة الأسرية والتمثلة إجرائيا في علاقته بأسرته من خلال الثقة المتبادلة، الدعم وتوفير الجو الملائم للدراسة المليء بالحب الخال من النقد والمشاكل، وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في بعد التكيف الأسري لمقياس التكيف المصمم من طرف الباحثة "ملال خديجة"

3.1.3. التكيف الاجتماعي:

ويعني تكيف الفرد مع بيئته الخارجية، خاصة الاجتماعية، والتي تتمثل في ما يسود المجتمع من قيم وعادات وتقاليده ودين وعلاقات اجتماعية²⁷، بحيث يرى "روش Reuch" أن الشخص المتكيف اجتماعيا هو الذي يسلك وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه²⁸، فهو قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية ومقبولة تتسم بالتعاون والتسامح²⁹، ويتوقف نجاح الفرد في التكيف الاجتماعي على قدرته لتكوين علاقات اجتماعية مرضية له ولغيره في آن واحد³⁰، ويمكن الفرد من إنشاء هذه العلاقات من خلال:

- الالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييرها
- تقبل التغيير الاجتماعي
- التفاعل الاجتماعي السليم مع الآخرين³¹.
- الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي.
- العمل من أجل مصلحة الجماعة³².
- إدراك الفرد المستويات الاجتماعية وتقبلها.
- التحرر من الميول المضادة للمجتمع والتمتع بالمهارات الاجتماعية³³.

ويشير التكيف الاجتماعي لدى الطالب الجامعي إلى تميزه بمظاهر الصحة الاجتماعية والتمثلة إجرائيا في علاقته بالآخرين، من خلال سهولة الاختلاط بهم والشعور بالتقدير بينهم والارتياح، بالإضافة إلى تقبل النقد بمرونة من طرفهم وتجنب الشجارات معهم، وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في بعد التكيف الاجتماعي لمقياس التكيف المصمم من طرف الباحثة "ملال خديجة"

4.1.3. التكيف الدراسي:

يتمثل في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب المواد المدرسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية والتمثلة في: الأساتذة، الزملاء، مواد الدراسة، مكان الدراسة، وقت الدراسة... الخ³⁴، فالتكيف الدراسي هو قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي، ويتمثل البعد العقلي في قدرة الطالب على استيعاب مواد الدراسة وذلك من خلال تحصيله، اتجاهاته نحوها، طريقة تنظيم وقته والمراجعة، بينما يتمثل البعد الاجتماعي في قدرة الطالب على التلاؤم مع أساتذته وزملائه، بالاشتراك في النشاطات الاجتماعية والثقافية، وهو ما يعتمد بالأساس على التكيف النفسي للفرد وسماته الشخصية³⁵.

ويعد الفرد متكيفا دراسيا إذا كان في حالة رضا عن انجازه الأكاديمي، مع رضا المدرسة عنه سواء في أداءه الأكاديمي أو في علاقاته المدرسية مع المدرسين، الزملاء والعاملين³⁶، وبالتالي فإن التكيف الدراسي هو مفهوم مركب لا يعني التفوق في التحصيل فقط وإنما يشمل أموراً أخرى، وقد حصرها "محمود الزيايدي" - نقلا عن بولجراف- في 07 أبعاد تنقسم إلى عاملين: العلاقات الاجتماعية والعمل الأكاديمي.

أولاً: العلاقات الاجتماعية: وفيها ما يلي: العلاقة بالزملاء، العلاقة بالأساتذة، المشاركة في النشاطات الاجتماعية.

ثانياً: العمل الأكاديمي: ويتمثل في: الاتجاه نحو مواد الدراسة، تنظيم الوقت، طريقة المراجعة (الاستذكار)، التفوق الدراسي³⁷.

ويشير التكيف الدراسي لدى الطالب الجامعي إلى تأقلم الطالب الجامعي مع بيئته الجامعية من خلال الرضا عن تخصصه والذي يتجلى من خلال الحماس للدراسة والتركيز فيها، بالإضافة إلى الرضا عن ما تتوفر عليه الجامعة من مراجع وقاعات تدريس، وهو الدرجة التي يتحصل

عليها الطالب الجامعي في بعد التكيف الدراسي لمقياس التكيف المصمم من طرف الباحثة "ملال خديجة".

5.1.3. التكيف العاطفي:

تمثل المرحلة الجامعية المرحلة الأخيرة في المسار التعليمي للفرد، ففيها ينتقل من المراهقة إلى الشباب، وبالتالي التفكير في مجال الشغل، الزواج وتكوين أسرة. ويلعب الجانب العاطفي دورا مهما في حياة الطالب الجامعي وعلى توازنه وتكيفه في المجالات الأخرى، فبالرغم من أن البعد العاطفي أو العلاقات العاطفية تندمج في البعد الاجتماعي، إلا أن الحاجات التي تحركها مختلفة نوعا ما، فالبعد الاجتماعي تحركه الحاجة إلى الأمن والانتماء والتقدير، في حين أن البعد العاطفي بالإضافة إلى حاجات الأمن والانتماء والحب والتقدير تحركه الحاجات الجنسية أيضا³⁸.

فالتكيف الجنسي يلعب دورا مهما في حياة الفرد نظرا لتأثيره على سلوك الفرد وصحته النفسية، فهو يساهم في إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية والاجتماعية، وتختلف طريقة ودرجة إشباع هذه الحاجات تبعا لظروف الحياة وخبرات الفرد التي تقتضي فهما ومعرفة وإدراكا لهذه الحاجات³⁹.

ويشير التكيف العاطفي إلى علاقة الطالب الجامعي مع الجنس الآخر، وذلك من خلال القدرة على التواصل مع الطرف الآخر بسهولة والحفاظ على العلاقات السوية بعيدا عن علاقات الهاتف والانترنت، وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في بعد التكيف العاطفي لمقياس التكيف المصمم من طرف الباحثة "ملال خديجة".

6.1.3. التكيف الجسمي/الصحي:

هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، وذلك من خلال: تقبل المظهر الخارجي والرضا عنه، الخلو من المشاكل العضوية المختلفة، التمتع بسلامة الحواس، الميل إلى النشاط والحيوية، التمتع بالتوازن والسلامة في التركيز، القدرة على الاستمرار في النشاط أو العمل⁴⁰.

ويشير التكيف الصحي إلى الوضع الصحي للطالب الجامعي، من خلال تعرضه لمشكلات صحية مختلفة لعل أهمها التعب والإرهاق، ومدى استنزاف هذه المشكلات الصحية

للعناية الطبية، وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في بعد التكيف الصحي لمقياس التكيف المصمم من طرف الباحثة "ملال خديجة".

2.3. مواقع التواصل الاجتماعي:

1.2.3. شبكات التواصل الاجتماعي:

يعرفها كل من بويد وايلسون Boyed et Ellison بأنها خدمات توجد على شبكة الويب (WEB)، تتيح للأفراد بناء بيانات شخصية عامة أو شبه عامة، خلال نظام محدود يمكنهم من وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم الاتصال ورؤية قوائمهم أيضا⁴¹، فهي مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الانترنت العالمية، تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة المجتمع الافتراضي، يجمعهم الاهتمام والانتماء في نظام عالمي لنقل المعلومات⁴². وتتيح هذه المواقع للأفراد التواصل والتفاعل في مجتمع افتراضي، يكون فيه علاقات جديدة ويتقاسمون فيه هويات واهتمامات مشتركة، وينشرون ويتبادلون فيه عددا من المواضيع والصور والفيديوهات التي يستقبلون تعليقات عليها من طرف المستخدمين الذين ينتمون لهذه الشبكات ويملكون روابط مشتركة⁴³.

2.2.3. موقع التواصل الاجتماعي "الفايسبوك":

يعتبر من أهم مواقع التواصل، قام بإنشائه "مارك زوكربيرغ Mark Zuckerberg" عام 2004، لتسهيل عملية التواصل بين طلبة جامعة هارفارد، ليتسع استخدامه فيما بعد خارج نطاق الجامعة في كل مكان، ويعتبر الفايسبوك من أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداما، حيث بلغ عدد المستخدمين عام 2012 في الجزائر نسبة 11,63% من عدد السكان الكلي، وتحتل الجزائر بهذا المرتبة الرابعة عربيا في استخدامه⁴⁴.

4. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.4. المنهج:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وهو المبني على وصف الوقائع كما هي دون تدخل من الباحث، وقد اعتمدنا على هذا المنهج لانسجامه مع أهداف الدراسة.

2.4. عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من مجموعتين:

المجموعة الأولى (عينة الدراسة الاستطلاعية): تم الاعتماد في اختيار أفراد العينة على "المعاينة غير الاحتمالية بالحصص"، وهي تقوم على أساس تقسيم المجتمع الأصلي إلى فئات تبعاً لبعض خصائص الدراسة، فهي معاينة طبقية لا تخضع فيها كل طبقة للاختيار العشوائي، بحيث يجب أن تكون نسبة كل طبقة (أو متغير) تماثل النسبة الموجودة في المجتمع الأصلي⁴⁵، وقد تم الحصول على تعداد الطلبة الكلي من مديرية الدراسات بالجامعة وفي جميع التخصصات، وبالتالي فإن نسبة كل متغير من متغيرات العينة (الجنس، المستوى، التخصص) تعكس نسبة كل متغير من هذه المتغيرات في المجتمع الأصلي (طلبة جامعة الشلف)، وتكونت العينة الاستطلاعية من 500 طالب(ة) متوسط سنهم 20.47 بانحراف معياري يساوي 2.53 واستهدفت هذه العينة التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات.

المجموعة الثانية (عينة الدراسة الأساسية): تتكون من 200 طالب(ة) جامعي(ة) (متوسط سنهم 22.81 بانحراف معياري يساوي 2.24 واستهدفت هذه العينة الإجابة اختبار فرضيات الدراسة .

3.4. أدوات الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الأدوات التالية:

1.3.4. مقياس التكيف العام:

تم الاعتماد على مقياس التكيف المصمم من طرف الباحثة ملال خديجة، ويتكون المقياس من 50 فقرة موزعة على 06 أبعاد أساسية: التكيف النفسي (09 فقرات)، التكيف الأسري (10 فقرات)، التكيف الاجتماعي (07 فقرات)، التكيف الدراسي (08 فقرات)، التكيف العاطفي (04 فقرات)، التكيف الصحي (03 فقرات)⁴⁶، وتتم الإجابة وفق البدائل التالية: أبدا/نادرا/أحيانا/غالبا/دائما، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من 0 إلى 164 .

2.3.4. مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (الفايسبوك):

تم إعداد المقياس من طرف الباحثة "مريم مراكشي"، ويتكون المقياس من 30 بند موزعة على 03 أبعاد أساسية هي: تعديل المزاج (9 فقرات)، الاندماج (10 فقرات)، فقدان السيطرة (11 فقرة)، وتكون الإجابة على وفق البدائل الآتية: أبدا/أحيانا/دائما، وبهذا تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من 30 إلى 90 .

4.4. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1.4.4. مقياس التكيف:

تم التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) كما يلي:

- **الصدق:** تم التأكد من صدق المقياس من خلال صدق الاتساق الداخلي، وقد أسفرت النتائج على تمتع المقياس بالصدق المناسب.

- **الثبات:** تم التأكد من ثبات المقياس من خلال طريقة ألفا كرونباخ الطبقية، وبلغ معامل الثبات 0,79.

2.4.4. مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (الفايسبوك): تم التأكد من الخصائص

السيكومترية (الصدق والثبات) كما يلي :

- **الصدق:** تم التأكد من صدق المقياس من خلال طريقة المقارنة الطرفية، وقد كانت الفروق دالة بين المجموعة العليا والدنيا في مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

- **الثبات :** تم التأكد من ثبات المقياس من خلال طريقة ألفا كرونباخ، وتراوحت معاملات ثبات المقياس وأبعاده من 0,73 إلى 0,84

5. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

تنص هذه الفرضية على "هناك علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى التكيف العام لدى الطلبة الجامعيين"، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، وتم التوصل للنتائج التالية:

جدول (3): معاملات الارتباط بين أبعاد استخدام الفايسبوك والتكيف العام

المتغيرات	التكيف النفسي	التكيف الأسري	التكيف الاجتماعي	التكيف الدراسي	التكيف العاطفي	التكيف الصحي	التكيف العام
تعديل المزاج	*0,61-	0,21	0,22	0,08-	*0,24-	*0,12-	*0,51-
الاندماج	0,38-	*0,42-	*0,54-	*0,23-	0,33-	0,21	*0,47-
السيطرة	*0,21-	0,12	0,24-	0,32-	0,28-	*0,23-	0,14-
استخدام الفايسبوك	*0,44-	0,39-	*0,37-	0,22-	*0,21-	0,17-	*0,43-

* مستوى الدلالة 0,01

نلاحظ من خلال الجدول وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين استخدام الفايسبوك وأبعاده (الاندماج، تعديل المزاج) ومستوى التكيف العام، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0,43 إلى 0,51، وهي معاملات ارتباط تدل على قوة العلاقة نظرا لارتفاعها، كما يوجد علاقة سالبة ودالة بين استخدام الفايسبوك وأبعاد التكيف التالية: التكيف النفسي، التكيف الاجتماعي، التكيف العاطفي، حيث تراوحت معاملات الارتباط من 0,21 إلى 0,44. أما بالنسبة للعلاقة بين أبعاد استخدام الفايسبوك وأبعاد التكيف العام فنلاحظ وجود علاقة سالبة ودالة بين:

- بعد تعديل المزاج وأبعاد التكيف التالية: التكيف النفسي، التكيف العاطفي، التكيف الصحي، وتراوحت معاملات الارتباط من 0,12 إلى 0,61
- بعد الاندماج وأبعاد التكيف التالية: التكيف الأسري، التكيف الاجتماعي، التكيف الدراسي، وتراوحت معاملات الارتباط من 0,23 إلى 0,54
- بعد فقدان السيطرة وأبعاد التكيف التالية: التكيف النفسي، التكيف الصحي، وتراوحت معاملات الارتباط من 0,21 إلى 0,23

وانطلاقا من هذه النتائج يمكن القول بتحقق الفرضية الثالثة القائلة بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى التكيف العام لدى الطلبة الجامعيين.

وتتفق العديد من نتائج الدراسات السابقة مع نتائج الدراسة الحالية، إذ أن وجود علاقة عكسية بين مستوى استخدام الفايسبوك وكل من التكيف العام وأبعاده التالية: التكيف النفسي، الاجتماعي، العاطفي والصحي يعكس آثاره النفسية والاجتماعية والصحية.

فالتكيف النفسي للطلاب لا يقتصر فقط على غياب المرض النفسي كالاكتئاب وغيره، وإنما يشمل عدة مؤشرات أخرى، أهمها النضج الانفعالي الذي يتجلى من خلال قدرته على التحكم في مزاجه وانفعالاته وإشباع حاجاته النفسية، وقد أشارت العديد من الدراسات كدراسة كل من بن عمور، بن طاهر (2015)، العطا (1993)، العبيدي (2009)، قايد (2015)، بوشاشي (2013)، مزكى (2011) وغيرهم إلى أن تمتع الطالب الجامعي بالذكاء الانفعالي، تقدير الذات والأمن النفسي يساهم في تكيفه مع أسرته ومجتمعه، وذلك من خلال انتمائه لمجتمعه والمشاركة في عملية التحديث الاجتماعي له، إذ يميل الطلبة إلى إقامة علاقات مع زملائهم يسودها التفاهم

والتقدير والحاجات المشتركة، وهذا ما يحدد هوية كل مجموعة طلابية وسلوكها، كما تتسم علاقات الطلبة مع الأساتذة والطاقم الإداري بالاحترام المتبادل نتيجة ما يتلقاه من معارف وقيم تساهم في توسيع إدراكه وتنمية شخصيته ونجاحه الأكاديمي.

وهناك اتفاق بين كل من كوستين وموريس (2011)، الطراونة والفتيح (2012)، مراكشي (2014) على وجود علاقة ايجابية بين استخدام الفايسبوك وكل من تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي، الاكتئاب، الوحدة النفسية، كما توصلت عزة مصطفى (2011) في دراستها حول استخدام الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية بقطر أن دوافع استخدام الانترنت تتمثل في شغل وقت الفراغ، البحث عن الصحبة، اكتساب المعرفة في المجالات المختلفة، ويرى كل من عسبة وأبو نصر (2012) أن استخدامات الطلبة للانترنت تنتوع أغراضها بين البحث والتعلم، التعارف، التسلية.. الخ، كما توصلت مراكشي إلى أن أكثر المجالات التي يفضلها الطلبة من خلال استخدامهم للفايسبوك هي الدراسة والتواصل مع الأصدقاء، وبالتالي فإن حاجات الطلبة الأساسية التي تحتاج إلى إشباع من طرفه - بعيدا عن قيود المجتمع- هي التي تحدد مستوى استخدامه للفايسبوك واندماجه فيه.

بينما ترى اريكا شارمان Erica Sherman في دراستها حول إدمان الفايسبوك عام 2011 بجامعة بوسطن أن الإدمان على الفايسبوك وكثرة استخدامه يعود لعوامل خاصة بالأفراد تتمثل في تدني تقدير الذات، الملل، الاكتئاب، كما يرى دوركايم أن الانتماء الاجتماعي هو الحالة التي يجد فيها الفرد نفسه معتمدا عاطفيا واقتصاديا على الجماعة التي تمنحه المكانة وتتولى إشباع حاجاته⁴⁷، وقضاء الفرد لوقت طويل في تشكيل جماعات في العالم الافتراضي يعزز عزله الاجتماعية، حيث أكدت دراسة سوليفان وبراديس (2012) حول تقدير الشباب للآثار السلبية على أنفسهم وعلى غيرهم نتيجة لاستخدام الفايسبوك إلى تصريحهم بأن هذا الاستخدام أدى بهم إلى العزلة الاجتماعية، كما أظهرت نتائج دراسة سوالمية (2015) إلى أن مفهوم العلاقات العامة الاجتماعية لدى الشباب بعد ظهور تكنولوجيا الاتصال قد تغير وذلك لكثرة اعتمادهم عليها واحتلالها حياتهم الاجتماعية⁴⁸.

وتوصلت دراسة كل من زموري وبغداد (2011) حول العلاقات العاطفية بين الجنسين باستخدام الوسائل الالكترونية إلى أن هذه العلاقات في اغلبها تعتبر مجرد ترفيه وتسلية، وهروبا من ضغط المجتمع المفروض حول العلاقات العاطفية⁴⁹.

وتعتبر الصحة الجسمية انعكاسا للصحة النفسية، إذ أن تعرض الطالب إلى مشكلات صحية مختلفة تستلزم الرعاية الطبية قد تعبر عن زيادة الضغوط والتوترات، وهو ما تعكسه الغيابات المتكررة عند بعض الطلبة لأسباب صحية، مما يجعلهم يتميزون بالإرهاق والتعب الدائم، في حين يمتاز بعضهم بالمرونة والنشاط والحيوية والرغبة الدائمة للتجديد والتغيير كاستحداث أنماط ثقافية جديدة تنعكس على لباسهم وطريقة حديثهم وطبيعة علاقاتهم الاجتماعية والعاطفية، ولا يخفى على أحد الآثار الصحية السلبية للإدمان على الانترنت بصفة عامة والفيسبوك بصفة خاصة، إذ أن العديد من الدراسات البيولوجية توصلت إلى تأثير استخدام الفيسبوك على صحة القلب كون المستخدم يستنزف عاطفته وحياته في عالم افتراضي غير ملموس، إضافة إلى تأثيره على العينين والصحة العامة نتيجة التعب من الاستخدام لمدة طويلة. يمكن القول بأن ثمة نقاشات محتدمة في الآونة الأخيرة حول الدور الخطير الذي تلعبه الإنترنت في عزل الأفراد اجتماعياً وتفكيك العلاقات بين الأفراد في المجتمع، فالأفراد أصبحوا يقضون وقتاً طويلاً في التعامل مع الكمبيوتر والإنترنت بطريقة لا تفيها تفرغ الاهتمام، بما ينطوي عليه ذلك في كثير من الأحيان من حاجة إلى العزلة عن الآخرين خلال فترة الاستخدام، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى إشاعة حالة من العزلة الاجتماعية، وبالتالي إيجاد نوع من التفكك الاجتماعي، خاصة في ظل انتشار أنماط جديدة من القيم والسلوكيات المستحدثة في المجتمع العربي كله.

المراجع:

- ¹ مراكشي مريم. استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. مذكرة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس. جامعة بسكرة 2014، ص 21.
- ² زموري زينب. بغدادي خيرة. العلاقة العاطفية بين الجنسين باستخدام الوسائل الالكترونية بين المجتمع الافتراضي والمجتمع الحقيقي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. عدد 5. ورقة. عدد خاص حول الملتقى الدولي الأول حول الهوية والمجالات الاجتماعية في ظل التحولات السوسيوثقافية في المجتمع الجزائري، 2011، ص ص 189-230.
- ³ مراكشي مريم. استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. مرجع سبق ذكره. ص 21.
- ⁴ الهابط محمد السيد. التكيف والصحة النفسية. ط3. المكتبة الجامعية. الإسكندرية. 2003. ص 32.
- ⁵ النيال ماييسة احمد. التنشئة الاجتماعية. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية. 2007. ص 138.

- ⁶ صبرة محمد علي، اشرف محمد عبد الغني. الصحة النفسية والتوافق النفسي. دار المعرفة الجامعية. مصر. 2004. ص 132.
- ⁷ بولجراف بختاوي. علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بالتوافق لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه في علم النفس. جامعة وهران 02. 2007. ص 29.
- ⁸ كفاي علاء الدين. الإرشاد الأسري. دار المعرفة الجامعية. الاسكندرية. 2006. ص 46.
- ⁹ الهابط محمد السيد. التكيف والصحة النفسية. مرجع سبق ذكره. ص 32.
- ¹⁰ الخالدي محمد أديب. المرجع في الصحة النفسية. ط1. دار وائل للنشر. عمان. الأردن. 2009. ص 100.
- ¹¹ شريت اشرف محمد عبد الغني، صبحي محمد سيد. الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية. مؤسسة مورش الدولية. الاسكندرية. 2006. ص 123.
- ¹² الهابط محمد السيد. التكيف والصحة النفسية. مرجع سبق ذكره. ص 33.
- ¹³ الدسوقي كمال. علم النفس ودراسة التوافق. ط3. دار النهضة العربية. لبنان. 1985. ص 32.
- ¹⁴ فهمي مصطفى. الصحة النفسية-دراسات في سيكولوجية التكيف. ط4. مكتبة الخانجي. القاهرة. 1990. ص 59.
- ¹⁵ شريت اشرف محمد عبد الغني. صبحي محمد سيد. الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية. مرجع سبق ذكره. ص 128.
- ¹⁶ الهابط محمد السيد. التكيف والصحة النفسية. مرجع سبق ذكره. ص 40.
- ¹⁷ شريت اشرف محمد عبد الغني. صبحي محمد سيد. الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية. مرجع سبق ذكره. ص 26.
- ¹⁸ الهابط محمد السيد. التكيف والصحة النفسية. مرجع سبق ذكره. ص 33.
- ¹⁹ بولجراف بختاوي. علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بالتوافق لدى طلبة الجامعة. مرجع سبق ذكره. ص 98.
- ²⁰ شحاتة محمد ربيع. أصول الصحة النفسية. ط 6. دار غريب للطباعة والنشر. القاهرة. 2005. ص 73.
- ²¹ الهابط محمد السيد. التكيف والصحة النفسية. مرجع سبق ذكره. ص 37.
- ²² الشحومي عبد الله محمد. التوافق النفسي عند المعاق. مجلة التربية الجديدة. ليبيا. العدد 48. 1989. ص 20.
- ²³ المرواني نايف محمد عابد. التوافق النفسي- المسؤولية الاجتماعية لدى المجرمين. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة. 2009. ص 105.
- ²⁴ شريت اشرف محمد عبد الغني. صبحي محمد سيد. الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية. مرجع سبق ذكره. ص 130.
- ²⁵ الحجار بشير إبراهيم محمد. التوافق النفسي الاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية غزة. 2003. ص 17.
- ²⁶ صالح مأمون. الشخصية. ط1. دار أسامة للنشر والتوزيع. الأردن. 2008. ص 125.
- ²⁷ الهابط محمد السيد. التكيف والصحة النفسية. مرجع سبق ذكره. ص 35.
- ²⁸ بولجراف بختاوي. علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بالتوافق لدى طلبة الجامعة. مرجع سبق ذكره. ص 99.

- ²⁹ راجح احمد عزت. أصول علم النفس. المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر. القاهرة. 1972. ص550
- ³⁰ الهابط محمد السيد. التكيف والصحة النفسية. مرجع سبق ذكره. ص36
- ³¹ زهران حامد. الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط2. عالم الكتب. القاهرة. مصر. 1997. ص27.
- ³² عسيري عبير. علاقة هوية الأنا مع مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية. مذكرة ماجستير. جامعة ام القرى. السعودية. 2003. ص40
- ³³ شادلي عبد الحميد محمد. الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. مكتبة الجامعة. الإسكندرية. 2001. ص55.
- ³⁴ شريت اشرف محمد عبد الغني. صبحي محمد سيد. الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية. مرجع سبق ذكره. ص131
- ³⁵ عوض محمود عباس. الموجز في الصحة النفسية. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية. 1989. ص36
- ³⁶ دمنهور رشاد صالح. بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي. مجلة علم النفس. العدد 38. الهيئة المصرية للكتاب. القاهرة. 1996. ص186.
- ³⁷ بولجراف بختاوي. علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بالتوافق لدى طلبة الجامعة. مرجع سبق ذكره. ص105
- ³⁸ شريت اشرف محمد عبد الغني. صبحي محمد سيد. الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية. مرجع سبق ذكره. ص130
- ³⁹ الكندري احمد. علم النفس الأسري. ط3. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. عمان. 2005. ص186
- ⁴⁰ الشقير محمود زينب. مقياس التوافق النفسي. ط1. كلية التربية. طنطا. مصر. 2003. ص05
- ⁴¹ مراكشي مريم. استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. مرجع سبق ذكره. ص54
- ⁴² الصاعدي مبارك سلطان. الشبكات الاجتماعية خطر أم فرصة. شبكة الألوكة. السعودية. 2011. ص10
- ⁴³ مراكشي مريم. استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. مرجع سبق ذكره. ص56
- ⁴⁴ المرجع السابق. ص70
- ⁴⁵ مزيان محمد. مبادئ البحث النفسي والتربوي. ط2. دار الغرب للنشر والتوزيع. وهران. 2006. ص175
- ⁴⁶ ملال خديجة. السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة وهران 2. 2017. ص255.
- ⁴⁷ قايد عادل. الجماعات الطلابية وكيفية تأسيسها في الوسط الجامعي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. عدد15. جامعة بسكرة. 2015. ص165-184
- ⁴⁸ سوالمية عبد الرحمان. أشكال الوسائط التكنولوجية الحديثة و انعكاساتها على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب. دراسات نفسية وتربوية. عدد14. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. ورقلة. 2015. ص33-47.
- ⁴⁹ زموري زينب. بغدادي خيرة. العلاقة العاطفية بين الجنسين باستخدام الوسائل الالكترونية بين المجتمع الافتراضي والمجتمع الحقيقي. مرجع سبق ذكره. ص ص 189-230.