

جامعة ابن خلدون-تيارت
University Ibn Khaldoun of Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
قسم علم النفس والفلسفة والأورطفونيا
Department of Psychology, Philosophy, and Speech Therapy

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.
تخصص علم النفس المدرسي

العنوان

نمط الشخصية (أب) وعلاقته بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى
تلاميذ السنة الرابعة متوسط
دراسة ميدانية بعدة متوسطات بولاية تيارت

إشراف:

د. بلعالية محمد

إعداد:

■ نقمي سولاف

■ والدين فاطمة

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ (ة)
رئيسا	أستاذ التعليم العالي	يونس جميلة
مشرفا ومقررا	أستاذ التعليم العالي	بلعالية محمد
مناقشا	أستاذ التعليم العالي	سعد الحاج

الموسم الجامعي: 2024/2023

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، نحمده أولاً وأخيراً ونشكره شكراً يليق بعظمته وجلاله،

أن يسر لنا إتمام هذا العمل.

كما نتقدم بجزيل الشكر والتقدير وبكل معاني الامتنان والاحترام إلى الأستاذ المشرف
" بلعالية محمد " الذي كان لنا عوناً، شاكرين له صبره ومساعدته وتوجيهاته وإرشاداته
لنا طوال هذه السنة، راجين من المولى أن يثبت أجره ويعوض جهده بنجاح مستمر.
نشكر كذلك الأساتذة المحكّمين، وكل أساتذة قسم علم النفس المدرسي على توجيهاتهم

المقدمة.

وكل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذه المذكرة.

ولا يفوتنا بتوجيه الشكر إلى السادة أعضاء اللجنة على مناقشة هذه الرسالة



إهداء

الحمد لله على لذة الإنجاز والحمد لله عند البدء وعند الختام

إلى والدي الذي أضاء دروبي وطريقي وقدوتني في كل خطوة أخطوها.

إلى أمي الحنوننة الحزن الدافئ وسمائي التي لم تتركني يوما، ولا يكتمل يومي بدونها.

إلى إخواني وأخواتي اللذين وقفوا معي دائما وساندوني خلال مسيرتي التعليمية.

إلى الأستاذ المشرف وجميع أساتذتي الذين علموني وأرشدوني ووجهوني.

إلى كل من هو في القلب ولم يذكره القلم.

سولاف

إهداء

الحمد لله حبا وشكرا وامتنانا، ما كنت لأفعل هذا لولا فضل الله

فالحمد لله على البدء والختام.

ها أنا اليوم أهدي نجاحي إلى كل من سعى معي لإتمام هذا العمل

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار إلى أعظم وأعز رجل في الكون " أبي الغالي "

إلى أمي الغائبة الحاضرة بقلبي عليك السلام ياروحا تمنيت بقائها

في فرحي " أمي رحمها الله "

إلى من أفتقدهم في هذه الحياة " جدي وجدتي رحمهم الله "

إلى من ساندوني بكل حبه عند ضعفي وأراحني عن طريقتي المتعب

إلى جسر المحبة والعطاء مصدر قوتي " إخوتي "

إلى صديقاتي المواقفة لا السنين شريكاتي الدربة الطويل

من كانوا في سنوات العجاف سحابا ممطرا

" هجيرة، نورة، سولافه "

إلى كل من وسع لهم قلبي ولم تتسع لهم الورقة

إلى كل من كان له الفضل في تعليمي منذ بداية مسيرتي إلى النهاية

فاطمة

فهرس المحتويات:

أ.....	الشكر والتقدير
ب.....	إهداء
د.....	فهرس المحتويات:
ي.....	ملخص الدراسة:
1	مقدمة:

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

4	1- إشكالية الدراسة:
7	2- فرضيات الدراسة:
7	3- أهداف الدراسة:
7	4 - أهمية الدراسة:
8	5 - التعاريف الإجرائية للدراسة:
9	6 - الدراسات السابقة:
15	7- التعقيب على الدراسات السابقة:

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

أولاً: نمط الشخصية (أ - ب)

19	تمهيد:
19	1 - تعريف الشخصية:
21	2- محددات الشخصية:
23	3 - مكونات الشخصية:
24	4 - سمات الشخصية:
25	5-أنماط الشخصية:
26	6 - تعريف نمط الشخصية (أ - ب):
29	7 - الفرق بين نمط الشخصية (أ-ب):
31	8 - خصائص نمط الشخصية (أ - ب):

- 9 - النظريات المفسرة لنمط الشخصية (أ - ب): 36
- 10 - قياس نمط الشخصية (أ - ب): 39

ثانيا: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

- تمهيد: 43
- 1 - تعريف مواقع التواصل الاجتماعي: 44
- 2 - خصائص مواقع التواصل الاجتماعي: 45
- 3 - أهم مواقع التواصل الاجتماعي: 46
- 4 - الآثار الإيجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي: 49
- 5 - تعريف الإدمان: 51
- 6 - تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: 52
- 7 - أعراض الإدمان: 53
- 8 - أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: 55
- 9 - المحاكات التشخيصية لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: 56
- 10 - النظريات المفسرة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: 57
- 11 - آثار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: 59
- 12 - سبل الوقاية من إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: 60
- خلاصة الفصل: 61

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

- تمهيد: 63
- 1 - أهداف الدراسة الاستطلاعية: 63
- 2 - حدود الدراسة الاستطلاعية: 63
- 3 - ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية: 64
- 4 - وصف عينة الدراسة الاستطلاعية: 64
- 5 - وصف أدوات الدراسة: 64
- 6 - الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة: 68
- خلاصة: 76



ثانيا: الدراسة الأساسية

- تمهيد: 78
- 1 - المنهج المستخدم: 78
- 2 - حدود الدراسة الأساسية: 78
- 3 - ظروف إجراء الدراسة الأساسية: 78
- 4 - وصف عينة الدراسة الأساسية: 78
- 5 - الأساليب الإحصائية المستخدمة: 79
- خلاصة: 79

الفصل الرابع: عرض وتفسير ومناقشة النتائج

- تمهيد 81
- 1 - عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: 81
- 2 - عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: 83
- 3 - عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة: 84
- خلاصة الفصل: 86
- خاتمة: 88
- توصيات البحث: 89
- قائمة المراجع: 91

قائمة الجداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	بروفيل نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب)	29
02	يمثل توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس	64
03	يوضح الصياغة الأولية لبعء التنافس والطموح	65
04	يمثل الصياغة الأولية لبعء الاستعجال	66
05	يوضح الصياغة الأولية لبعء الذاتية والتسلط	67
06	يوضح الصياغة الأولية لبعء الإستجابات الانفعالية	67
07	يمثل قائمة الأساتذة المحكمين لأداة الدراسة	69
08	يوضح تعديل العبارات قبل وبعد التحكيم	69
09	يمثل الفقرات المحذوفة لمتغير نمط الشخصية (أ - ب)	70
10	يبين مصفوفة الارتباطات بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكلية لإستبيان نمط الشخصية (أ - ب)	71
11	يبين قيم معامل الثبات لمقياس نمط الشخصية (أ - ب)	73
12	يمثل قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس نمط الشخصية (أ-ب)	73
13	يبين تصنيف الدرجات لنمط الشخصية (أ - ب)	73
14	مصفوفة الارتباطات بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكلية لاستبيان الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	74
15	يمثل قيم معامل الثبات لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	75
16	يمثل قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	76
17	يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب نمط الشخصية (أ- ب)	79
18	يمثل نتائج مستويات أبعاد نمط الشخصية (أ - ب) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط	81
19	يمثل نتائج مستويات أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط	83
20	يبين الفروق في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بدلالة نمط الشخصية (أ - ب)	84

قائمة الملاحق:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
100	مقياس نمط الشخصية (أ-ب)	01
102	مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	02

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في مستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير نمط الشخصية (أ - ب) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، حيث كانت الدراسة الميدانية بعدة متوسطات بولاية تيارت، استخدمنا المنهج الوصفي المقارن، تكونت عينة الدراسة من (100) تلميذ وتلميذة اختيرت بطريقة عشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الإعتماد على مقياس نمط الشخصية (أ - ب) من تصميم الطالبان، ومقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي للباحثة أميرة مزهر حميد (2022)، وبعد جمع المعلومات تمت معالجتها عن طريق برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss) عن طريق بعض الأساليب الإحصائية منها: معامل ارتباط بيرسون، التجزئة النصفية وألفا كرومباخ، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق، فقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- نمط الشخصية السائد لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط هو النمط (أ).
 - مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي منخفض لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
 - يوجد فروق في مستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير نمط الشخصية (أ - ب) لصالح نمط الشخصية (أ) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- الكلمات المفتاحية:** نمط الشخصية (أ - ب)، الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

Abstract :

This study aimed to identify differences in levels of social media addiction attributed to the personality type variable (Type A - Type B) among fourth-year middle school students. The field study was conducted in several middle schools in the Wilaya of Tiaret. We used a descriptive comparative methodology, and the study sample consisted of 100 randomly selected students. To achieve the study's objectives, we relied on the personality type (A - B) scale designed by the students and the social media addiction scale developed by Amira Mazher Hameed (2022). After collecting the data, it was processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) through various statistical methods, including Pearson's correlation coefficient, split-half reliability, Cronbach's alpha, and the independent samples t-test to identify differences. The study results revealed the following:

- Type A personality is the predominant type among fourth-year middle school students.
- The level of social media addiction is low among fourth-year middle school students.
- There are differences in levels of social media addiction attributed to the personality type variable (Type A - Type B), with Type A personality students showing higher levels of social media addiction.

Keywords: Type A - Type B personality, social media addiction, fourth-year middle school students.

مقدمة

مما لا شك فيه أن كل شخص كائن لديه جوانب ومظاهر خارجية لشخصيته، فالشخصية الإنسانية منفردة في نوعها وتختلف من شخص لآخر، فهي تعتبر المصدر الرئيسي لفهم السلوك والتنبؤ بالاستجابات لدى الفرد، ولأهمية موضوع الشخصية مع الدراسات العلمية في علم النفس حاول عديد من الباحثون دراسة الشخصية من أصغر وحدة في بناء الشخصية حصولاً إلى أكبر وحدة وهي النمط، وعلى هذا الأساس صنف الناس إلى أنماط بحيث كل فرد لديه النمط الخاص به، وانطلاقاً من تعاريف العلماء لنمط الشخصية نقول أنها مجموعة من السمات والخصائص المتفاعلة مع بعضها البعض التي تميز كل تلميذ عن غيره، ويتكون هذا المفهوم من نوعين من الصفات ينعتان بالنمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب). فالنمط (أ) يتميز صاحبه بالانفعالية والتنافس والتسرع ونفاد الصبر، وله دافعية كبيرة للإنجاز، طموح جداً يدرك المواقف التي يواجهها بشكل ضاغط أكثر مما هي عليه في الواقع، ويعتبر نمط (ب) هو الصورة المعاكسة للنمط (أ) يتصف صاحبه بالهدوء والطمأنينة والمرونة ويوصف بأنه إنسان واقعي.

لقت أنماط الشخصية في الآونة الأخيرة أهمية كبيرة لما لها تأثير في سلوكيات الأفراد وأصبحت مواقع التواصل الاجتماعي ظاهرة عالمية واسعة الانتشار، استطاعت أن تجعل الشباب عامة وتلاميذ مرحلة المتوسط بصفة خاصة يستخدمونها بكثرة، والتي أصبحت تحقق رغبات وأحلام العديد من المراهقين وفرصة للهروب من الواقع والحصول على السعادة، مما يؤثر سلباً على أداء الفرد من عدة جوانب الشخصية والاجتماعية والمهنية والأكاديمية والأسرية، كما يؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية عند التوقف أو التقليل منها، وعلى هذا الأساس نتناول في دراستنا نمط الشخصية (أ - ب) وعلاقته بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وعليه فإن الخطة المتبعة في عرض دراستنا تمثلت في جانبين:

الجانب النظري: قسم إلى فصلين الأول عرض الإطار العام للدراسة متضمناً بذلك كلا من: الإشكالية وتساؤلاتها وفرضيات الدراسة وأهدافها وأهميتها، وتقديم التعاريف الإجرائية لمتغيراتها، وصولاً إلى الدراسات السابقة، التي تخص المتغيرين والتعقيب عليها. في حين

تضمن الفصل الثاني البنية المفاهيمية لكلا المتغيرين: نمط الشخصية (أ - ب) والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

الجانب التطبيقي: احتوى على فصلين، فصل تعلق بعرض الإجراءات المنهجية المتبعة في هذا البحث انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية، أهدافها، مكان وزمان إجرائها، وصف أدواتي القياس وطرق تصحيحها، وخصائصها السيكومترية، وصولاً إلى الدراسة الأساسية عرضت فيها حدودها الزمنية والمكانية وظروف إجرائها وخصائص عينتها والمنهج المعتمد والأساليب الإحصائية المتبعة. والفصل الثاني اختص بعرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات الجزئية منها والعامّة.

وتم إنهاء البحث بخاتمة تلخص مجمل الدراسة ومجموعة من التوصيات.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- التعاريف الإجرائية
- 6- الدراسات السابقة
- 7- التعقيب على الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

تعد الشخصية الإنسانية من أهم الموضوعات علم النفس التي نالت اهتمام الكثير من قبل العلماء والباحثين، فهي تعتبر المصدر الرئيسي لفهم سلوك الفرد والتنبؤ به، أي مجموعة العمليات التي حدثت وتحدث داخل الشخص نفسه، كما أن لكل منهم شخصية مختلفة عن غيره ولكل منهم أسلوبه في التعامل مع الآخرين، وعلى هذا الأساس يدرس علم النفس الشخصية من جانب مكوناتها وأبعادها الأساسية ومحدداتها الوراثية والبيئية .

إن مصطلح الشخصية على الرغم من شيوعه ومكانته المرموقة في علم النفس إلا أنه من أعقد المفاهيم فهما وتفسيرا ويتضح ذلك بتأكيد الكثيرين على صعوبة تحديد المقصود بمصطلح الشخصية وصعوبة الوصول إلى تعريف شامل له، نظرا لأن الشخصية تشمل الصفات الجسمية والعقلية والوجدانية المتفاعلة مع بعضها داخل الفرد .

فهذا ما يشير أن الشخصية منظمة لسمات سلوك الفرد التي تميزه عن غيره في البيئة التي يعيش فيها (أو المحيط الموجود فيه)، ولأهمية موضوع الشخصية مع الدراسات العلمية حاول العديد من المنظرين تصنيف الأفراد إلى أنماط، بحيث أن كل فرد لديه شخصية تسمى بنمط الخاص به ويعتبر مبدأ تنظيمه.

وقد أولى العلماء في دراسة نمط الشخصية على هذا الأساس صنفوا الأشخاص لأنماط مختلفة سعيا إلى تحقيق أهم أهداف دراسة الشخصية . ألا وهو الكشف عن الأسباب التي تجعل الأشخاص مختلفين في أساليب تصرفاتهم أو سلوكهم عندما يتعرضون الى أحداث أو مواقف متشابهة . (جميلة رحيم، 2012)

إن نمط الشخصية له علاقة وثيقة بالمظهر السلوكي كله الذي يصدر عن الفرد من أسلوب حياته ونمط معيشته وعلاقاته بالآخرين والبيئة المحيطة به وكل الأنشطة الأخرى التي قد تصدر عنه، وحتى اختياره لمهنة معينة أو تخصص دراسي معين دون غيره .

(أولاد العيد، وياهي، وبن الطاهر، 2022)

إذ ركز الباحثون على معرفة الكثير من اهتمامهم على نوع العلاقة التي تربط نمط الشخصية والكثير من المتغيرات ففي عام 1970 اهتم العلماء بالبحث والتحري عن حلقة الوصل بين نمط الشخصية والصحة، إذ استنتجوا أن هناك مؤشرات معينة بين نمط الشخصية وكثرة التعرض لمخاطر مرض الشريان التاجي للقلب والتي اكتشفها الطبيبان فريدمان وروزنمان

Friedman & Rosenmen (طبيبان في أمراض القلب) بمراقبة سلوكيات الجلوس للمرضى (بأمراض القلب) من حيث قلة الراحة والقلق واكتشفا أن حلقة الوصل بين نمط الشخصية والمشكلات القلبية وعرضة الى نوبات أمراض القلب نموذجيا أكثر اندفاعا ونفاذا للصبر وأكثر نشاطا وفعالية متمركز حول ذاته وأكثر طموحا وتنافسا وهذا ما يتصف به صاحب نمط الشخصية (أ) على عكس افراد نمط الشخصية (ب) الذين يأخذون الحياة ببساطة وهدهوء واسترخاء وهم بالتالي أقل احتمال للإصابة بأمراض القلب .

(عبد العباس وأبو حسن، 2022)

وقد أشارت عديد من الدراسات ومنها دراسة بلعالية محمد (2017) توصلت نتائج أن نمط الشخصية (أ) هو نمط السائد لمعلمي الطور الابتدائي من وجهة نظر التلاميذ. ودراسة عبد الوائلي (2012) كشفت أن نمط الشخصية : (أ) هو نمط السائد لدى طلبة الجامعة . في حين أشارت نتائج دراسة عبد العباس وأبو حسن (2022) أن نمط الشخصية (ب) هو النمط السائد بين طلبة كلية الهندسة، ووجود فروق في نمط الشخصية (ب) تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث ووفق الصف الدراسي لصالح الصفين الثالث والرابع .

وفي نفس الصدد ظهرت دراسة نشوة كرم أبو بكر دردير (2007) في نتائجها إلى وجود فروق بين نمط (أ) والنمط (ب) في درجة الكلية للاحتراق النفسي في اتجاه ذوي النمط (أ) بناء لما سبق إن الشخصية البشرية لها صفة تأثر بما حولها ومما لاشك فيه بأن تطور الحضارة البشرية الحالية وظهور شبكة المعلومات أعطى الشخصية مجالا كبيرا لتأثر . بحيث يحتل الاتصال مكانة محورية في حياة البشر وأسباب رفاهيتهم، وقد أتاحت تكنولوجيا الإعلام والاتصال فرص جديدة في مجال التواصل فتعددت أشكاله ووسائله وتأثيراته .

(السعودي والمطرفي والحسيني والمقبالي، 2021)

إذ جذبت مواقع التواصل الاجتماعي الملايين من المستخدمين، فهم في تزايد مستمر إذ أدى ارتفاع مستخدمي الانترنت (5 مليار مستخدم نهاية 2020) وازدياد المعدل القياسي لنقل المعلومات ليقوق 180 " جيغابايت " في الثانية. (فضيل، 2022: 239)

كما أكدت دراسة صالح كاتب (2011) أنه تمثل شريحة شباب (15 - 29 سنة) حوالي (75%) من مستخدمي فيسبوك في العالم العربي. لا سيما تلاميذ السنة الرابعة متوسط التي تعتبر من الفئات الحساسة نظرا للمرحلة التي يمرون بها والتي تلعب دورا هاما في تكوين شخصياتهم وطريقة تفاعلهم مع هذه المنصات .

إن كثرة استخدام هذه المواقع يؤدي إلى نوع من أنواع الإدمان، فقد أشارت دراسة أمريكية إلى أن حوالي 400 مليون شخص يعانون من الإدمان، وأن الإفراط في استخدام تلك المواقع يؤدي إلى حدوث اضطرابات في النوم. (أميره، مزهر حميد، 2022). وهذا الإدمان يقود الى مشكلات نفسية حيث تكتسب مستخدميها فرصة للهروب من مجتمعهم والعيش في عالم الأحلام . ويؤثر التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي أيضا على رؤية المستخدم لنفسه وليس فقط لمجتمعه . (بسمه حسين، 2016: 3)

يعتبر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي لفترات طويلة أو متزايدة دون ضرورات مهنية أو أكاديمية مع ظهور المحاكات مألوفة في الإدمانات التقليدية من قبل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى واقع افتراضي كما يكون السلوك في هذه الحالة قهريا عنيدا ومتشبثا بحيث يصعب الإقلاع عنه دون معاونة علاجية للتغلب على الأعراض الانسحابية النفسية .

لقد تناولت العديد من الدراسات شبكات التواصل الاجتماعي وربطها بمتغيرات أخرى متعددة ومنها دراسة **عايش صباح (2021)** التي تناولت أثر إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة الجزائر والعراق، إذ توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتؤثر في التطرف الفكري. ودراسة **أماني محمد صفي (2017)** توصلت النتائج إلى أن مستوى الصداقة لدى المراهقين كان مرتفعا ومستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كان متوسطا، وفيما يخص الفروق في الجنس والصف المدرسي وجود فروق في كل من مستوى الصداقة والإدمان .

في ظل هذا التناقض والتباين في نتائج تلك الدراسات لم نعثر من خلال بحثنا وقيامنا بمسح الأدبيات والدراسات السابقة المتوفرة على حدود إطلاع الطالبان دراسة تجمع بين متغيري البحث الحالي ولوحظ اهتمام الكثير من العينات على غرار عينة تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

انطلاقا من هذا العجز لأهمية هذه الدراسة كونها إضافة جديدة إلى رصيد الدراسات جعل الباحثان تستشعر هذه المشكلة التي زادت من إحساسهم المعرفي في معرفة ما يمكن أن يكون

عليه تلاميذ السنة الرابعة متوسط عن طريق دراسة الفروق في مستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير نمط الشخصية (أ- ب) وعليه ارتأينا طرح التساؤل الرئيسي: هل هناك فروق بين نمط الشخصية (أ) و(ب) في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

التساؤلات الجزئية:

- ما نمط الشخصية السائد لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟
- ما مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

هناك فروق بين نمط الشخصية (أ) و(ب) في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

الفرضيات الجزئية:

- نمط الشخصية السائد لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط هو نمط (أ).
- مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف المتمثلة فيما يلي:

- معرفة نمط الشخصية السائد لدى تلاميذ السنة الرابعة المتوسط
- معرفة مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- معرفة الفروق بين نمط الشخصية (أ) و(ب) في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

4 - أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية الدراسة في العديد من النواحي ومن أهمها:
- المساهمة في توفير قاعدة معرفية يمكن الانطلاق منها للبحث في مجال نمط الشخصية (أ_ب) وإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

- تتجلى أهمية الدراسة الحالية في الحاجة إلى معرفة نمط الشخصية السائد لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط
 - تكتسب الدراسة أهميتها من أهمية الفئة المستهدفة وهي تلاميذ السنة الرابعة متوسط
 - ندرة وجود دراسات سابقة التي تربط بين متغيري البحث الحالي وفق لاطلاع الباحثان
 - تظهر دراسة الواقع الحالي لإدمان التلاميذ عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
- 5 - التعاريف الإجرائية للدراسة:

نمط الشخصية: هو مجموعة من السمات والخصائص المتفاعلة مع بعضها البعض التي تميز كل تلميذ عن غيره، ويتكون هذا المفهوم من نوعين من الصفات ينعنان بالنمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) ويظهر ذلك من خلال الدرجة الكلية لإجابات التلاميذ أفراد العينة على الاستبيان المعد لهذه الدراسة.

نمط الشخصية (أ): هو نمط يتميز صاحبه بالانفعالية والتنافس والتسرع ونفاذ الصبر، وله دافعية كبيرة للإنجاز، طموح جدا ويدرك المواقف التي يواجهها بشكل ضاغط أكثر مما هي عليه في الواقع.

نمط الشخصية (ب): هو الصورة المعاكسة للنمط (أ) يتصف صاحبه بالهدوء والطمأنينة والمرونة ويوصف بأنه إنسان واقعي.

ويشمل أربعة أبعاد رئيسية وهي كالاتي:

أ- التنافس والطموح: يتضمن هذا البعد إلى روح المنافسة والتحدي الآخرين ودافعية المرتفعة لتحقيق الأهداف وانجازات كبيرة دائمة ومتطورة ويظهر ذلك من خلال الدرجة الكلية لإجابات التلاميذ أفراد العينة على فقرات البعد الأول للاستبيان المعد لهذه الدراسة.

ب- الاستعجال: يشمل هذا البعد السرعة في الكلام ويكونون دائما في عجلة من أمرهم ويشعرون بالضغط لتحقيق أقصى استفادة في اقل وقت ممكن وفي كثير من الأحيان يفعلون شيئين في وقت واحد ويظهر من خلال الدرجة الكلية لإجابات تلاميذ أفراد العينة على فقرات البعد الثاني من الاستبيان المعد لهذه الدراسة

ج- الذاتية والتسلط: ينزع للتفرد والأنانية ولا يكون اجتماعيا إلا من خلال ما يمكن أن يحقق به ذاته وهو بذلك يتسلط على الآخرين دون الاعتبار لمشاعرهم، ويريد السيطرة والتحكم

في زمام أمورهم. ويظهر من خلال الدرجة الكلية لإجابات التلاميذ أفراد العينة على فقرات البعد الثالث من الاستبيان المعد لهذه الدراسة .

د- الاستجابات الانفعالية: يشير إلى ان الشخص يظهر ردود فعل قوية وسريعة على المواقف والأحداث وسهولة ملاحظة علامات الانفعال على الفرد . ويظهر من خلال الدرجة الكلية لإجابات التلاميذ أفراد العينة على فقرات البعد الرابع من الاستبيان المعد لهذه الدراسة .

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: هو استخدام الفرد لمواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة للهروب من الواقع والحصول على السعادة، مما يؤثر سلبا على أداء الفرد من عدة جوانب، الشخصية، والاجتماعية، والمهنية، والأكاديمية، والأسرية، كما يؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية عند التوقف أو التقليل منها ويظهر ذلك من خلال الدرجة الكلية لإجابات تلاميذ أفراد العينة على الاستبيان المعد لهذه الدراسة.

تلاميذ السنة الرابعة متوسط: هم التلاميذ الذين يدرسون في الصف الرابع من مرحلة المتوسط في ولاية تيارت للموسم الدراسي 2024/2023

6 - الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع وجدنا عدة دراسات تناولت كل المتغير على حدة وربطه بمتغير اخر ومن بين هذه الدراسات نجد:

- الدراسات الخاصة بموضوع نمط الشخصية:

- الدراسات العربية:

دراسة حمزاوي سامية(2013): نمط الشخصية(أ) ونمط الشخصية (ب) وعلاقتها بالضغط المهني الجزائري (سطيف)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية (أ) والنمط الشخصية (ب) بالضغط المهني لدى عينة من العمال الجزائريين؛ والمتمثلة في (60) موظفا من موظفي المدرسة الجهوية للخرزينة بسطيف استخدمت مقياسين؛ مقياس الأول خاص بالنمط الشخصية (أ) والنمط (ب)؛ والثاني خاص بالضغط المهني؛ اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت إلى النتائج التالية:

- موظفو المديرية الجهوية للخرزينة بسطيف يغلب عليهم نمط الشخصية (أ).

- موظفو المديرية الجهوية للخرزينة بسطيف يعانون من ارتفاع الضغط المهني لديهم.

- هناك علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين نمط الشخصية (أ) والضغط المهني لدى موظفو المديرية الجهوية للخزينة بسطيف.
 - هناك علاقة ضعيفة بين نمط الشخصية (ب) والضغط المهني لدى موظفي المديرية الجهوية للخزينة بسطيف.
 - لا يوجد تأثير للجنس على الضغط المهني لدى موظفي المديرية الجهوية للخزينة بسطيف ذو نمط الشخصية (أ).
 - لا يوجد تأثير للجنس على الضغط المهني لدى موظفي المديرية الجهوية للخزينة بسطيف ذو نمط الشخصية (ب).
 - يوجد تأثير للسن على الضغط المهني لدى موظفي المديرية الجهوية للخزينة بسطيف ذو نمط الشخصية (أ).
 - لا يوجد تأثير للسن على الضغط المهني لدى موظفو المديرية الجهوية للخزينة بسطيف ذو نمط الشخصية (ب).
- دراسة سرومر كريم سعيد (2015):** بعنوان "المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (A-B) لدى طلبة الجامعة (بغداد). هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المراقبة الذاتية وأنماط الشخصية (A-B) لدى طلبة الجامعة تألفت عينة البحث من (400) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة السليمانية. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. استخدم أداتان الأولى مقياس المراقبة الذاتية والأداة الثانية مقياس نمطي الشخصية التي قام الباحث ببنائهم. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي حيث توصل إلى النتائج الآتية:
- يتمتع طلبة الجامعة بمراقبة ذاتية عالية.
 - يتصف غالبية طلبة الجامعة بنمط الشخصية (A).
 - لا توجد فروق في المراقبة الذاتية وفقا للجنس والتخصص الدراسي، بينما توجد فروق في التفاعل بين الجنس والتخصص الدراسي.
 - يتصف الطالبة الإناث بنمط الشخصية (A)، بينما يتصف الطلبة الذكور بنمطي الشخصية (B)، و(AB).
 - يتصف طلبة التخصصات الإنسانية بنمط الشخصية (A)، بينما يتصف طلبة التخصصات العلمية بنمطي الشخصية (B) و(AB).

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المراقبة الذاتية ونمط الشخصية (B).
- توجد إسهام لنمطي الشخصية (AB) في المراقبة الذاتية.
- دراسة بلعالية محمد (2017): بعنوان " نمط الشخصية (أ) و(ب) لدى المعلم من وجهة نظر التلاميذ وعلاقته بتحصيلهم الدراسي الجزائري (مستغانم)". هدفت الدراسة إلى الكشف عن نمط الشخصية (أ) و(ب) السائد لدى معلمي الطور الابتدائي من وجهة نظر التلاميذ مع الكشف عن العلاقة القائمة بين نوع نمط الشخصية لدى المعلم من وجهة نظر التلاميذ وتحصيلهم الدراسي. تمثلت العينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بولاية مستغانم قوامها (750) تلميذ وتلميذة. تم الاعتماد على مقياس نمط الشخصية (أ) و(ب) لدى المعلم من وجهة نظر التلاميذ من تصميم الباحث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، توصلت النتائج إلى:
- أن معلمي الطور الابتدائي يغلب عليهم نمط الشخصية (أ) من وجهة نظر التلاميذ.
- أن هناك فروق بين التلاميذ بين الذين يدرسون عند معلمي نمط الشخصية (أ) والتلاميذ الذين يدرسون عند معلمي نمط (ب) في تحصيلهم الدراسي لصالح الفئة الأولى.
- دراسة عبد العباس غضيب شاطي والمحسن صلاح عبد الحسن (2022): بعنوان " نمط الشخصية (AB) لدى طلبة كلية الهندسة (العراق). هدفت الدراسة إلى التعرف إلى نمط الشخصية (AB) لدى طلبة كلية الهندسة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور- إناث) والصف الدراسي (أول ثاني ثالث رابع) وتكونت العينة من (400) طالبا وطالبة من كلية الهندسة في جامعة ذي قار تم اختيارهم بالطريقة الطبقة العشوائية. واعتمد الباحثان بإعداد مقياس نمط الشخصية (AB) واستخدام المنهج الوصفي وكانت أبرز النتائج كالتالي:
- تمتع طلبة كلية الهندسة بنمط الشخصية (B).
- وجود فروق في نمط الشخصية (B) تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث.
- توجد فروق دالة إحصائية في نمط الشخصية (B) وفق الصف الدراسي ولصالح الصغين الدراسيين (الثالث والرابع).

- الدراسات الأجنبية:

دراسة حنيف وسلطان (2011): بعنوان " نمط الشخصية (A-B) ومركز التحكم: عامل مشترك يحدد الرضا الوظيفي". هدفت الدراسة لاكتشاف العلاقة بين أنماط الشخصية (أ) و(ب) موضع التحكم الذي يؤثر على الرضا الوظيفي. تكونت العينة من (300) محاضر تم اختيارهم عشوائيا من ثمانية أقسام بكلية الآداب والعلوم الاجتماعية في جامعة ملتان وباكستان، اعتمدت مقياس نمط السلوك (Anjum khalique1991) ومقياس الكفاءة الشخصية (Paulham1983) واستبيان الرضا الوظيفي العام (Hackman & Oldham) توصلت النتائج إلى:
أن الموظفين ذوي نمط السلوك (ب) ومركز التحكم الداخلي، أن رضا أكبر عن وظائفهم مقارنة بالموظفين الذين لديهم نمط سلوك (أ) ومركز خارجي.

دراسة سمين وبرهان (2014): بعنوان " الإبداع وعلاقته بنمط الشخصية (A-B) لدى الطلبة". هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين نمط الشخصية (A-B) بالإبداع لدى طلاب الدراسات العليا في الفنون الجميلة، قد تم أخذ عينة تضم (121) طالبا وطالبة بواقع (155) طالبا و(22) طالبة من طلاب الفنون في جامعات باكستان، تمثلت أداتان الأولى في مقياس الإبداع (Gough1979) والثانية مقياس نمط الشخصية (أ- ب) Upindar dhar and manisha 2001، وقد تم استخدام المنهج الوصفي توصلت النتائج إلى:
وجود علاقة ايجابية بين الإبداع ونمط الشخصية (أ) في حين وجود علاقة سلبية مع نمط الشخصية (ب).

➤ الدراسات الخاصة بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

- الدراسات العربية:

دراسة سهام مطشر معيجل (2016): بعنوان " الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة والمقارنة في الإدمان على الانترنت وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص، وقد تألفت عينة البحث من (200) طالبا وطالبة من كلا التخصصين في جامعة بغداد، وقد جرى استعمال اختبار الإدمان على الانترنت الذي وضعه عالم (كيمبرلي يونغ 1996) واعتمدت على المنهج الوصفي توصلت إلى النتائج التالية:
- مستوى الإدمان على الانترنت متوسط لدى عينة البحث.

- لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية في الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث).

- توجد فروق ذو دلالة إحصائية في الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص (علمي، إنساني) لصالح ذوي التخصص الإنساني.

دراسة بسمه حسين عيد يونس (2016): بعنوان "إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (619) طالبا وطالبة من جامعة الأزهر تم اختيارهم بطريقة العشوائية، كما استخدمت الباحثة مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة ومقياس قائمة الاضطرابات النفسية من إعداد ليونارد ديروجيتش، رونالدس ليان ولينوكونفي وترجمه للعربية عبد الرقيب البحيري (1984). توصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

- وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبين الدرجة الكلية للاضطرابات النفسية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الدرجة الكلية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الأزهر تعزى لنوع الجنس (ذكور إناث) ونوع التخصص (أدبي علمي).

دراسة أماني محمد صفي (2017): بعنوان "علاقة الصداقة بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند المراهقين في منطقة شفا عمرو. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصداقة والإدمان على واقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (246) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث استخدمت مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة، وتطوير مقياس الصداقة، بعد التأكد من دلالات صدقهما وثباتهما توصلت نتائج الدراسة إلى:

- أن مستوى الصداقة لدى المراهقين كان مرتفعا، وأن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كان متوسطا.

- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى كل من الصداقة والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغيري الجنس والصف المدرسي.
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائية بين الصداقة والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين في منطقة شفا عمرو.
- دراسة بوفرة مختار (2019): بعنوان " إدمان الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط". هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى إدمان الانترنت لدى تلاميذ التعليم المتوسط، وكذا التعرف على الفروق في مستوى إدمان الانترنت لدى تلاميذ تبعا لمتغير الجنس، محل الإقامة والمستوى التعليمي، تكونت عينة الدراسة من (126) تلميذ وتلميذة، طبق عليهم مقياس إدمان الانترنت، وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات ببرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss، وكشفت النتائج عن:
 - وجود مستوى منخفض من إدمان الانترنت لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الانترنت تبعا لمتغير الجنس ومحل الإقامة.
 - عدم وجود فروق في إدمان الانترنت بين مختلف المستويات الدراسية.
- دراسة عايش صباح والشجيري عمر خلف رشيد (2021): بعنوان " أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة". هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتطرف الفكري لدى طلبة الجزائر والعراق، وكذا أثر مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري، حيث استخدمت المنهج الوصفي بالاعتماد على أداتي قياس تمثلتا في مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد صفي أماني (2017)، ومقياس التطرف الفكري من إعداد اسماعيل رشاد (2013)، تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (174) طالبا وطالبة حيث توصلت نتائج الدراسة إلى:
 - وجود مستوى مرتفع من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
 - وجود مستوى مرتفع من التطرف الفكري لدى الطلبة.
 - أن مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر في التطرف الفكري.
- الدراسات الأجنبية:
- دراسة جنكيز شاهين (2017): بعنوان " المستوى التنبؤي لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي للرضا عن الحياة". هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين إدمان وسائل التواصل

الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة وكذلك تأثير إيمان وسائل التواصل الاجتماعي على التنبؤ بالرضا عن الحياة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 612 طالبا جامعيًا (380 أنثى، 232 ذكر)، تم استخدام مقياس إيمان وسائل التواصل الاجتماعي - نموذج البالغين (Shain and yagci, 2017) ومقياس الرضا عن الحياة ; (Diener Emmons Larsen and Griffin 1985, Köker, 1991) حيث أشارت النتائج إلى:

- وجود علاقة سلبية وعلاقة ارتباط متوسطة بين الرضا عن الحياة وإيمان وسائل التواصل الاجتماعي.

- توجد علاقة بين الرضا عن الحياة ومستويات إيمان وسائل التواصل الاجتماعي.

دراسة تمارا يوفانوفيتش وألكسندر فيشنجيتش وماركو جيموفيتش (2021): بعنوان " العلاقة بين أعراض الاكتئاب والقلق مع ستة مكونات أساسية لإيمان مواقع التواصل الاجتماعي". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أعراض الاكتئاب والقلق ومكونات الإيمان على مواقع التواصل الاجتماعي، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت عينة الدراسة من 1405 مشاركين وتم تقييم جميع حالات باستخدام استبيان مناسب شمل التحليل الإحصائي للبيانات الانحدار اللوجستي الثنائي، توصلت النتائج إلى:

وجود صلة مباشرة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب والقلق.

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد قيامنا بعرض مختلف الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات دراستنا، نجد كل الدراسات سواء المتعلقة بنمط الشخصية (أب) وإيمان على مواقع التواصل الاجتماعي تتفق في بعض النقاط وتختلف في أخرى.

➤ أولاً: بالنسبة للدراسات المتعلقة بنمط الشخصية (أ - ب):

من حيث الموضوع: نلاحظ أن معظم الدراسات تناولت نمط الشخصية كمتغير مستقل وعلاقته ببعض المتغيرات (كالضغط المهني، التحصيل الدراسي، الإبداع، الرضا الوظيفي) مثل دراسة (حمزاوي، 2013) ودراسة (بلعالية، 2017) ودراسة (عبد العباس وأبو حسن 2022) ودراسة (سمين ويرهان، 2014). ماعدا دراسة (سرومر، 2015) إلى معرفة المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (AB) كمتغير تابع وليس مستقل.

من حيث العينة: اعتمدت الدراسات السابقة على عينات مختلفة ومن شرائح عمرية متباينة وجد معظمها كانت من ذكور وإناث بحيث كانت أصغر عينة (60 موظف من موظفي المديرية الجهوية) اختارتها دراسة (حمزاوي، 2013)، بينما تناولت دراسة (بلعالية، 2017) أكبر عينة تكونت من (750) تلميذ وتلميذة من السنة الخامسة ابتدائي، بحيث اتفقت كل من دراسة (سرومر، 2015) ودراسة (عبد العباس وأبو حسن، 2022) على عينة 400 طالب وطالبة. في حين نجد دراسة (حنيف وسلطان، 2014) ودراسة (سمين وبرهان، 2014) اعتمدا على عينة قوامها 121 و 900 طالب وطالبة.

أما بخصوص الأدوات اشتركت الدراسات باستخدام الاستبيان باعتباره أداة رئيسية في معالجة موضوع الدراسة.

من حيث المنهج: أما بالنسبة للمنهج فمعظم الدراسات اتفقت على استخدام المنهج الوصفي، ماعدا دراسة (حمزاوي 2013) التي اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي.

من حيث النتائج: نجد من خلال النتائج أن كل من دراسة (حمزاوي 2013) ودراسة (سرومر 2015) ودراسة (بلعالية 2017) اتفقت على أن النمط السائد لدى العينة هو نمط الشخصية (أ). في حين أن دراسة (عبد العباس وأبو حسن 2022) تشير أن تمتع طلبة كلية الهندسة بنمط الشخصية (ب). وبالنسبة لدراسة كل من (حنيف وسلطان 2011) ودراسة (سمين وبرهان 2014) أن هناك اتفاق في وجود علاقة بين نمط الشخصية والمتغيرات التابعة لها.

➤ **ثانيا: بالنسبة للدراسات المتعلقة بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:**

من حيث الموضوع:

هدفت كل الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وبعض المتغيرات الأخرى (الاضطرابات النفسية، أعراض الاكتئاب والقلق، الرضا عن الحياة، الصداقة) ماعدا دراسة (عايش صباح والشجيري عمر خلف رشيد 2021) هدفت إلى التعرف على أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري.

من حيث العينة:

تشابهت الدراسات السابقة في العينة حيث طبقت دراسة (بسمه حسين عيد يونس 2016) ودراسة (سهام مطشر معجل) ودراسة (عايش صباح والشجيري 2021) ودراسة (تمارا، 2021) ودراسة (جنكيز شاهين 2017) على طلبة الجامعة، ماعدا دراسة (بوفرة مختار 2019) طبقت على تلاميذ التعليم المتوسط. بحيث كانت أصغر عينة (126 تلميذ وتلميذة) تناولتها دراسة (بوفرة مختار 2019)، بينما تناولت دراسة (تمارا، 2021) أكبر عينة تكونت من (1405) طالبا وطالبة.

من حيث الأدوات: اشتركت الدراسات باستخدام الاستبيان باعتباره أداة رئيسية في معالجة موضوع الدراسة.

من حيث المنهج: معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي، ماعدا دراسة (أماني، 2017) ودراسة (تمارا، 2021) استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي.

من حيث النتائج: نجد من خلال النتائج أن كل من دراسة (سهام مطشر 2016) ودراسة دراسة (أماني محمد صفي 2017) وجدت مستوى الإدمان على الانترنت متوسط، ودراسة (عايش صباح والشجيري 2021) وجدت مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ودراسة (بوفرة مختار 2019) وجدت أن مستوى إدمان الانترنت منخفض لدى تلاميذ التعليم المتوسط. وكل من دراسة (بسمه حسين عيد يونس 2016) ودراسة (جنكيز شاهين 2017) ودراسة (تمارا 2021) وجدت علاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وبين المتغيرات الأخرى التابعة لها.

الفصل الثاني:

الإطار النظري للدراسة

أولاً: نمط الشخصية (أ- ب)

- تمهيد

1- تعريف الشخصية

2- محددات الشخصية

3- مكونات الشخصية

4- سمات الشخصية

5- أنماط الشخصية

6- تعريف نمط الشخصية (أ - ب)

7- الفرق بين نمط الشخصية (أ - ب)

8- خصائص نمط الشخصية (أ - ب)

9- النظريات المفسرة لنمط الشخصية (أ - ب)

10- قياس نمط الشخصية (أ - ب)

- خلاصة

تمهيد:

يعد موضوع الشخصية جانب مهما في الدراسات النفسية والتربوية، إذ تعتبر مجموعة من الصفات والسمات التي تميز كل فرد عن الآخر، وتشمل الشخصية العديد من الجوانب مثل السلوك والعواطف واعتقادات القيم، يتشكل نمط الشخصية عبر الزمن بناء على تجاربنا وتفاعلاتنا مع العالم من حولنا، ولكي نستطيع أن نفهم شخصية الإنسان فهما دقيقا وصحيا يجب أن ندرس بدقة العوامل المختلفة التي تحدد الشخصية . لذلك سنتطرق في هذا الفصل إلى التعريفات والنظريات والأسباب، سعيا إلى تحقيق أهم الأهداف دراسة نمط الشخصية.

1 - تعريف الشخصية:

تتعدد تعريفات الشخصية منها ما هو لغوي ومنه ما هو اصطلاحي وهو كالآتي:

التعريف اللغوي:

اشتقت كلمة "شخصية" في اللغة العربية من " شخص " وهو " سواد الإنسان تراه من بعيد، وكل شيء رأيت جسمانه فقد رأيت شخصه"، أي كل جسم له ارتفاع وظهور، والمراد به إثبات الذات فاستعير لها لفظ الشخص. (أحمد محمد، 2012: 63)

أما في معجم الوسيط هي " صفات تميز الشخص عن غيره، ويقال: فلان ذو شخصية قوية، ذو صفات متميزة وإرادة وكيان مستقل. (سليمان عبد الواحد، 2012: 08)

الشخصية في اللغة الانجليزية personality ترجع إلى الكلمة اللاتينية person ومعناها القناع أو الوجه المستعار الذي يظهر به الممثل المسرحي أمام المشاهدين حيث يقوم الشخص بتمثيل دور مشخص من خلال شخصية تمثل نوع معين من الناس.

(أحلام حسن، 2011: 15)

- ومن هذه التعاريف نستخلص أن الشخصية تركز على المظهر الخارجي للفرد وتمثل الصفات التي تميز الشخص عن غيره.

التعريف الاصطلاحي: هناك العديد من العلماء الذين عرفوا الشخصية على وفق آرائهم وتصوراتهم النظرية من أهمها:

تعريف ألبورت (Allport 1937): يرى أن الشخصية هي التنظيم الديناميكي في الفرد ولجميع التكوينات والاستعدادات النفسية والجسمية، وهو التنظيم الذي يحدد أساليب تكيف الإنسان الخاصة مع بيئته. (أحلام حسن، 2011: 15)

أما التعريف الذي وضعه جيلفورد (Guilford 1959): أن الشخصية تتطوي على جميع خصائص الفرد المستقرة نسبياً، وتتضمن المظهر الجسماني، والذكاء والاستعدادات، والميول، والاتجاهات، ويرى غيره أن مفهوم الشخصية يقتصر على السمات السلوكية غير المعرفية التي تكشف عن مفهوم الذات، والخلق، والنسق الفردي، وبخاصة المكونات الانفعالية والدافعية لسلوك الفرد. (صلاح الدين، 2000: 581)

بينما يعرف كاتل "Cattell 1943": " الشخصية هي ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين". ويركز هذا التعريف على القيمة التنبؤية لمفهوم الشخصية. (بدر محمد الأنصاري، 2000: 30)

ويعرفها ايزنك (Eysenck 1960): بأنها التنظيم الثابت المستمر نسبياً لخلق الشخص ومزاجه وعقله وجسده، وهذا التنظيم هو الذي يحدد تكيفه الفريد مع محيطه. (أسعد شريف، 2014: 16)

بيرت Bert: فقد عرف الشخصية " بأنها ذلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية الثابتة نسبياً، التي تعد مميّزا خاصا للفرد والتي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية". (سوسن، 2015: 21)

ويرى أحمد محمد عبد الخالق (1996): الشخصية نمط سلوكي مركب، ثابت ودائم إلى حد كبير، يميز الفرد عن غيره من الناس، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، والتي تضم القدرات العقلية، والوجدان والانفعال، والنزوع أو الإرادة، وتركيب الجسم، والوظائف الفيزيولوجية، والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة، وأسلوبه الفريد في التوافق للبيئة. (أحمد محمد، 1992: 64)

ومن هذه التعاريف نستخلص أن الشخصية هي مجموعة من الصفات الجسمية والعقلية والانفعالية التي تميز الفرد عن غيره وتحدد أساليب تكيفه مع محيطه، وهذا ما يتفق معه كل من تعريف ألبورت وجيلفورد وبيرت على أن الشخصية تتضمن المظهر الجسماني والاستعدادات النفسية للفرد التي تحدد تكيفه مع بيئته، في حين يركز تعريف كاتل على أنها

القيمة التنبؤية لموقف ما، أما أيزنك وأحمد محمد عبد الخالق على أن الشخصية تنظم ثابت ومستمر إلى حد كبير وأسلوب الشخص في توافقه مع بيئته.

2- محددات الشخصية:

يتأثر بناء الشخصية بمجموعة من العوامل والمتغيرات يمكن تصنيفها على النحو التالي:

- **المحددات البيولوجية:** يميل بعض علماء النفس إلى توكيد أن الطبيعة الإنسانية اجتماعية في أساسها، وأن أساس البيولوجي للسلوك هو القدر المشترك بين الإنسان والحيوانات الأخرى، تحدث لاختلافات في التكوين البيولوجي والجسمي للفرد لذلك لا يمكن أن يغفل أهمية الجوانب البيولوجية في دراسة الشخصية، والكائن الحي وحدة متكاملة، فإن الفروق الفردية واضحة بين الناس في النواحي المختلفة. ويركز أنصار الاتجاه البيولوجي في دراسة الشخصية اهتمامهم على مجالات متعددة أهمها: (سيد محمد، د س: 63)

دراسة الوراثة: تمثل الوراثة كل العوامل الداخلية التي كانت موجودة عند بداية الحياة أي عند الإخصاب وتنتقل الوراثة إلى الفرد من والديه عن أجداده وسلالتها عن طريق المورثات (الجينات) التي تحتويها البويضة الأنثوية المخصبة من الحيوان المنوي الذكري وتعتبر الوراثة عاملا هاما يؤثر في النمو من حيث صفاته ومظاهره وهكذا تلعب الوراثة دورا هاما في تحديد الخصائص الجسمية للفرد، وفي تكوين الجهاز العصبي الذي يلعب بدوره دورا هاما في تحديد السلوك، والإنسان يرث الاستعدادات (الخصائص الأولية) للسلوك بشكل معين أي أن الوراثة تحدد الأساس الحيوي للشخصية. (محمد السيد، 1998: 28)

- دراسة الأجهزة العضوية ووظائفها:

من أهم أجهزة الإنسان التي تؤثر تأثير بالغ الأهمية في تكوين شخصية الفرد هي: الجهاز العصبي المركزي وما يتفرع عنه أجهزة، الجهاز العصبي المستقل والذي ينقسم بدوره إلى الجهاز العصبي السمبتاوي (الإرادي) والبارسمبتاوي (اللاإرادي). فجميعها تلعب دورا هاما من خلال التآزر والتوازن بين الجهازين فحدوث أي خلل في أحدهما أو فيهما يؤثر سلبا على الوظائف الفسيولوجية والعضوية الشخصية للفرد وسلوكه وتوافقه فكثير من الأمراض تصيب جهاز الشخصية نتيجة خلل في هذه الأجهزة. (أحلام حسن، 2011: 43)

- دراسة التكوين البيوكيميائي والغدي للفرد:

تقوم الحياة النفسية على تكامل بين الجهاز العصبي والجهاز النفسي ولكل منهما تأثير على الآخر، ومن أهم المؤثرات الفسيولوجية على الجهاز العصبي للإنسان الغدد الصم، إذ يحتوي الجسم الإنساني على أنواع من الغدد أهمها الغدد الصم أو غير المقناة. والغدد الصم تصب إفرازاتها في الدم مباشرة ويسمى إفرازها بالهرمون وكمية الهرمونات التي تفرز كمية صغيرة جدا ولكنها ذات تأثير كبير، وهذه الغدد تقوم بدور مهم في نمو الجسم وعمليات الهدم والبناء والنمو العقلي والسلوك الانفعالي ونمو الخصائص الجنسية الثانوية. (محمد شحاته، 2013: 49)

- المحددات الاجتماعية:

تعد هذه المنظومة المحدد الآخر من محددات بناء الشخصي والمقصود بهذه المنظومة الثقافية التي يعيشها الفرد أو ينخرط فيها، كذلك التراث التاريخي الحضاري له، ويشكل هذا التراث التاريخي الحضاري والثقافة المعاصرة للفرد نوع الشخصية التي تختلف من مجتمع لآخر وحتى التاريخ الحضاري لشخص عن آخر، وعليه لا يمكن دراسة الشخصية بطريقة مجردة في المجتمعات المختلفة لأنها بالضرورة تعكس هذا الظروف البيئية المادية والاجتماعية التي تحيط الفرد. (نبيل، 2004: 25)

- محددات الدور الذي يقوم به الفرد:

فالدور يشير الى كل من الفرد والمحيط الاجتماعي الذي يوجد فيه، فالدور هو نوع متشكل من المشاركة في الحياة الاجتماعية وهو ببساطة كما عبر عنه {جوردن البورت}: ما يتوقعه المجتمع من الفرد الذي يحتل مركزا معين داخل معين داخل الجماعة. (طراد، 2004: 25)

- محددات الموقف: مأكثر المواقف التي يمر بها الفرد في حياته وما أكثر تأثيرها في شخصيته، وبالطبع لا يمكن النظر الى الشخصية كما لو كانت مستقلة عن المواقف التي تمر بها أو توجد فيها، وهناك نزعة ملحوظة لدى الباحثين النظريين الى القول بأن ليس ثمة " ثبات داخلي في الشخصية " وأن كل شيء يتحدد بالموقف الذي يوجد فيه الفرد .

(سيد، د س: 151)

وكخلاصة لما سبق ذكره، يمكننا القول أن كلا من المحددات والعوامل الوراثية والبيئية يلعب دوره الخاص ويؤثر بعضه على بعض . فالوراثة مسئولة عن بعض الصفات البشرية والمحيط

مسؤول عن بعضها الآخر، وبذلك فالشخصية ليست نتيجة بيولوجية فقط واجتماعية فقط، فإنها تعمل معا يدا بيد يتمان بعضهما البعض.

3 - مكونات الشخصية:

في ضوء المفهوم المتكامل للشخصية يمكن تصور هذا البناء الحيوي، حيث يتكون من:
المكونات الجسمية: وهي تلك التي تتناول إمكانات الفرد من ذكاء الفرد وقدراته واستعداداته الجسمية أي الصحة العامة للفرد.

المكونات العقلية: وهي تلك التي تتناول إمكانات الفرد من ذكاء وقدرات عقلية عامة ووظائفه وقدرات خاصة وعمليات عقلية عليا.

المكونات الانفعالية: وهي تلك التي تتناول السمات الانفعالية والأنشطة المتعلقة بها وعلاقة ذلك بالاتزان الانفعالي للفرد ومدى انعكاس ذلك على سلوكيات الفرد وتصرفاته.

المكونات الاجتماعية: وهي تلك التي تشمل على ما يكتسبه الفرد من قيم واتجاهات ومعايير نتيجة لعملية التنشئة الاجتماعية. (أحلام حسن، 2011: 26)

➤ ويرى فرويد **Freud** بنظرته للشخصية تتكون من ثلاثة أقسام رئيسية هي:

الهو (The id): وهو منبع الطاقة الحيوية والنفسية التي يولد الفرد مزودا بها. وهو يحوي على ما هو ثابت في تركيب الجسم فهو يضم الغرائز والدوافع الفطرية الجنسية والعدوانية. وهو الصورة البدائية للشخصية قبل أن يتناولها المجتمع بالتهذيب والتحوير، ومستودع القوى والطاقات الغريزية، وهو الجانب لا شعوري عميق، ليس بينه وبين العالم الواقعي صلة مباشرة، كما أنه لا شخصي ولا إرادي، لذلك فهو بعيد عن المعايير والقيم الاجتماعية، لا يعرف شيئا عن المنطق ويسيطر على نشاطه مبدأ " اللذة " و " الألم ". ويندفع إلى إشباع دافعه اندفاعا عاجلا في صورة وبأي ثمن. (دون، 2014: 19)

الأنا (the ego): ويعني تحقيق أكبر قدر من الإشباع ضمن ما تسمح به الظروف والواقع، لأن الأنا كالفرس الجامحة إن لم يكبح جماحها فإنها تدمر نفسها، من هنا يلتزم الأنا بالواقع ويفرغ ما في جعبته من توتر مؤقت حتى تسمح له الفرصة من تفريغ شحنته من التوتر الشديد، لذلك فالأنا امتداد للهو وغير مستقل عنه أبدا. (توما جورج، 2010: 84)

الأنا العليا (the super ego): ويكون موجودا داخل الفرد، أي أن مصدره داخلي وليس خارجيا، لذلك يعتبر بمثابة المجموعة من القيم والتقاليد والقوانين التي تحكم الفرد التي إذا ما تمت يصبح صاحبها شخصية ناضجة (توما جورج، 2010: 84).

ومن الجديد ذكره أن الشخصية جماع الخصائص والصفات الجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية تتكامل أثناء تفاعله في المواقف الحياتية المختلفة، وأن حسب المكونات الثلاثة المذكورة أعلاه لفرو يد ليست منفصلة تماما عن بعضها البعض، لكنها متصلة ومتداخلة وعبرها تتم تكوين الشخصية الإنسانية للفرد

4 - سمات الشخصية:

لقد عرفت السمة أنها استعداد ثابت نسبيا لنوع معين من السلوك أي استعداد يبدو أثره في عدد كبير من المواقف المختلفة فالسيطرة استعداد أو ميل إلى الظهور والتسلط في أكثر المواقف التي تعرض للشخص المسيطر والمثابرة استعداد للاستمرار في العمل رغم صعوبته أو جفافه. (محمد شحاتة، 2013: 36)

ونتحدث عن أهم هذه السمات في النقاط الآتية:

حسب جولدن ألبورت قسم السمات إلى:

أ. السمات المشتركة: السمة المشتركة فئة تصنف فيها أشكال السلوك المتكافئة وظيفيا لدى مجموع العام من الناس، وبالرغم من تأثرها باعتبارات اسمية مصطنعة فإن السمة المشتركة تعكس إلى حد ما لاستعدادات الحقيقية والتي يمكن مقارنتها بكثير من الشخصيات ونتيجة الطبيعة البشرية العامة والثقافة المشتركة فإنها تنتمي أساليب متشابهة من توافقهم مع بيئاتهم ولكن بدرجات مختلفة .

ب. السمات الخاصة: فهي تلك التي تخص فردا بحيث لا يمكن أن نصف آخر بالطريقة ذاتها، وهي إما قدرات أو سمات دينامية، ويؤكد ألبورت أنه ليس هناك في الواقع أبدا شخصان لهما السمة ذاتها .

ج. السمات الأصلية (الأساسية): وهي التي تبلغ قدرا من السيادة لا تستطيع سوى لنشاطات قليلة ألا تخضع لتأثيرها إما بشكل مباشر أو غير مباشر.

(قشاشة وعوين، 2013)

د. السمات القلبية: وهي تتركز حول شخصية الفرد وتمس كل جانب من جوانب حياته وتسيطر عليه مثل السادية والمازوجية .

هـ. السمات المركزية: وهي التي تكون لها سيطرة أقل قياس بالسمات القلبية مثل التملك والعدوان .

و. السمات الثانوية: وهي سمات هامشية لا تكون مؤثرة ولكنها تظهر من فترة لأخرى مثل التفضيل . (صالح حسن ووهيب مجيد 1999: 193)

أما " كاتل " فميز بين ثلاثة أنواع أساسية من السمات هي:

1. السمات المعرفية: القدرات وطريقة الاستجابة للمواقف .

2. السمات الدينامية: تتصل بإصدار الأفعال السلوكية، وتختص بالاتجاهات العقلية أو بالدافعية والميول، كقولنا: شخص طموح، أو شغوف بالرياضة، أو له اتجاه مع السلطة... وهكذا

3. السمات المزاجية: تختص بالإيقاع والشكل والمثابرة وغيرها، فقد يتسم الفرد، مزاجياً، بالبطء أو المرح أو التهيج أو الجراءة... وغير ذلك (أحمد محمد، 2015: 78)

كخلاصة القول مما سبق لاحظنا ارتباطا واتساقا وظيفيا من موقف إلى آخر فالسمة مبدأ لتنظيم بعض جوانب السلوك، ومهما اختلفت الآراء في تقسيم هذه السمات إلا أنها تتغير في الكثير من الناس حسب ما تفرضه الظروف بين الفرد وبيئته أو المحيط التي يعيش فيه وردود الأفعال التي يواجهها مع المجتمع .

5-أنماط الشخصية:

اهتم الإنسان منذ القدم بتصنيف من يعاشرونه من الناس إلى شخصيات مختلفة يرجعها إلى أنماط معينة، ويقصد بالنمط أو الطراز types فئة أو صنف من الأفراد يشتركون في نفس الصفات العامة، وإن اختلف بعضهم عن بعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات أو مجموعة من السمات المترابطة . (اعتماد يعقوب، 2003: 13)

ويرى "ريسو" أن نمط الشخصية هو تعبير مجازي عن مختلف العمليات النفسية النشطة في داخلنا التي يشترك بها مجموعة من الأفراد دون غيرهم، وتعكس التفاعل الدينامي بين مراكز بناء الشخصية الثلاثة. المشاعر، والتفكير، والغريزة. (منتهى مطشر، 2011: 24)

كما عرفه "البورت" بكونه ذلك الفرد في سمة نوعية أو كمية تغطي على شخصية فرد ما فتوسمه بأسلوب شخصي معين في السلوك والأداء، ويعد النمط الثابت نسبياً، كأن يكون قلقاً أو حدياً أو سوباً فصامياً أو اكتئابياً أو تجنبياً وغير ذلك من أنماط الشخصية الأخرى.

(عدنان علي حمزة، 2021)

وأضاف "أيزنك" بأنه تجمع ملحوظ، أو سمة ملحوظة من السمات، وهو نوع من التنظيم أكثر عمومية وشمولية، والسمة جزء من الأنماط. (منتهى مطشر، 2011: 24)

ويذكر **عبد الخالق** أن مصطلح النمط Type في النظرية المعاصرة للشخصية يشير إلى مفهوم يسمو على مفهوم السمة ويعلو عليها، إذ ترتبط السمات عادة ارتباطات متبادلة إلى نمط يجمعها ومن ثم تسلم بمفهوم النمط: (بلعالية، 2017)

أي أن النمط عبارة عن مجموعة من السمات المتفاعلة معاً والمتداخلة التي ينتج عنها سمة عامة تعرف بالنمط أي أن النمط أكثر شمولاً وتضمناً من السمة وهذا يتفق مع أيزنك فقد نظر إلى أن النمط باعتباره مجموعة من السمات المترابطة، مثلما نظر إلى السمة كمجموعة من الأفعال السلوكية أو نزعات الفعل المترابطة. (اعتماد يعقوب محمد، 2003: 15)

بعد عرضنا لبعض التعاريف السابقة التي تناولت أنماط الشخصية نلاحظ أن أغلب التعريفات اتفقت أن نمط الشخصية مجموعة من السمات وأن السمة جزء من الأنماط التي يشترك فيها مجموعة من الأفراد، وبذلك تصنف شخصية الأفراد إلى نمطين مختلفين ومتناقضين بالرغم من أنهما صورتان على خط متصل، وهما نمط الشخصية (أ- ب).

6 - تعريف نمط الشخصية (أ - ب):

تعريف نمط الشخصية (أ):

حسب كل من **فيردمان** و**روزنمان** فالشخصية تتمايز بنمطين أساسيين: النمط (أ)، والنمط (ب). يتميز النمط السلوكي (أ) وهي التسمية التي عادة ما تتعلق بأسلوب الحياة، والقدرة التنافسية المفرطة، وحمل كل شؤون حياته محمل الجد، نفاذ الصبر، الغضب، والعدائية، وأسلوب العمل والأداء، ويتميز بالمشاعر التنافسية، الاندفاعية، الطموح الزائد، التوجه نحو الهدف، التوتر، والقلق العدا لأفراد من النمط (أ) يشعرون بالقلق إزاء المشاكل التي لا يمكن حلها، وهو نوع من سلوك التدمير الذاتي الذي يمكن أن يؤدي إلى الإحباط، والاحتراق النفسي

هذا النمط يتفرد بأن كينونته العضوية التي تكون في حالة توتر دائم .

(وعواع، 2019: 51)

- ويعرفه فيردمان وألمر بأنه أكثر من كفاح متواصل، وهو محاولة متواصلة لإتمام أو انجاز أشياء أكثر، ومحاولة للمشاركة في أحداث أكثر، وفي أقل وقت ممكن، ويحاول مواجهة المعارضة الحقيقية أو المتخيلة من الأشخاص الآخرين معارضة متواصلة، وهو نمط يجب السيطرة نتيجة شعوره بعدم الأمان الخفي، والذي يعبر عنه بواسطة العدوانية المفرطة تجاه الآخرين . (بن زروال، 2008: 219)

- لقد أصبح نمط السلوك (أ) مفهوما نفسيا ذائع الانتشار، ويعد مفهوما مركزيا في علم نفس الصحة وبخاصة فيما يتصل بأمراض القلب، وهي السبب الأول للوفاة في العالم، وقد أجريت على نمط السلوك (أ) بحوث كثيرة، برهنت أنه ينبئ بمرض الشريان التاجي للقلب. (أحمد محمد، 2015: 567)

كما يشير نمط الشخصية (أ) إلى أسلوب حياة وخصائص شخصية وسلوكية معينة متزامنة، يشعر معها الشخص بالحاجة إلى انجاز والانشغال المفرط بالعمل والتنافس الشديد، وضيق الوقت، مما يؤدي إلى توتره وشعوره بالضغط وبالتالي يفقده القدرة على الصبر والاسترخاء ويجعله مؤهلا للإصابة بأمراض القلب

(حسن حمود ابراهيم، وزهراء طارق، 2013)

-وقد افترض جلاس 1977 (GLASS) أن نمط الشخصية (أ) ما هو إلا أسلوب تكيفي لمواجهة مواقف الإنعصاب والضغط، على اعتبار أن الأفراد ذوي النمط (أ) يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانهم السيطرة والتحكم في المواقف فلذا هم يعملون جاهدين للحفاظ على التحكم، وقوة هذه الحاجة لديهم قد تؤدي إلى خبرات متكررة من الشعور بالعجز والإحباط والاكنتاب، استجابة لمواقف الحياة الكثيرة التي يصعب التحكم فيها ولذا يلجأ الأفراد من ذوي النمط (أ) إلى التنافس والعدوانية ضد الأشخاص الذين يدخلون في عملية التحكم هذه كما أنهم يشعرون بقلّة الصبر أمام الأشياء التي لا يمكنهم التحكم فيها. (حمزوي، 2013: 37)

- وبناء على ما سبق تقديمه من تعاريف يمكن القول أن نمط الشخصية (أ) هو جملة من الصفات السلوكية لمواجهة المواقف الضاغطة أكثر مما عليها في الواقع ويتميز بالدافعية وطموح زائد وتنافس شديد وأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب.

تعريف نمط الشخصية (ب):

استمر فيردمان وروزنمان في عملهما ووجدا نمطا ثابتا من أنماط الشخصية وهو نمط الشخصية (ب) وهو نمط المعاكس أو مغاير للنمط (أ) . ويمتاز أصحاب الشخصية ذات النمط (ب) بأنهم أكثر استرخاء، وأكثر سهولة، وأنهم ليسوا تنافسيين كما لدى أصحاب الشخصية ذات النمط (أ)، ولا يميلون إلى الإلحاحية على الغضب والوقت .

(سارة، 2023)

ولا يعاني الأفراد من النمط (ب) من قضية استعجال الوقت، ولا نفاذ الصبر، فالأفراد المنتمين لهذا النمط متحررون من العداة العائم الحر الذي يميز الأفراد من النمط (أ) وعلاوة على ذلك لا يسعون لإبهار الآخرين بانجازاتهم، ولا حتى صعوبات المتطلبات التي تفرضها عليهم المواقف التي يختبرونها، الأفراد من نمط الشخصية (ب)يسمحون لأنفسهم ببعض المتعة في سبيل الحصول على الاسترخاء من متاعب العمل . كما أنهم يميلون للإخفاء ما حققوه مهما كان ضخما، ولديهم القدرة على العمل بدون انفعال، ويعملون في استرسال دون أحساس بالذنب. (وعواع، 2019: 53)

يشير كابلان Kaplan 1992 إلى أنه إذا كان النمط (أ) قد استدعى اهتمام البحوث والدراسات، فإن النمط (ب) لم يحظ بنفس القدر من الاهتمام . يمثل هذا الأخير فئة تتميز بغياب سمات نمط (أ) خاصة الشعور بالضغط الوقت والعدائية فلدَى هؤلاء قدرة جيدة على الاستمتاع والاسترخاء دون الشعور بالذنب. (بن زروال، 2008: 226)

وقد ذكر أحمد ماهر (2003) على أن نمط الشخصية (ب) هو تلك الشخصية التي تميل أن تكون هادئة، ومستكينة، وغير مستعجلة ولا تحب أن تنافس الآخرين. فالشخص من النمط (ب) يؤدي عمله بثقة ودون استعجال ويحب أن يؤدي الأشياء الواحدة تلو الأخرى وبيبطئ وبالتدرج حتى إن لم يتم العمل على أساسه. (نبيلة، 2009)

كما أن أداء أصحاب الشخصية نمط (ب) يتفاوت ما بين الاعتدال والخمول وأقل توتر، وأقل نشاط من الناحية الفيزيولوجية من ذوي نمط (أ). (سارة، 2023)

أما مقدم (1993) فيعرف النمط (ب) على أنه نمط متحرر من سمات النمط (أ) وبالتالي فهو نمط سوي، فهم أكثر استرخاء وتأنى وقناعة، إذ يتميز أفراد هذا النمط بقلة الرغبة في التنافس، قلة الدافع بدرجة نسبية التقدم وفي تقدير الآخرين، قلة الانغماس في الأعمال التي

تفرض لها حدود زمنية، وقلة الميل إلى التأجيل في القيام بالوظائف الكلامية والوظائف العقلية والجسمية والطبيعية الهادئة الباردة. (نبيلة، 2009)

فمن خلال استعراضنا لبعض التعريفات يتضح أن نمط الشخصية (ب) واجهة نظيرة أو صورة معاكسة للنمط (أ)، حيث أنهم يختلفون تماما عن أصحاب نمط (أ) من حيث الخصائص والصفات يتميزون بالهدوء والطمأنينة والاسترخاء دون الشعور بالذنب، وأنهم يتمتعون بصحة جيدة.

7 - الفرق بين نمط الشخصية (أ-ب):

بعد أن أشرنا من خلال التعريفات السابقة إلى سلوك نمط الشخصية (أ) وسلوك نمط الشخصية (ب) يحسن أن نشير إلى الفارق بينهما، فيمكن القول نمط السلوك (أ) يتعارض مع نمط السلوك (ب) في جملة من الصفات والخصائص. وهذا الجدول رقم (1) يوضح أوجه المقارنة والاختلاف بين النمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب). المستمد من نتائج المقابلة الشخصية المركبة التي باشرت بها اللجنة الطبية العلمية (1960) في الولايات المتحدة الأمريكية، والتي كانت على النحو التالي:

جدول رقم (01): بروفيل نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب).

الصفات والخصائص	نمط الشخصية (أ)	نمط الشخصية (ب)
أ- النطق والكلام		
- السرعة	- كبيرة	- بطيئة
- إنتاج الكلام	- الإجابات على كلمة واحدة العجلة في	-أناة، توقفات كثيرة أو انقطاع
- ارتفاع الصوت	-إنهاء الجمل	
- النوعية	- عال	
- التلحين الرقة	-خشن	-منخفض
- كمون الاستجابة	-قوي	-ناعم
- مدة الاستجابة	-كلام منفجر، مفاجئ، الإلحاح على	-نمطية الكلام
- أشياء أخرى	بعض الكلمات	-توقفات قبل الإجابة
	-أجوبة فورية أنية قصيرة	- طويلة، طوافة، جواله

<p>-إعادة الكلمات، حذف، التمسك بالكلمات</p>	<p>-عدم التمسك بالكلمات</p>	
<p>ب-السلوك</p>		
<p>-التأوه -الوضعية العامة -السلوك العام -تعبير الوجه -الابتسامة -الضحك -شد المعصم</p>	<p>-كثيرًا -متوتر، يجلس على طرف الكرسي. -متحفز، متوتر -متوتر، عدواني متجهما لوجه -ساخرة -عنيف، صاخب -كثيرًا</p>	<p>-نادرًا -مسرّح، يجلس مرتاحًا -هادئ، انتباه هادئ -مستريح ودود -عريضة بمأ فمه -لطيف -نادرًا</p>
<p>ج- الاستجابات إزاء المقابلة</p>		
<p>اعتراض المستجوب ومقاطعتها العودة إلى ما قبل المقاطعة الكلام قبل مقاطعة الحديث محاولات لإنهاء الأسئلة استخدام النكته في الكلام تسريع واستعجال المستجوب مزاحمة المتحدث للسيطرة على المقابلة . العدوان</p>	<p>- كثيرًا -غالبًا -نادرًا - نادرًا - نادرًا -غالبًا -تقنيات كثيرة وأساليب متنوعة يلجأ إليها لقطع حديث المستجوب تعليقات غريبة، أجوبة تهريبية ملتوية أو مطولة يصحح كلام المستجوب أو المتحدث. -غالبًا ما يظهر خلال المقابلة عن طريق اللجوء إلى آليات مثل التبرم، التلطف المصطنع الهيمنة،التحدي.</p>	<p>-نادرًا -نادرًا -غالبًا -غالبًا -نادرًا -نادرًا -نادرًا ما يلجأ إلى ذلك -غير موجود</p>

د - محتوى تفكيره العام النموذجي		
رضاه عن عمله الطموح، الدافع الجامح الشعور بعدم الصبر المنافسة الاعتراف بوجود تفكير ثنائي الطور ونشاطات	- غير موجود، يطمح للأعلى - موجود بإعترافه واعتراف الآخرين - ينزعج إذا بطأت سيارة أمامه أثناء قيادتها لسيارة. - يستمتع بمنافسة الناس في العمل واللعب حتى يربح - غالباً ما يفكر بأمرين في آن واحد.	- راض عن عمله - غير موجود خصوصاً - صبور، لا ينزعج لأي عائق . - غير منافس - نادراً ما يفكر بشيئين بأن واحد.

(حمزاوي، 2013: 40-41)

الملاحظ مما سبق يتضح أن هناك فروقا بين نمطي (أ - ب) وأن هناك وجهة نظر إلى أن النمط الشخصية (ب) هو النمط المقابل أو المضاد للنمط (أ) فذو نمط الشخصية (أ) أكثر نشاطا وليس لديهم القدرة على الاسترخاء ويتحدثون بسرعة وبصوت عالي، بينما ذو نمط الشخصية (ب) هم أفراد لديهم القدرة على الاسترخاء والهدوء وهم أقرب الى الواقع، فهناك اذا فروق واضحة بين أفراد النمط (أ) والنمط (ب).

8 - خصائص نمط الشخصية (أ - ب):

يتميز ذوي نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) بمجموعة من الخصائص السلوكية تتمثل فيما يلي:

1- خصائص نمط الشخصية (أ):

يمتلك أصحاب نمط الشخصية (أ) خصائص سلوكية ينبغي أن تؤخذ بالحسبان وهي جوانب السلبية والايجابية في حياته فضلا عن الخصائص الأخرى، حيث يتصف النمط السلوكي (أ) للشخصية بالعدائية والعدوانية، التكلم بالصوت المرتفع، التهيج بسرعة، الاندفاع القدرة على معالجة خطط متعددة في وقت واحد، يظهر تعبيرات في وجهه توحى بالإنذار اتجاهاته قلقة تنافسي بشكل قسري، قلق في المواعيد النهائية، مسيطر، يقظ، يستخدم الإشارات حذر بإفراط نشيط، يطبق أسنانه، يقل عمل لوحده، يضع المعايير العالية، وإن كل من ذكور والإناث لهم الفرص المتساوية في إظهار نمط الشخصية.

(سرور، 2015: 39)

وبذلك ترى أن الأشخاص الذين ينتمون إلى سلوك نمط (أ) يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأزمات القلبية لأنهم يتسمون بالتوتر الدائم، وقلة الصبر، والتسرع والإنهاك الشديد في العمل والطموح الشديد، والتحدي، واستعجال النجاح. (فخرية يوسف، 2001: 4)

كما لخصت الدراسة التي قام بها "S.aras&B.demahum" (2014) إلى أن مجموع السلوكيات التي تشكل النمط السلوكي (أ) تتطوي على الطموح، العدوانية نفاذ الصبر والقدرة على التنافس، كذلك سلوكيات أخرى كتوتر العضلات، يقضة، الاستجابات الانفعالية وسرعة وتيرة الأنشطة . كما أو حتى بعض الدراسات الأخيرة إلى وجود عنصرين يتسم بهما ذو النمط السلوكي (أ)

1 - السعي نحو الإنجاز مع صعوبة في التحكم في القيادة

2 - نفاذ الصبر هذا العامل الذي يرتبط دائم بالمشاكل الصحية .

(طراد، 2021: 41)

يفترض فيردمان 1996 أن الأصل في وجود سمات النمط (أ) واستمرارها يعود إلى الشعور بالألم الداخلي أو درجة غير كافية من تقدير الذات إلى القلق والاكنتاب مع معاناة الأرق نتيجة الغضب أو الإحباط، فضلا عن الفشل في تقديم المساعدة للآخرين . إذا كانت ستستغرق وقتا طويلا، والفشل في عملية التفويض للآخرين ووضع مواعيد نهائية لا حاجة لها، والعداء الحرة، وعلاقات أسرية مختلفة، وتوتر زواجي، وتكرار فقدان الشخص لأعصابه أثناء القيادة، وعدم القدرة على الشعور بالسرور تجاه إنجازات الآخرين، فضلا عن عدم تحمل مجرد الأخطاء التافهة، وعدم الاعتقاد في الإيثارية . (سرور، 2015: 40)

وفق لتصنيف لوثناس (2004) **luthans** إن الشخص ذو النمط (أ) يهتم بالمواعيد يمشي بسرعة، يأكل بسرعة يتحدث بسرعة، متضجر، يعمل عدة أشياء في نفس الوقت، غير متوافق، وغير متكيف مع أوقات الاسترخاء (لا يستمتع بأوقات الفراغ) عدواني، منافس، يشعر دائما بالضغط . (إبراهيم وهبة درويش، 2015)

كما أن صاحب الشخصية من نمط (أ) يتصف بصفات أخرى نذكرها على النحو التالي:

- منظم، مرتب يتعامل ويتفاعل مع محيطه بشكل جيد .
- متحكم في ذاته واثق منها ومن كفاءته وهو مستعد لأن يعمل وحيدا . إذا إقتضت الظروف لأنه لا يتراجع عن رغبته الشديدة في تحقيق أهدافه .

- طموح متعدد لأهداف مما يجعله دائما متشنجا لا يقوى على الاسترخاء، فهو إذا ما حقق هدف لا يترك لنفسه فرصة للراحة وإنما نراه يخلق هدف جديدا ويبدأ بالسعي نحوه من جديد.
- يدرك مفهوم الوقت ويعي مروره، ولذلك لا يترك مرور الوقت دون أن يحقق شيئا
- يظهر الوداعة أمام العراقيين التي تتعرض له ولكنه لا يتراجع.
- يرفض الهزيمة ولا يعترف بها ويقوم بمحاولة جديدة.
- يهمل تعبته ويرفض فكرة إصابته بالمرض وبخاصة مرض القلب فإذا حذرتة سخر منك من أعماقه. (سارة، 2023)
- المجاهدة من أجل الانجاز والعمل بأقصى طاقته بصفة مستمرة.
- المعدل المتسارع والمرتفع للنشاط.
- الانغماس الكلي في الوظائف، مع إغفال الجوانب الأخرى في الحياة.
- الاستغراق الزائد في العمل والانشغال به وتكريس الوقت له مع الشعور بالمتعة في ذلك.
- الكفاح المستمر والعدواني لانجاز المزيد في أقل وقت ممكن ولو كان على حساب أشياء أخرى أو أشخاص آخرين.
- الاستجابات الانفعالية كالتهدية وسهولة الاستثارة، والتوتر والقلق والالزمات العصبية المصاحبة لتوتر.
- الخوف المستمر من حدوث كوارث في المستقبل. (فقيري، 2015: 27)
- وعليه يمكن القول أن ذوي نمط الشخصية (أ) يتسمون بأهم الخصائص التي نستخلصها على النحو التالي:
- التنافس والطموح (الرغبة القوية في الانجاز).
- نفاذ الصبر وضيق الوقت.
- الاستغراق في العمل.
- العدوانية.
- الاستجابات الانفعالية (سهولة الاستثارة).

2- خصائص نمط الشخصية (ب):

يصف العنبي 2003 أصحاب نمط الشخصية (ب) بأنهم يتميزون ب:

- الصبر.
- الواقعية والهدوء في أعمالهم أكثر من ذو النمط (أ).
- الثقة والهدوء والعمل باعتدال في إيقاع منظم.
- إعطاء أهمية لمشاعر وأحاسيس من يتعاملون معه أكثر من الأعمال المنجزة.
- الاستمتاع وقت فراغهم.
- لا يعانون من ضيق الوقت.
- يتطلعون إلى النجاح لكن بدرجة أقل من ذو النمط (أ).

(مريم وبديعة آيت، 2021)

- يؤدوا عملهم ببطء وهدوء.
- لا يتسارع مع الوقت لقضاء حاجته.
- يعمل لكن لا يتجاهل مفهوم الاسترخاء.
- أقل قياما بالشجارات اليومية لأنهم لا يحتملون بسهولة.
- لا يتنافس مع نفسه. (سارة، 2023)

وهذا ما تؤكدته دراسة "Sara&Muhammed" (2014) أنهم: مسالمون، أ:ثر إسترخاء، أقل عصبية ولديهم الكثير من الأصدقاء كمصدر للدعم الاجتماعي.

كما تضيف دراسة Poovra&Teijindra بعض السمات ك: المرونة، وأنهم عاديون في مختلف المواقف ويعبرون عن عواطفهم وانفعالاتهم. (طراد، 2021: 46)

إضافة إلى ما ذكرناه عدد يورد فيردمان (Friedman,1996) مجموعة من الخصائص التي تميز الفرد ذو نمط الشخصية (ب) كالاتي:

- يمكنه منح الحب والمودة بالإضافة إلى قبولهما، إذ يكون صاحب هذا النمط قد نال ما يكفي في طفولته المبكرة من المودة والحب.
- يمكنه أن يتسامح (دون غضب أو عدائية) في الأخطاء الصغيرة، إذ يدرك أن كل شخص بما فيهم هو نفسه، معرض لارتكاب الأخطاء، ويعرف أن الخطأ الذي يتم تصحيحه، غالبا ما يكون بمثابة تجربة تعليمية ممتازة.

- نادرا ما ينغمس بسلوكيات (حوارية أو خطابية)، إذ أنه يدرك أن أسرته وأصدقائه يستحقون الامتياز الإنهاء جملهم الخاصة التي يقدمون منها وجهات نظرهم الخاصة .
- يمكنه الاستماع الآخرين دون نفاذ الصبر , إذ يعرف في الكثير من الأحياء انه يمكن أن يكون كلام الآخرين مفيدا ومحفزا على استرخاء , إضافة إلى أنه يتجنب أي محاولة للتعجيل بخطاب الآخرين .
- يمكنه تقبل ليس النقد البناء فحسب , بل الهدام أيضا , إذ يرى أن النقد عملية تعلم لا تمس أمنه واحترامه لذاته ,كذلك لا يجد أن النقد الهدام ممتعا , بل يبحث عن المساعدة المحتملة التي قد يوفرها هذا النوع من النقد
- لا يجد صعوبة (عند الضرورة) في تفويض العمل للآخرين , إذ يشعر صاحب النمط (ب) بالأمن الكافي ,وأنه سيتدخل لتصحيح أي إجراء يتم تنفيذه بشكل خاطئ في حال كون هذا الخطأ يسبب ضررا جسيما لنفسه أو لمنظمته .
- يجد من السهل الوثوق بالآخرين , إذ يعتقد بطبيعة الحال أن معظم الناس يتمتعون بالنزاهة، ويعلم في ذات الوقت أنه قد يتعرض أحيانا للخداع أو الإساءة، لكنه يشعر أن ذلك ثمن معتدل يجب دفعه لتجنب خلق أجواء يسودها الشر . (عبد العباس، غضيب شاطي وأبو حسن، صلاح عبد الحسن، 2022)
- محاولة تجنب التركيز الزائد على الذات .
- محاولة المحافظة - في الرشد - على مختلف النشاطات واهتمامات التي كان الفرد يستمتع بها في عمر مبكر .
- يمكن لهذا الشخص أن يتحمل بسهولة الضحك على نفسه , مع إحساس جيد وحققيقي بالدعابة.
- القدرة على أن يجد الوقت الكافي للتأمل في أهداف حياته وآمالها وعلى أن يتذكر ماضيه.
- لا يعاني من شعور بضغط الوقت ولا من نفاذ الصبر .
- لا يعاني من العدوانية الهائمة الطليقة.
- عدم ظهور الحاجة الوسواسية إلى الكشف عن الانجازات أو مناقشة الأداء الذي قام به.
- القدرة على الاسترخاء دون الشعور بالذنب.
- العمل دون إحباط.

- المشاركة في الرياضة أو غيرها من النشاطات الترويحية دون شعور بحاجة إلى ثبات التفوق. (أحمد محمد، 2015: 570)

ويذهب شيخاني 2003 في نفس المسار حيث يرى أن أفراد هذا النمط يتميزون ب:
- القدرة على اعتماد النظرة الطويلة، فهم لا يسعون إلى تحقيق أهداف غير واقعية، أو القيام بأكثر مما يستطيعون، وهم أفضل في مجال الانتداب أو التفويض.
- الاعتقاد بأن السرعة ليست بمثل تلك الأهمية، فبالنسبة لهم لا داعي للقلق إذا لم يكن بالإمكان إتمام كل عمل في الموعد الأخير

- حس الهوية الشخصية، فهم مقتنعون بما هم عليه وبما يفعلون، لذلك لا يشعرون بأنهم مضطرون إلى إحراز الاحترام والحب.

- عدم المبالغة في تقييم الأمور، حيث لا يظهرون أو يشعرون بأنهم في كفاح مستمر يحافظون دوماً على حس التوازن إزاء الأحداث في حياتهم. (بن زروال، 2008: 228)

نستنتج مما سبق أن خصائص النمط (ب) هو قطب المضاد والمقابل لخصائص النمط (أ) ومن أهم هذه الخصائص: - أقل تنافسية وطموح .

- أقل شعور بإلحاح الوقت .

- لا يعاني من العدوانية .

- العمل دون إحباط، متسامح ...

9 - النظريات المفسرة لنمط الشخصية (أ - ب):

- قبل أن نتطرق إلى مختلف النظريات نذكر أنها تفسر نمط (أ)، باعتبار نمط الشخصية

(ب) هو الصورة المعاكسة لنمط (أ)، فهي في نفس الوقت تفسر النمط (أ، ب) .

1- نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي:

تعد هذه النظرية واحدة من النظريات التي يمكن أن يحلل سلوك نمط (A) على ضوءها، وبالنظر إلى العناصر المهمة في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي تتلخص فيما يلي:

- السلوك (حركي - لفظي).

- البيئة (الظروف الضاغطة، الظروف الفيزيائية)

- الظروف الاجتماعية (الناس، الجيران، الأصدقاء، وغيرهم ...)

- العامل المعرفي (العلاقات المباشرة للسلوك الصريح ومدى التأثير في الآخرين.

وفي ضوء هذه العناصر نجد أن ذوي النمط (A) ينتقون الاستجابة الايجابية على المدى القصير، ويستبعدون الاستجابات السلبية على المدى البعيد، ومن ثم يتعلمون الاستجابات الايجابية المشبعة والتي تشكل سلوكهم فيما بعد. (سرومر، 2015: 32)

إذن فسلوك ذوي النمط (A) نتائج تفاعل العوامل البيئية والاجتماعية والفيزيائية والعوامل المعرفية والنفسية ويرى ذو النظرية المعرفية الاجتماعية أن سلوك A يتحدد كما يلي:

- للتعرف على مدى تفاعل البيئية والسلوك والجانب المعرفي والعوامل النفسية والاجتماعية في ظهور النمط (A) .

- تحديد بعض العمليات التي تتضمن اكتساب سلوك نمط (A) .
- فحص العوامل السابقة واللاحقة لسلوك النمط (A) . (جميلة رحيم، 2012)

2- نظرية التحليل النفسي:

تتجلى النظرية التحليلية النفسية ممثلة في زوسكي وزملائه 1978، حيث ينظر إلى الشخصية من ذوي سلوك النمط (أ) على أنه شخص نشأ في أسرة يتسم الأب فيها بالسلبية والأم بالعدوانية، ومن ثم فهو يلجأ إلى الانجاز بوصفه نتيجة ايجابية لتحقيق الحاجات والإشباع الانفعالي وتأكيد الذات فهو يبحث عن الوقت المفقود، ومن ثم فهو غالب مهتد انفعالية، مما يجعله يشعر أنه سوف يتعرض لفقد مكانته الاجتماعية التي وصل إليها بصورة قهرية، ومن ثم يتولد لديه إحباط أمام إشباع حاجته الانفعالية، فيتسم سلوكه بالعدوانية من أجل البقاء. وهذه الأفكار ولم تؤكد الدراسات والأبحاث، ولا يمكن أيضا أن يكون كل أب سلبي وأم عدوانية ينجبان طفلا يمكن تضيفه على أنه نمط (أ) . (حمزاوي، 2013: 48)

3- نظرية مفهوم الذات لروجرز:

- تعتمد نظرية روجرز على فكرة نزعة الكائن الحي لتحقيق ذاته، وهي نزعة أساسية تجعل الفرد يكافح ليحقق ذاته ويحافظ على بقائها ويزيد من قيمتها وهنالك مصدر رئيسي واحد للطاقة في الكائن ككل، وليس لجزء منه ويحتمل أن أفضل تصور له أن تصوره نزعة نحو الكامل والتحقيق ونحو المحافظة على الكائن الحي وزيادة قيمته، ويمكن أن نفسر سلوك نمط (A) اعتمادا على نزعة تحقيق الذات، بأنهم في مواجهة مع الصعاب والعقبات للوصول إلى الكمال وتحقيق أهدافه وزياد قيمته . (جميلة رحيم، 2012)

4- نظرية المجال لكيرت ليفين:

يقول كيرت ليفين صاحب النظرية: " قد يشرع شخص في القيام بعمل، وهو يعلم علم اليقين أن عليه أن يحتمل توترا متزايدا، لكنه يتوقع في الوقت نفسه أن النهاية الاخيرة ستكون توازنا كاملا بين القوى، أي أنه يتحمل توترا متزايدا لكي يحقق النجاح، ويتغلب على العقبات، والنجاح هو التوازن، والتوازن لا يعني خلوه من التوتر، فهو مصدر مستمر للتزود بالنشاط والحيوية.

والنشاط هو خاصية لسلوك نمط (A) أي أنه يتمتع بالنشاط والحيوية لكي يحقق النجاح ويتغلب على العقبات، والتوتر مستمر لكي يتزود بالطاقة ويتمتع بالنشاط وهذه الخصائص التي يتصف بها ذوو سلوك نمط (أ) . (فخرية يوسف، 2001: 29)

5- النظرية الفسيولوجية:

يرى فيردمان وألمار أن ذوي النمط (أ) يفرضون على أنفسهم مستويات مرتفعة من المهام التي تصبح ضغوط ومن ثم فإن أجسادهم تطلق هرمونات لأن الجسم يستعد لمواجهة مواقف تحدي، فيؤدي ذلك إلى زيادة إمداد القلب والدماغ بالدم ونقصا في إمداد الكبد ونتيجة لذلك تنخفض كفاءة الكبد في التخلص من الكوليسترول والدهون والقيام بعملية الأيض بالنسبة لهم وهذا كله يؤدي إلى الإصابة بمرض الشريان التاجي.

(إبراهيم وهبة درويش أحمد، 2015)

وكذلك فإن حالة النشاط الزائد والانجاز تساعد أصحاب نمط الشخصية (أ) على إشباع حاجاتهم والوصول بهم إلى حالة التوافق النفسي، إلا أن زيادة المنبهات البيئية (الناتجة عن الضغط) تجعلهم أكثر عرضة للتوتر والضغوط فيها ودون النشاط والعدائية والغضب لمواجهة هذا العبء الزائد من المنبهات. (حسن حمود إبراهيم و زهراء طارق بتال، 2013)

وفي الأخير نستنتج أن نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي تفسر نمط (أ) على أنه نتائج تفاعل العوامل البيئية والمعرفية والظروف الاجتماعية بحيث أن ذوي النمط (أ) دائما يحاولون إنجاز أدائهم وتحسينه أي ينتقون الاستجابة الإيجابية، ونظرية التحليل النفسي ترى أن الشخص الذي لديه أب سلبي وأم عدوانية يتسم سلوكه بالعدوانية من أجل البقاء، فهو يصنف على أنه من ذوي سلوك نمط (أ) كما تفسر نظرية مفهوم الذات لروجرز إتصاف ذوي النمط (أ) في مواجهة الصعاب والكفاح ليحقق ذاته وأهدافه، وترى نظرية المجال لكيرت ليفين أن الشخص

يتحمل التوتر متزايدا لكي يحقق النجاح والتوازن فهو مصدر لنشاط وحيوية الذي هو خاصية لسلوك نمط (أ)، بينما تفسر النظرية الفسيولوجية أن ذوي النمط (أ) أكثر عرضة لأمراض القلب لأنهم يفرضون أنفسهم تحت مستويات مرتفعة من الضغط.

10 - قياس نمط الشخصية (أ - ب):

هناك بعض المقاييس المستخدمة من قبل العلماء لغرض قياس نمط الشخصية (أ - ب) من بينها ما يلي:

1 - مقياس بروتنر (1969) Bortner Scale:

يتكون المقياس في صورته الأولية من (14) بند ثنائي القطب، وقام بورتنر باختصاره إلى (7) بنود يحتوي كل بند على أوصاف ثنائية ينطبق أحد طرفيها على النمط (أ)، والآخر على النمط (ب) بين الطرفين متصل متدرج من [1: 8]، يهدف المقياس إلى تصنيف الأفراد إلى ذوي النمط (أ) وذوي النمط (ب)، ويقاس الأبعاد الآتية: ضغط الوقت والدافع الشديد، المنافسة والقوة التعبيرية.

استخدمته العديد من الدراسات، وترجم للغات عديدة منها: الإسبانية والفرنسية، فأشار رودريجيز وآخرون (1998) إلى أنه من الأدوات التي ترجمت إلى اللغة الإسبانية، واستخدمه جونستون وزملائه (1987) في دراستهم للنمط (أ) وعلاقته بأمراض القلب لدى عينة من البريطانيين، وأشار أن الأداة تتمتع بثبات المناسب. (نشوة كرم عمار، 2007: 57)

2 - مقياس مسح جنكنز المختصر للنشاط: Jenkins Activity Survey

وضع مسح جنكنز للنشاط كل من " جنكنز، وزيزانسكي، وروزنمان". وقد صمم لتقدير سلوك نمط (أ) القابل للإصابة بمرض الشريان التاجي، وهو نمط في الحياة يتسم بالتنافس والإنجاز والعدوانية ونفاذ الصبر والتعجل والتنبه والتوتر والشعور بضغط عامل الزمن، ويشمل المقياس المختصر على (13) بنود (الصيغة النهائية)، ويصلح للاستخدام مع غير الموظفين كالطلاب وسيدات البيوت والمتقاعدين. (أحمد محمد، 2015: 576)

3- اختبار النماذج السلوكية للأنماط أ، ب، ج: Behavior Patterns of type

أعدته أمال باضة، ويتكون من (18) بندا، تعبر عن ثلاثة أوصاف، تخص النمط (أ) و(ب)، واختبار ثالث هو (ج) في حالة عدم انطباق (أ) أو (ب)، النمط (ج) نمط وسط بين النمطين (أ) و(ب)، ويتمتع المقياس بثبات وصدق مناسبين.
أمثلة على عبارات المقياس:

1 - (أ) يفرغ صبري عند الانتظار (ب) يمكنني الانتظار كثيرا

2 - (أ) أحب التنافس (ب) لا أحب التنافس

3 - (أ) أحب أن أكون سريعا في أدائي (ب) بطيء في أدائي

(نشوة كرم عمار، 2007: 58)

4- مقياس فرامنجهام للنمط (أ): Framingham Type A Scale

هو عبارة عن مقياس يقوم على تقارير ذاتية بواسطة الشخص الخاضع للتجربة، ويتضمن (10) بنود لتقويم الرغبة والدافع التنافسي لدى الفرد وإحساسه بأهمية عنصر الوقت ومفهومه لضغوط العمل، وعند اختيار الجوانب الأساسية للنمط (أ) ثم انتقاء البنود من بين قائمة تضم ثلاثمائة بندا بواسطة لجنة من الخبراء، وكل بند يقاس كوحدة مستقلة ذات ميزان منفصل ثم تضاف كل البنود والحصول على حاصل جمعها للحصول على درجة إجمالية بالنسبة للنمط (أ)، والذين يحصلون على درجات أعلى من متوسط العينة يتم اعتبارهم من النمط (أ)، بينما الذين يحصلون على درجات أقل من المتوسط يتم اعتبارهم من النمط (ب).

(فخرية يوسف محمد، 2001: 25 - 26)

نرى تشابه وسائل وأدوات القياس فهي تسعى لتقويم صفات السلوكية لنمط الشخصية (أ) و(ب) شملت بعض الأبعاد (ضغط الوقت، المنافسة، العدوانية...) التي تتضمن مجموعة من البنود التي تقيس أوصاف النمطي (أ، ب)، وكل هذه المقاييس بالإضافة إلى مقاييس أخرى ساعدتنا في بناء مقياس لتطبيق الدراسة الحالية.

خلاصة:

ومما تم عرضه يمكن القول أنّ الشخصية مجموعة من السمات والخصائص التي ينفرد بها الشخص عن الآخرين، وهي محور الأساسي الذي تدور حوله معظم الدراسات النفسية والتربوية، ولما لها من طابع بالغ التعقيد فقد تعددت وجهات النظر التي صنفت شخصية الفرد إلى أنماط التي من شأنها مساعدتنا في التعامل والتنبؤ بالسلوك الفرد، وهما نمط السلوك (أ) ونمط السلوك (ب) التي يندرج تحتها الأفراد وتحدد نوعية ونمط شخصية الفرد إستنادا إلى مدى توفر هذه الصفة لديهم.

ثانياً: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد

- 1 - تعريف مواقع التواصل الاجتماعي
- 2 - خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
- 3 - أهم مواقع التواصل الاجتماعي
- 4 - التأثيرات الإيجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي
- 5 - تعريف الإدمان
- 6 - تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- 7 - أسباب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- 8 - أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- 9 - النظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي
- 10 - آثار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- 11 - أساليب وقائية لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

خلاصة

تمهيد:

أدى التطور التكنولوجي إلى إحداث تغييرات في مختلف الحياة عامة، وفي مجال الاتصال خاصة، حيث ساهمت في تحقيق التفاعل والتواصل وتبادل الآراء والأفكار، واعتمدت على وسائل متعددة متاحة للجميع تمثلت في مواقع التواصل الاجتماعي فهي بمثابة بديل لإقامة علاقات اجتماعية افتراضية يلجأ إليها المراهق من أجل إشباع حاجاته ورغباته ودوافعه، بحيث أثرت بدورها في تفاعلهم وسلوكهم، فقد يكون هذا التأثير قوي جدا يمكن أن يكسب الذين يستخدمونها نمطا سلوكيا معيناً كالإدمان عليها.

وفي هذا الصدد سنتناول في هذا الفصل بعض الجوانب النظرية المتعلقة بأدبيات كل من موضوع مواقع التواصل الاجتماعي وموضوع الإدمان عليها.

1 - تعريف مواقع التواصل الاجتماعي:

يعد مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي مثير للجدل، نظرا لتداخل الآراء، والاتجاهات في دراسته، وأطلق على كل ما يمكن استخدامه من قبل الأفراد على الشبكة العنكبوتية العملاقة. وبذلك تعددت تعاريفه ونذكر منها ما يلي:

- عرفها قاموس (ODLIS): بأنها خدمة مواقع الكترونية، تسمح للمستخدمين بإنشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم وتبادل المعلومات والمصادر مع الآخرين.

(الحراشة، 2015: 18)

-هي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمستخدم فيها بإنشاء موقع خاص به من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها أو جمعه مع أصدقاء الإعدادي أو الثانوي أو الجامعة. (همت مختار مصطفى، 2016)

- وتعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن تطبيقات تكنولوجية مستندة إلى الويب تتيح التفاعل بين الناس، وتسمح بنقل البيانات الإلكترونية وتبادلها بسهولة، وتوفر للمستخدمين إمكانية العثور على الآخرين يشتركون في نفس المصالح، وبناء عليه ينتج عن ذلك ما يسمى بالمجتمعات الافتراضية Virtual Communities، حيث يستطيع المستخدمون التجمع في كيانات اجتماعية تشبه الكيانات الواقعية. (العلي، 2014: 138)

- كما تعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها: " مجموعة من التطبيقات عبر الويب يمكن للأفراد من خلالها تبادل المعلومات والأفكار وإقامة علاقات صداقة، عبر وسائل وأنظمة إلكترونية". (حساني وبن ناصر، 2021)

- هي مواقع إلكترونية تقدم خدمات اجتماعية لمشاركتها لأغراض التواصل الإنساني والاجتماعي، تؤسسها شركات كبرى لجمع المستخدمين والأصدقاء وتبرمجها لخدمة تكوين صداقات، أو البحث عن هوايات واهتمامات مشتركة، وصور وأفلام وأنشطة لدى أشخاص آخرين يتبادلونها فيما بينهم. (ساري، 2013: 103)

من خلال التعاريف السابقة يمكن القول أن بعض التعاريف تشابهت في تعريفها لمواقع التواصل الاجتماعي كتعريف قاموس ODLIS وهمت مختار وساري اتفقوا على أنها مواقع إلكترونية تتيح التواصل والتفاعل بين الأفراد. واختلفوا مع تعريفات العلي صالح وحساني رقية

وبن ناصر التي عرفوها على أنها مجموعة من التطبيقات عبر الويب يمكن للأفراد من خلالها تبادل المعلومات ونقل البيانات الإلكترونية وتبادلها بسهولة.

2 - خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

تتمتع مواقع التواصل الاجتماعي بجملة من الخصائص تميزها عن المواقع الإلكترونية وفقا لنوع الخدمات التي تقدمها لمستخدميها، فهي تشترك معها في بعض الخصائص الأساسية كما تختلف عن بعضها البعض بمميزات تفرضها طبيعة الموقع وتتمثل هذه الخصائص فيما يلي:

سهولة الاستخدام: إذ لا يحتاج التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي خبرة معلوماتية حتى يتم التفاعل مع محتواها، كما لا يحتاج المستخدمون إلى خبرات وتدريبات علمية وعملية معقدة، وإنما مجرد مقدمة ومبادئ أولية موجزة عن طبيعة الاستخدام فقط، فقليل من المعرفة بأسس التكنولوجيا يكفي من أجل النشر وتحقيق التواصل عبر الإنترنت.

التلقائية: تتسم بالتلقائية وغير الرسمية بحيث يتم الاتصال دون قيود أو لوائح تنظيمية تحكم ذلك التواصل.

الانفتاح: تتيح مواقع التواصل الاجتماعي استقبال تعليقات الجمهور ومشاركتهم، ولا تضع حواجز على هذه المشاركات، أو تصفح المحتوى الموجود عليها أو استخدامها، ويندر أن توجد حواجز أو (فلتر) على ما يضيفه الجمهور، ولذا تتسم بأنها مفتوحة أمام الجمهور وإضافاتهم.

المرونة: أي يمكن فتح أحد المواقع من أي جهاز آخر كالهواتف الجواله من دون شرط وجود الحاسب المحمول.

قلة التكلفة: أي يكون التسجيل مجانيا في هذه المواقع، فعلى سبيل المثال عند النظر إلى صفحة الفيسبوك نجد أنه مكتوب فيه مجاني. (أبا الفضل، 2022:87-88)

المشاركة: تشجع وسائل التواصل الاجتماعي المساهمات وردود الفعل من الأشخاص المهتمين، حيث أنها تطمس الخط الفاصل بين وسائل الإعلام والجمهور.

المحادثة: تتيح مواقع التواصل الاجتماعي عن وسائل الإعلام التقليدية المحادثة في اتجاهين، أي المشاركة والتفاعل مع الحدث أو الخبر أو المعلومة المعروضة.

المجتمع: تسمح وسائل الإعلام الاجتماعية للمجتمعات المحلية بتشكيل مواقعها الخاصة بسرعة والتواصل بشكل فعال، ومن ثم ترتبط تلك المجتمعات في العالم أجمع حول مصالح أو

اهتمامات مشتركة، مثل حب التصوير الفوتوغرافي، أو قضية سياسية، وبهذا يصبح العالم قرية صغيرة بالفعل تحوي مجتمعا إلكترونيا متقاربا.

الترابط: تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي شبكة اجتماعية مترابطة مع بعضها البعض عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع، والتي تربطك بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي مثل خبر ما يعجبك على مدونة فترسله إلى معارفك على الفيسبوك مما يسهل ويسرع عملية انتقال المعلومات.

إمكانية إنشاء ملفات شخصية: توفر هذه الخاصية للمشارك إنشاء ملف خاص به يحتوي على جميع البيانات التي قام بإدخالها عند تسجيله الدخول على الموقع كاسمه ووظيفته، وتاريخ ميلاده، وحالاته الاجتماعية، كما يمكنه نشر ذكرياته الخاصة وصوره وتعليقاته وكل ما يدور في ذهنه بشكل مستمر دون حدود، ويمكن لأي شخص متواصل معه الاطلاع عليه بسهولة، وهذا يعد بطاقة شخصية للمشارك مع إضافة مقاطع فيديو لحياته وصوره الخاصة .

خاصية الصور photos: تتيح هذه الخاصية للمشارك إمكانية إعداد ألبوم للصور الخاصة به، كما يمكن له استعراض صور أصدقائه المضافين لديه وصور عائلته وصور مناسباته الخاصة أو العامة من خلال هذه الخاصية.

خاصية الفيديو video: حيث توفر للمشارك تحميل الفيديوهات الخاصة به، ومشاركتها على هذه المواقع بالإضافة إلى إمكانية تسجيل لقطات الفيديو مباشرة وإرسالها كرسالة مرئية (صورة وصوت). (حدادي، 2022: 32-34).

من خلال استعراضنا لهذه الخصائص يمكن الاستخلاص أن لمواقع التواصل الاجتماعي عدة خصائص والتي من بينها سهولة استخدامها وقلة تكلفتها والحديث مع الأصدقاء والتفاعل معهم ونشر الصور والفيديوهات مما جعل انتشارها الواسع بين الأفراد والإقبال الكبير عليها خاصة من قبل الشباب.

3 - أهم مواقع التواصل الاجتماعي:

الفيس بوك:

هو شبكة اجتماعية استأثرت بقبول وتجاوب كبير من الناس خصوصا من الشبان في جميع أنحاء العالم، كانت بداية نشأته في شباط عام 2004 في جامعة هارفارد في الولايات

المتحدة الأمريكية، من قبل طالب متعثر في الدراسة يدعى مارك زوكربيرج.

(هيبه، 2016: 104)

وهو أحد المجتمعات الافتراضية، أو التخيلية التي نشأت على الانترنت، والذي يجمع الملايين من المشتركين من مختلف بلاد العالم، فهو يحتوي على الدردشة، إضافة إلى العديد من التطبيقات التي تتيح للفرد أن يعبر عن نفسه بشتى الطرق، وأن يتعرف على حياة الآخرين، كما يمكنه وضع صورته وصور أفراد عائلته، كما يتيح أيضا فرصة الاشتراك في المجموعات التي يجتمع أفرادها على فكرة ما أو هدف ما. (بن جديدي، 2016: 134).

الانستغرام:

هو برنامج تستخدمه الهواتف الذكية لمشاركة الصور عبر مواقع التواصل الاجتماعي مثل (Foursquare; Tumbler; Face book; Flickr; Twitter)، ومن أهم ميزاته أنه يتيح خاصية الهاشتاغ #حيث يخصص المستخدم لكل مناسبة هاشتاغ ينشر فيه صورته ويراهها أصدقاؤه ومتابعيه ومن لهم نفس اهتماماته، بالإضافة إلى إمكانية تعديل الصور وإضافة التأثيرات والتعليق عليها باستخدام برامج معالجة الصور للخبراء والمبتدئين. (كياس، 2024)

ماي سبيس My space:

أحد شبكات الاجتماعية، ويتيح التفاعل بين الأصدقاء إضافة إلى تقديم خدمات تفاعلية أخرى كالمدونات ونشر الصور والموسيقى وأفلام الفيديو. ويعتبر هذا الموقع سادس أكبر موقع على الويب الإنجليزية شعبية في العالم، وثالث موقع شعبية في الولايات المتحدة الأمريكية.

وكان هذا الموقع أقوى مواقع الشبكات الاجتماعية قد حاز على اهتمام الكثيرين عام 2006، ولكن شعبيته بدأت بالتراجع بعد أن قامت شركة نيوز كويب والتي يملكها إمبراطور الإعلام روبرت مردوخ بشرائه بمبلغ 580 مليون دولار.

واستمرت شعبيته بالتراجع خاصة بعد ظهور موقع الفيس بوك الذي اجتذب الملايين من المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي. (شقرة، 2013: 80)

تويتر:

هو ثاني الشبكات الاجتماعية، ويعتبر الموقع العاشر عالميا على تصنيف (أليكسا) يعتمد على التدوين القصير، وصل عدد مستخدميه إلى (500) مليون مستخدما للشبكة في 2013.

يقوم هذا الموقع على مبدأ (التغريدة) أي كتابة نص ونشره على الصفحة الشخصية، وما جعل لتويتر أهمية خاصة وانتشار كبير هو محدودية الخانات أو الأحرف، فالناس تهتم بقراءة أخبار المشاهير، وتمل المواضيع الطويلة، ف جاء هذا الموقع لتلبية احتياجات الجميع. ويعد مستخدمي تويتر أغلبهم من المحترفين والمختصين، بغض النظر عن هذا الاحتراف أو الاختصاص، فإنه بمجرد الدخول إلى الموقع يمكن البحث عن المواضيع التي تمس الاختصاص ومتابعة أخبار المحترفين في هذا الاختصاص من حساباتهم على تويتر. (الدليمي، 2020: 196)

واتس آب:

هو تطبيق يتم تحميله على الهواتف المتنقلة فقط، لم يتم إصدار أي نسخة منه للحواسيب أو لأجهزة التابلت، ويستخدم هذا البرنامج في التواصل عن طريق الرسائل القصيرة، أو المصورة، كما يمكن إرسال مقاطع فيديو عن طريقه، عند تحميل هذا البرنامج، يطلع على قائمة الأسماء الموجودة مسبقاً في الهاتف. ويضيف بشكل تلقائي كل من يستخدم هذا البرنامج لقائمة الأسماء الخاصة بالبرنامج، ويعتمد هذا البرنامج على خدمة الانترنت في الهواتف بشكل أساسي. أو هو البرنامج الذي تمكن من تلخيص جميع خصائص برامج الدردشة التي عرفناها على أجهزة الكمبيوتر، وجعلها في تطبيق واحد محمول في اليد عبر جهاز الهاتف المتنقل، ويمكنك من خلاله أن تتواصل مع القاصي والداني، وكل من يمتلك نفس البرنامج على جهازه المحمول أي كان موقعه.

وتتعدد الخدمات التي يمكن الاستفادة منها عند استخدام هذا التطبيق والتي منها مايلي:

1. الاستغناء عن البريد الإلكتروني.
2. خدمة إرسال الرسائل النصية بشكل مجاني، عبر الاتصال بالانترنت فقط.
3. إتاحة إنشاء مجموعات لضم الأصدقاء المقربين، أو أفراد العائلة، والتواصل معهم.
4. إمكانية تنزيل التطبيق على سطح المكتب، وعمل مزامنة للمحادثات الخاصة ما بين الهاتف المحمول، وجهاز الكمبيوتر الخاص.
5. الحفاظ على سرية الرسائل من البداية، وحتى النهاية دون أن يتاح لأي طرف أن يتطلع

عليها، ولا حتى شركة واتس آب نفسها. (إيمان أحمد، 2020: 174_178)

من خلال عرضنا لأهم مواقع التواصل الاجتماعي المتمثلة في الفيسبوك الانستغرام وتويتر وواتس اب وغيرها من المواقع نرى أنها كثيرة ومتنوعة ولكل موقع خاصية تميزه عن غيره حيث توفر هذه المواقع للأفراد العديد من الاختيارات التي تجذب اهتمامهم وتلبي احتياجاتهم الخاصة.

4 - الآثار الإيجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي:

1- ايجابيات مواقع التواصل الاجتماعي:

- 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. ويمكن من خلال الشبكات الاجتماعية الخاصة تبادل المعلومات والملفات الخاصة والصور ومقاطع الفيديو، كما أنها مجال رحب للتعرف والصدقة، وخلق جو مجتمع يتميز بوحدة الأفكار والرغبات غالباً، وإن اختلفت أعمارهم وأماكنهم ومستوياتهم العلمية.

- الاستخدامات التعليمية:

تلعب الشبكات الاجتماعية دوراً في تعزيز العملية التعليمية من خلال تطوير التعليم الإلكتروني حيث تعمل على إضافة الجانب الاجتماعي له، والمشاركة من كل الأطراف في منظومة التعليم لمدير المدرسة والمعلم وأولياء الأمور والطلاب وعدم الاقتصار على التركيز على تقديم المقرر.

واستخدام الشبكات الاجتماعية يزيد فرص التواصل والاتصال التعليمي فيمكن التواصل خارج وقت الدراسة، ويمكن التواصل الفردي أو الجماعي مع المعلم، ما يوفر جواً من مراعات الفروق الفردية، كما أن التواصل يكسب الطالب الخجل فرصة التواصل مهارات أخرى كالتواصل والاتصال والمناقشة وإبداء الرأي.

- الاستخدامات الإخبارية:

أتاحت الشبكات الإلكترونية نقل الأخبار حال حدوثها ومن مصادرها الرئيسية وبصياغة المرسل نفسه بعيداً عن الرقابة ما يجعلها أحياناً ضعيفة المصدقية لما قد يضاف إليها من مبالغات مقصودة أو غير مقصودة لتهويل الخبر أو تدويله أو تسييسه بغرض التأثير على الرأي العام.

- الاستخدامات الدعوية:

اتاحت الشبكات الاجتماعية الفرصة للتواصل والدعوة مع الآخرين مسلمين أو غير مسلمين، وإنشأ الكثير من الدعاة صفحاتهم الخاصة ومواقعهم الثرية، وهو انتقال إيجابي للتواصل الاجتماعي في ظل أنظمة تعوق التواصل المباشر وتتميز الدعوة عن طريق الشبكات الاجتماعية بالسهولة في الاستخدام والتواصل، والتوفير في الجهد والتكاليف.

(بن ابراهيم الشاعر، 2015: 68-69)

2- سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

مثل ما يوجد آثار اجتماعية لمواقع التواصل الاجتماعي فإنه يوجد لها آثار سلبية أيضا، فهي سلاح ذو حدين، ومن بين الآثار السلبية لهذه المواقع ما يلي:

1. يقلل من مهارات التفاعل الشخصي

2. إضاعة الوقت

3. الإدمان على مواقع التواصل

4. قلة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لغير الترفيه من قبل مجتمعاتنا العربية.

5. ضياع الهوية الثقافية العربية واستبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل، فالعولمة الثقافية

هي من الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي بنظر الكثيرين، لثقافة مواقع التواصل الاجتماعي والمستمدة أصلاً من ثقافة منشئها وهي الثقافة الغربية الطاغية حالياً في العالم وفق مبدأ طغيان ثقافة الأمة السائدة والمزدهرة في العالم، وتبعية ثقافة الشباب العربي المنقاد لها.

6. انعدام الخصوصية، فملف المستخدم على هذه الشبكة يحتوي على جميع معلوماته الشخصية إضافة إلى ما يبثه من هموم، ومشاكل التي قد تصل بسهولة إلى يد أشخاص يستغلونها بغرض الإساءة والتشهير.

7. سهولة المراقبة عبر الموقع، قد عزى البعض لسهولة الحصول على البيانات الشخصية

عبر مواقع التواصل أنها سهلت من مهمة المخابرات الغربية لمعرفة كل ما تستطيع معرفته عن الملايين من أبناء المنطقة العربية وبأدق التفاصيل، فهم يبحثون في الصور والأسماء وعناوين سكنك وعناوين من تعرفهم، مما يوفر فرصة لاختراق مجتمعاتنا.

8. الصداقات قد تكون مبالغاً بها أو طاغية في بعض الأحيان.

9. الاستخدام السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي يسبب العديد من المشاكل الأسرية في المجتمعات الإسلامية. (المقادي، 2011: 71 - 75)

من خلال عرضنا لتأثيرات الإيجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي يمكن القول أن مواقع التواصل قدمت الكثير من الفوائد للمجتمع وسهلت عليهم التواصل كما كانت لها آثار سلبية المتمثلة في ضياع الوقت وحدثت مشاكل أسرية في المجتمع بسبب الاستخدام السلبي لها كما تسبب كثرة استخدامها الإدمان عليها.

5 - تعريف الإدمان:

- لغة:

يقال أدمن على الشيء أي لزمه وأدمن الشراب وغيره أي أدامه ولم يقلع عنه ويقال: أدمن الأمر وعليه واظب. (نايف والفتلاوي، 2022)

- اصطلاحاً:

يرجع أصل كلمة إدمان Addiction إلى القرن 16 ميلادي حيث ارتبط هذا الاسم بمفهوم العبودية، عندما كان القاضي لديه السلطة لمنح ترخيص يسمى "Addictum" وتعني بالفرنسية: "à dite" للمدين باستبعاد الشخص المدان الغير قادر على قضاء دينه.

وقياساً على ذلك فهناك أفراد يصبحون عبيداً للمادة المخدرة التي يستهلكونها، لهذا أطلق اسم الإدمان على هذا النوع من الاستبعاد. (شمعاوي وأحجاو وبوموجة، 2021)

عرفته منظمة الصحة العالمية بأنه حالة نفسية وعضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها الرغبة الملحة على التعاطي بصورة متصلة أو دورية، للشعور بآثاره النفسية أو تجنب الآثار المزعجة عن عدم توفره.

(محمد شريف، 2023: 400)

ويركز مفهوم الإدمان في العلوم الطبية والنفسية على الزيادة والإفراط في استعمال العقاقير أو المؤثرات الخارجية الأخرى التي تؤثر في الاستجابة الكيميائية والسلوكية.

(الحاوري، 2021: 92 - 94)

من خلال هذه التعاريف يمكن القول أن الإدمان هو حالة نفسية وعضوية ناتجة عن الزيادة أو الإفراط في استخدام المواد المخدرة أو المؤثرات الخارجية الأخرى التي تؤثر في الاستجابة الكيميائية والسلوكية.

6 - تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

قبل التطرق إلى مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي نعرف إدمان الانترنت فمواقع التواصل الاجتماعي جزء لا يتجزأ من الانترنت ويمكن تعريفه كما يلي:

يعرف إدمان الانترنت: مدى ميل الفرد الملح والقهري للجلوس أمام شبكة الانترنت بتجاوز حدود الزمان والمكان ومشاغل الحياة مؤديا لخلل وظيفي في العمليات النفسية والمعرفية وفي علاقة الفرد مع ذاته ومع الآخرين. (ميدون وهتهات، 2021)

كما يعد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: من أحد أشكال الإدمان على الانترنت ونوع من أنواع الاضطرابات السلوكية أين يظهر الأفراد فيها تبعية قهرية وتعلق مرضي في استخدام وتسجيل الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي، مع رغبة غير مقاومة في بقائهم متصلين بها لفترات زمنية مطولة بغية الاطلاع المستمر عن كل ما هو جديد فيها (منشورات، أخبار...) والحصول على إشباع لحاجاتهم المختلفة (خفض الألم، هروب، تحقيق المتعة...) ما يتسبب في عرقلة سير المهام والأنشطة الحياتية اليومية (دراسة، عمل...).

(سلامة وبوروية، 2023)

هو اضطراب التحكم والسيطرة بالدافع أو الرغبة نحو استخدام الانترنت لدى الشخص، والذي لا يتوافق مع تناول مسكر أو مخدر، بحيث يتسبب في مشكلات مهنية واجتماعية وشخصية ونفسية.

(عبد الكريم الغزو، 2022: 78)

- تعرفه صفاء محمد: " بأنه عبارة عن سلوك قهري يتمثل في الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لمدة طويلة مع الرغبة الملحة للدخول إلى هذه المواقع بحيث لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام مما يترتب عليه حدوث أضرار نفسية واجتماعية للفرد بالإضافة إلى تدهور علاقاته الاجتماعية المحيطة نتيجة استبدالها بعلاقات افتراضية على هذه المواقع". (محمد عليوة محمد، 2022)

- ويعرف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه الاستخدام المفرط وهو أقرب ما يكون إلى الإدمان، ويجمع بينهما تغير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدرة والوحدة التي غالبا ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الانترنت.

(عايش والشجيري، 2018)

يمكن تلخيص مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على أنه أحد أشكال الإدمان على الانترنت فهو عبارة عن سلوك قهري يتمثل في الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي مع رغبة غير مقاومة للبقاء لمدة طويلة بغية الإطلاع المستمر لكل ما هو جديد فيها، مما يسبب مشكلات مهنية أو اجتماعية ونفسية بالإضافة إلى تدهور علاقات الفرد الاجتماعية الواقعية واستبدالها بعلاقات افتراضية، كما يتسبب في عرقلة سير المهام والأنشطة الحياتية اليومية (دراسة، عمل...).

7 - أعراض الإدمان:

هناك العديد من الأعراض التي يعاني منها الشخص المدمن لوسائل التواصل الاجتماعي تقع في مقدمتها ما يأتي:

1- الاكتئاب والإحباط:

من أبرز الأعراض التي تظهر لدى الشخص المدمن لوسائل التواصل الاجتماعي الاكتئاب والشعور بالإحباط، فالشخص المفرط في استخدامها، هو أكثر الأشخاص عرضة للمشاكل والاضطرابات النفسية مثل: القلق والاكتئاب لأنه كلما زاد من إفراطه في الاستخدام كلما تراجعت مهاراته الاجتماعية والشخصية والأسرية، الأمر الذي يؤدي به إلى مواجهة صدمات نفسية مع المجتمع والأسرة والمحيطين به، لتتحول تلك الصدمات إلى حالة من الاكتئاب.

2- العزلة الاجتماعية والشخصية الانسحابية:

من الأعراض التي يسببها الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي انخفاض مستوى الاندماج والمشاركة الاجتماعية. والتصاف بالشخصية الانسحابية التي يرافقها إحساس بضعف مهارات التواصل الاجتماعي.

فالناس بحاجة إلى أن يروا بعضهم البعض، ويتكلموا مع بعضهم البعض ويشعروا ببعضهم البعض ويلمسوا بعضهم بعضا في أحيان ما وهذه المسائل غير واردة مطلقا على وسائل التواصل الاجتماعي.

3- فقدان العديد من المهارات والهوايات:

نتيجة لأن الهدف الرئيسي للشخص المدمن الهروب من الواقع، بمعنى أن ذلك الواقع يتطلب منه تحمل مسؤولياته الاجتماعية والأسرية والدراسية وغيرها من المسؤوليات التي تحتاج إلى تطوير مهاراته الذاتية لتواكب تلك المسؤوليات، ونتيجة لأنه يرفض ذلك التطوير، حتى وإن

لم يعي ذلك الرفض، فإن تلك المهارات في تراجع مستمر، فالعصر بتغييراته المستمرة وتطوراتها الهائلة تحتم على الشخص تطوير ذاته بشكل مستمر ليواكب ذلك العصر وإلا سيجد نفسه في يوم من الأيام خارج إطار الزمن بعيدا عن إيقاعه.

4- مشكلات عديدة مع الاسرة والمجتمع:

يؤدي الإدمان بالفرد إلى أن يدخل في مشاكل مختلفة مع كل من يحيط به من أخوه ووالدين ومجتمع ومدرسة، فهو في صراع دائم لأنه يقصر في دوره الأسري، وفي دوره الاجتماعي، يقصر حتى مع نفسه ولا يدرك أو لا يريد أن يدرك أنه مقصر، وهذا التقصير هو الذي يدخله في مشاكل مستمرة، مع كل من يحيط به لأنه انكفاً على ذاته واغترب عن أسرته ومجتمعه.

5- الشعور بالحاجة إلى المزيد من الوقت:

يشعر المدمن بالحاجة المستمرة إلى المزيد من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي، فهو غير قادر على التحكم في الوقت الذي يقضيه فهو يدخل على هذه المواقع بنية البقاء لساعة أو مايقاربها، إلا أن الساعات تمشي عليه الواحدة تلو الأخرى دون التحكم في ذلك الوقت المهدور، وكلما حاول التوقف عن الاستخدام راودته أفكار ترغبه في الاستمرار في استخدام تلك الوسائل.

وفي نظر عالمة النفس كمبرلي يونغ وهي أول من اهتم بإدمان الانترنت فإن استخدامه لأكثر من 38 ساعة أسبوعيا يعد مؤشرا على الإدمان.

6- إخفاء الفترة الحقيقية:

المدمن على وسائل التواصل الاجتماعي يخفي الوقت الحقيقي الذي يقضيه مع هذه الوسائل عن أسرته وأقاربه، لأنه يشعر بالتأنيب المستمر لذا يحاول دائما الكذب عليهم، إظهار عدم اكتراثه لهذه الوسائل. (الحاوري، 2021: 92 - 94)

كما قدم hanyum (2011) أربعة أعراض تدل على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وهي كالآتي:

1. سيطرة شبكات التواصل الاجتماعي على الفرد والانشغال المفرط بها.
2. النتائج السلبية لاستخدم الفرد المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.
3. تصاعد المشاعر السلبية حين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

4. فقدان الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية حيث يفضل الفرد قضاء المزيد من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي بدلا من التواصل مع الأصدقاء خارج الانترنت.

(دغيري، 2017)

يمكن القول أن من أهم أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الانشغال المفرط بوسائل التواصل وفقدان الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية والاكتئاب والإحباط والانسحاب من الحياة الواقعية والانشغال بالتواصل بالانترنت.

8 - أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

هناك العديد من الأسباب التي تدفع بالمستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي إلى الوقوع في الإدمان عليها تتمثل في ما يلي:

1. ضعف الفرد في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية واليومية.
2. الضعف في مواجهة المشكلات.
3. عدم إشغال وقت الفراغ بهوايات متنوعة.
4. عدم قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء على النفس.
5. الشعور بالوحدة.
6. الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخر، وتجنب مواجهة الآخر وجها لوجه.
7. المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق، اضطرابات النوم التلعثم، الرهاب الاجتماعي... وغيرها من الاضطرابات والأمراض النفسية والهروب من مداومتها على يد متخصصين.

8. الافتقاد إلى الحب، والعاطفة، والبحث عنه من خلال شبكات التواصل الاجتماعية.

9. الاغتراب النفسي والهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض ضروبا من القيود على الأفعال، والكلام مما يدفع الفرد إلى الانفصال عن خلجاته ونفسه والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله يعمل على عدم نضج الشخص، ويعوق نموه النفسي. (بسمه حسين، 2016: 28 - 29)

من خلال ما سبق نستخلص أن من بين أسباب إدمان الفرد على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي هو الشعور بالوحدة، الهروب من الواقع، عدم استغلال وقت الفراغ بأمر مفيدة،

ضعف الفرد على مواجهة المشكلات، الافتقاد إلى الحب والعاطفة، مما يدفع بالفرد إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله والابتعاد عن إقامة علاقات اجتماعية مع الناس.

9 - المحاكات التشخيصية لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

حدد ولترز (walters,1996) عدة محاكاة لتشخيص الاستخدام الإدماني للإنترنت

تتلخص في ما يلي:

- الانسحاب والانعزال عن الأسرة والأصدقاء.
- الانشغال الزائد بالانترنت وكثرة التحدث عنه.
- نقص الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية الدراسية والمهنية.
- الإحساس بالذنب أو الدفاعية حول استخدام الفرد للإنترنت.
- الإحساس بالإثارة والانغماس بفعاليات الانترنت.
- الاستخدام المتكرر للإنترنت أكثر مما كان مقصودا (فقدان السيطرة على الوقت).
- التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالانترنت قد يصلان إلى حد الاكتئاب والشعور بالسعادة البالغة وراحة نفسية عند العودة لاستخدامه.

(اللحياني، 2018)

ويرى (kaser, et al, 2013) أن إدمان الانترنت يتضمن أربعة أبعاد وهي:

- صعوبة ضبط السلوك: وتشير إلى انخفاض قدرة الفرد على التحكم باستخدام الانترنت والوقت المستغرق في استخدامه، مما ينتج عنه العديد من الاضطرابات النفسية والجسدية والاجتماعية.

- التجنب: ويشير إلى ما يترتب على استخدام الانترنت من عدم القيام بالمهام والواجبات سواء كان ذلك على المستوى الأسري أو الاجتماعي أو المهني أو الأكاديمي.

- العزلة الاجتماعية: وتشير إلى الابتعاد عن الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه فيفضل الفرد استخدام الانترنت على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والتواصل معهم ومشاركتهم في المناسبات والحفلات الاجتماعية.

– الحرمان: ويشير إلى ما يترتب على الابتعاد عن استخدام الانترنت من اضطرابات نفسية وجسدية تتمثل في الشعور بالألم والصداع والقلق والاكتئاب وقلة النوم.

(ابراهيم سيد أحمد والسيد الشبراوي، 2021)

يوجد عدة محكات تشخيصية للإدمان لبعض العلماء من بينهم ولترز الذي حدد عدد من المحكات لتشخيص الإدمان من بينها العزلة، الإفراط في استخدام الانترنت بمعنى فقدان السيطرة على الوقت، التوتر والقلق في حال الابتعاد عنها والشعور بالسعادة وراحة عند الرجوع إليها، كما حدد كاسر أن الإدمان يتضمن أربعة أبعاد وهي صعوبة ضبط السلوك، التجنب أي عدم القيام بالواجبات والمهام الأسرية، العزلة الاجتماعية والحرمان، وبالتالي فكل من يمتلك هذه السمات فهو مدمن على مواقع التواصل الاجتماعي.

10 - النظريات المفسرة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

1- النظرية السلوكية:

تعتمد هذه النظرية بشكل كبير على الاشتراط الإجرائي وقانون الأثر، الذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناتج عن هذه الأنشطة.

والمكافآت التي توفرها الانترنت مختلفة، فهي تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح إلى المعلومات العديدة، فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الانترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجها لوجه، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها.

ومن ثم وفقا لهذه النظرية فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الانترنت، وهكذا فإن الفرد يصبح عرضة لإدمان الانترنت في أي عمر وفي أي وقت وأيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد. فوفقا للاتجاه السلوكي ليس فقط مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، ولكن أيضا لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة، ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الانترنت في كل مرة. والأدهى من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أشد وأشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية.

(العصيمي، 2010: 39 - 40)

2- النظرية المعرفية:

يرجع إدمان الشبكة المعلوماتية حسب أصحاب هذا الاتجاه إلى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة التي تجعل من الشبكة محور حياتها وتستعيز بها عن الواقع. وتشمل هذه التشوهات المعرفية حول الذات: الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الفرد وتقدير الذات مثل: "لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الانترنت، ولكن عندما أكون على الانترنت فإنني أفخر بنفسي"، "والانترنت هو المكان الذي أشعر فيه بالاحترام"، فهذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة، يحملون مدركات سلبية عن ذواتهم وشخصياتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت لأنه يعد أقل تهديدا من التفاعل المباشر في الواقع. (مكيوص، 2022: 60)

3- نظرية الاستخدامات والاشباع:

يشهد الانترنت نموا مذهلا، وبلوغه سرعة فائقة ما يمثل صعوبة للباحثين في البقاء على دراية بالحجم الذي يشغله حاليا. فقد أوضح لنا المزيد من الفهم لاستخدام الانترنت ودوره المجتمعي بعض أنماط السلوك الالكتروني المعضل والمتمثل في حالات الاستخدام الزائد للانترنت، وأيضا بعض الفئات التي لا تتعم بالقسط الكافي من استخدامه. وعند التعرض على تفسير جماهيرية وسائل الإعلام، يصبح نموذج الاستخدامات والاشباع هو أبرز مثال في مجال دراسات الاتصال، حيث تؤمن هذه النظرية بأن جماهير وسائل الإعلام تقبل على مشاهدتها بهدف الوصول إلى إشباع احتياجاتهم المختلفة والمتعددة، بحيث يركز الأساس القاعدي لنموذج الاستخدامات والاشباع على سلوك الأشخاص تجاه وسائل الإعلام، فقد كشفت الدراسات عن اختلاف دوافع الأشخاص عند استخدام وسائل الإعلام، حيث إن اختيارات الفرد تحددها الأهواء والأهداف الشخصية، كما يقدم لنا مفهوم الاستخدامات والاشباع الإطار النظري لفهم الدوافع التي توجه استخدام الشبكة، حيث يمثل النشاط من الجماهير المعتمد الرئيسي لتلك النظرية. (الراشد، 2013)

4- نظرية الهروب من الذات:

يعتبر استخدام الانترنت وسيلة للهروب من صعوبات الواقع والتخلص من المشكلات التي تعترض الفرد في الحياة الواقعية، مما يؤدي إلى إدمان الفرد وشعوره المؤقت والزائف بالقوة والإنجاز، وقد يؤدي هذا الإدمان إلى صياغة مشكلات سلوكية منها الإكتئاب والقلق وحتى

محاولة الانتحار. خاصة عندما يفشل الفرد في موقف ما، فتكون نتائجه غير مرضية لذاته ويشعر بأنه غير مؤهل وغير جذاب ويشعر أن مستقبله ضائع ويكون بين الذات الواقعية والذات المثالية. (صادق محسن وعبد المنعم كريم، 2023)

نستخلص أن كل نظرية فسرت الإدمان بطريقتها، حيث تعتمد النظرية السلوكية على الاشتراط الإجرائي فهي تنظر إلى أن إدمان الانترنت سلوك متعلم يجلب المكافأة ويتم تعزيزه. أما النظرية المعرفية ترى أن إدمان الانترنت يرجع إلى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة التي تجعل من الشبكة محور حياتها وتستعويض بها عن الواقع. كما تركز نظرية الاستخدامات والاشباع على سلوك الأشخاص تجاه وسائل الإعلام، وتقدم الإطار النظري لفهم دوافع التي توجه استخدام الشبكة. أما نظرية الهروب من الذات ترى أن استخدام الانترنت وسيلة للهروب من الواقع وبالتالي الإدمان عليها فتؤدي بالفرد إلى الاكتئاب والقلق وحتى الانتحار، فتكون نتائجه غير مرضية لذاته ومستقبله.

11 - آثار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

يسبب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي آثارا سلبية على حياة الأفراد سواء جسدية أو نفسية وعقلية حسب (النيرب، 2016) وفيما يأتي شرح لهذه الأعراض:

1- الآثار الجسدية:

- متلازمة النفق الرسغية وهي مشكلة غالبا ما تحدث في اليدين أو الرسغين بسبب الكتابة الكثيرة المتواصلة.

- تسبب الكتابة على الهواتف الضغط على أوتار الأصابع.

- يسبب التركيز الشديد في الشاشة لفترات طويلة على إجهاد العين.

2- الآثار النفسية والعقلية:

- انخفاض من تقدير الذات.

- تعمل على توليد مشاعر الحسد عند النظر إلى حياة الآخرين التي تبدو مثالية على

وسائل التواصل الاجتماعي.

- عدم الرغبة في الحصول على تفاعلات اجتماعية حقيقية إذا أمكن قول شيء واحد لمئات

الأشخاص بنقرة واحدة.

- انشغال العقل في أمور لا تعود بالفائدة بدلا من تعلم شيء جديد.

(القحطاني، 2022)

كما يرى هيلمز وديلون وبرينستين (Helms, Dellon & Prinstein, 2014) أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تفكيك الإطار الاجتماعي للمدمنين، ويؤدي إلى ضعف تفاعلهم الاجتماعي، كما يجعلهم عرضة لارتكاب العديد من الجرائم الإلكترونية، كما أنه قد يوفر العديد من المواقع الإباحية. (أمانى محمد، 2017: 22).

من هذا المنبر نرى أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يسبب جملة من الآثار السلبية على حياة الفرد جسديا ونفسيا وعقليا، كما تؤدي إلى ضعف التفاعل والتواصل بين أفراد الأسرة وبالتالي حدوث تفكك أسري، كما يجعلهم عرضة لارتكاب العديد من الجرائم الإلكترونية.

12 - سبل الوقاية من إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

نشر الوعي إزاء استخدام الانترنت مسؤولية مشتركة، تقع على عاتق الجميع كالأباء والمعلمين والقائمين في مجال الصحة النفسية وأصحاب مقاهي الانترنت . حيث ينصح الأطباء المستخدمين للإنترنت بتنظيم ساعات العمل أو الترفيه في الإنترنت، كأن تكون ساعتان فقط يوميا حتى لا ننسحب من حياتنا الطبيعية والاجتماعية ونقع فريسة لهذا الإدمان عن طريق:

متابعة استخدام الأبناء للإنترنت من حيث الفترة والمدة والمضمون مع ضبط الوقت واستخدام بعض برامج الحماية لمنع دخولهم إلى المواقع التي تشكل تربة خصبة للإدمان .

- إرشادهم إلى المواقع الناجحة والهادفة والتربوية .

- ضرورة إلزام مقاهي الإنترنت بالالتزام في عرض خدماتهم وفقا للدين والخلق بإدراج برامج تمنع المراهقين من الدخول في المواقع الحساسة، وصنع جدول زمني لاستخدام الانترنت لا يزيد عن 3 ساعات للمستخدم في اليوم. (حمودة، 2015)

ويؤكد الفريد فريدمان (Freedman) أن برامج الوقاية تمر بثلاثة مراحل:

أولا مرحلة الوقاية الأولية: تهدف إلى منع حدوث الإدمان، أو التقليل حدوثه في المجتمع، من خلال تقديم التوعية والإرشاد للفئات الأكثر عرضة له، حيث توجه التوعية المناسبة والشاملة على نطاق واسع للأفراد العاديين والأسر والجماعات وجماعات الرفاق. ومن إجراءات الوقاية الأولية التشجيع على تبني أنماط سلوك الوقاية من الإدمان، وتضطلع بإجراءاته كافة

المؤسسات الاجتماعية كالمدارس، والمساجد، ووسائل الاعلام والأسرة، والاختصاصيون النفسيون، والاجتماعيون والوالدان والأشخاص المهمون في حياة الفرد.

ثانيا مرحلة الوقاية الثانوية: تهدف إلى محاولة تشخيص الإدمان في مراحله الأولى للبدء في العلاج المختلفة والإدمان في بدايته، والانتباه إلى أي تغيير مفاجئ في السلوك، ومستوى الانجاز في الدراسة أو العمل، وما قد يصاحبه من مشكلات سلوكية، والمبادرة باتخاذ الإجراءات العلاجية.

ثالثا مرحلة الوقاية الثالثة: تهدف إلى تقليل آثار الإدمان المتبقية بعد الشفاء منه مثل نقص القدرة المهنية أو التفكك الأسري، كما تهدف أيضا إلى الوقاية من حدوث النكسة، والتأكد من عدم عودة المدمن الذي تم علاجه مرة أخرى إلى الإدمان.
(البراشدية والظفيري، 2019).

نستخلص أن الوقاية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي هي مسؤولية تقع على عاتق الجميع (الآباء، المعلمين، أخصائيين....) بحيث يقومون بمتابعة أبنائهم في كيفية استخدام الانترنت وضبط الوقت لهم ومنعهم من الدخول إلى المواقع التي تشكل خطبة للإدمان.

خلاصة الفصل:

إن استعمال المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى حدوث عدة انعكاسات اجتماعية وثقافية، وحتى نفسية سواء على المستوى الفردي للمستعملين أو على المستوى الجماعي في المجتمع ككل، كما أن له آثار جسدية ونفسية وعقلية خاصة على فئة الشباب وهذا راجع إلى ضعف المراقبة من قبل الوالدين والمسؤولين عنهم. ولهذا وجب التعرف على مختلف هذه الانعكاسات لتجنبها ومعرفة كيفية التعامل معها.

الفصل الثالث:

"الإجراءات المنهجية للدراسة"

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

- تمهيد

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية
2. حدود الدراسة الاستطلاعية
3. ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية
4. وصف عينة الدراسة الاستطلاعية
5. وصف أدوات الدراسة الاستطلاعية
6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

- خلاصة

تمهيد:

بعد ما تطرقنا إلى الجانب النظري لهذه الدراسة والتي تمثلت في تحديد إشكالية الدراسة، فرضياتها، وأهدافها... ثم تناولنا متغيرات الدراسة (نمط الشخصية أ - ب والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي) في عرض مختلف المفاهيم المرتبطة بهما. ولهذا سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى مختلف الإجراءات المنهجية المتعلقة بأهم خطوات الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر مرحلة أولية التي تسبق التطبيق الفعلي والأساسي حول موضوع الدراسة.

1 - أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة تمهيد لإجراء الدراسة الأساسية حيث يحقق هذا النوع من الدراسات جملة من الأهداف أهمها:

- التعرف على عينة الدراسة والتعامل معها.
- التأكد من مدى وضوح ومناسبة الأداة البحثية للعينة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق/ الثبات).
- اكتشاف العراقيل والنقائص التي قد تواجه الباحثان لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- التقرب من أفراد العينة بصورة مباشرة والتعرف على مدى تجاوبهم مع إجراءات الدراسة.
- تمكن من التدريب الأولي للدراسة الميدانية.

2 - حدود الدراسة الاستطلاعية:

مكان إجراء الدراسة: أجريت الدراسة الاستطلاعية في عدد من المتوسطات في ولاية تيارت (تيارت، السوق).

زمان إجراء الدراسة: تم إجراء هذه الدراسة بدءاً من 2024/03/10 وهذا التاريخ الرسمي لبداية توزيع الاستبيان إلى غاية 2024/03/13.

3 - ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية:

لقد أجريت الدراسة الاستطلاعية في ظروف حسنة حيث كان هناك تعاون من مدراء المتوسطات والأساتذة إذ سمحوا لنا بالتواصل مع التلاميذ الذين أجابوا على فقرات الاستبيانين، ومنحوا لنا وقتهم أثناء الدرس لإجراء دراستنا.

4 - وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 100 تلميذا وتلميذة من السنة الرابعة متوسط، اختيرت بطريقة عشوائية قسمت العينة على ثلاثة متوسطات، (38) من متوسطة بوريشة الجيلالي و(37) من متوسطة إسعد علي بسوقر، و(25) من متوسطة مشري أحمد بتيارت، تم اختيارهم من الجنسين (ذكور وإناث) من أقسام السنة الرابعة متوسط، كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (02): يمثل توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس:

النسبة المئوية	العدد	الجنس
52%	52	إناث
48%	48	ذكور
100%	100	المجموع

يتضح من خلال الجدول أعلاه أنه قد بلغ عدد الذكور في الدراسة الاستطلاعية (48) وذلك بنسبة (48%)، وبلغ عدد الإناث في الدراسة الاستطلاعية (52) بنسبة (52%) إذ يلحظ أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور.

5 - وصف أدوات الدراسة:

أ - نمط الشخصية (أ-ب):

بعد إطلاع على مختلف الأطر النظرية والأدبيات ذات صلة بموضوع البحث (نمط الشخصية أ-ب)، والإطلاع على العديد من المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة منها مقياس الباحثة (جميلة رحيم عبد الوائلي، 2012)، ومقياس الباحثة (بن زروال فتيحة، 2008)، ومقياس الباحث (سرومر كريم سعيد، 2015).

قد قمنا ببناء استبيان نمط الشخصية (أ-ب) وفق الخطوات التالية:

- تحديد الأبعاد الرئيسية التي شملها الاستبيان.
- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

وعليه قد أحتوى الاستبيان في صورته الأولية (42) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي:

- **البعد الأول:** التنافس والطموح (12 فقرة).
- **البعد الثاني:** الاستعجال (10 فقرات).
- **البعد الثالث:** الذاتية والتسلط (10 فقرات).
- **البعد الرابع:** الاستجابات الانفعالية (10 فقرات).

التعريف الإجرائي لبعد التنافس والطموح: يتضمن هذا البعد روح المنافسة والتحدي الآخرين ودافعية المرتفعة لتحقيق الأهداف وتقدم انجازات كبيرة دائمة ومتطورة.
الجدول رقم (03): يوضح الصياغة الأولية لبعد التنافس والطموح.

البعد	الرقم	الفقرات
بعد التنافس و الطموح	01	أبحث باستمرار عن شخص أنافسه
	02	أحب تحدي الآخرين في مجال الدراسي.
	03	أتحمل الصعاب من أجل الوصول إلى ما أطمح إليه.
	04	أشعر أنني مندفع الحكم على بعض الأمور.
	05	أحب أن أضع لِنفسي الكثير من الأهداف.
	06	أتخيل أنني موضع تقدم مما حولي.
	07	أرى أنني من الأشخاص الذين يريدون تحقيق انجازات متطورة.
	08	كلما حصلت على شيء أطمح في الحصول على غيره.
	09	أجعل لِنفسي حافظا بعد كل فترة دراسية.
	10	أخذ الدروس على محمل الجد.
	11	أرى أن سر نجاح الفرد يكمن في منافسة الآخرين.
	12	أريد أن أنجح في كل شيء.

التعريف الإجرائي ل**بعد الاستعجال**: يشمل هذا البعد السرعة في الكلام ويكونون دائما في عجلة من أمرهم ويشعرون بالضغط لتحقيق أقصى استفادة في أقل وقت ممكن وفي كثير من الأحيان يفعلون شيئين في وقت واحد.

الجدول رقم (04): يمثل الصياغة الأولية ل**بعد الاستعجال**.

الرقم	الفقرات	البعد
01	أميل للتكلم بسرعة.	الاستعجال
02	أحب أن أنجز أكبر عدد من الأعمال في أقصر وقت ممكن.	
03	أقوم بعدة أمور في وقت واحد	
04	أقترح أن تقيم الأعمال على أساس السرعة في انجازها.	
05	أؤدي أعمالي بسرعة (الأكل، المشي، ... الخ)	
06	ألتهم على الانتهاء من عمل من أجل البدء في عمل آخر	
07	أشعر بالضغط إذا استلمت وقت للراحة.	
08	أسعى إلى انجاز أعمال كثيرة في نفس الوقت.	
09	أنزعج من الذين يتأخرون في انجاز أعمالهم	
10	أستعجل الآخرين كي ينتهوا مما يريدون قوله	

التعريف الإجرائي ل**بعد الذاتية والتسلط**: ينزع للتفرد والأنانية ولا يكون اجتماعيا إلا من خلال ما يمكن أن يحقق به ذاته وهو بذلك يتسلط على الآخرين دون الاعتبار لمشاعرهم، ويريد السيطرة والتحكم في زمام أمورهم.

الجدول رقم (05): يوضح الصياغة الأولية لبعء الذاتية والتسلط.

الرقم	الفقرات	البعء
01	أستطيع التلاعب بعقول الآخرين على وفق ما أريده.	الذاتية والتسلط
02	أرغب في تملك كل شيء.	
03	أرى أن قراراتي التي أتخذها هي الأفضل	
04	أعتبر نفسي مسيطرا على الآخرين.	
05	أنجز أعمالى على حساب الآخرين.	
06	أحاول دائما توجيه الحديث مع الآخرين نحو موضوعات تخصنى.	
07	أشعر أنني ذو مستوى ثقافى متميز عن أصدقائى.	
08	أحب أن أكون أفضل من أصدقائى فى انجاز واجباتى المدرسية.	
09	أرغب فى تحقيق احتياجاتى الخاصة.	
10	أسعى دائما لأخذ الكلمة واحتكارها بتواجدي مع الآخرين.	

التعريف الإجرائى لبعء الاستجابات الانفعالية:يشير إلى أن الشخص يظهر ردود فعل قوية وسريعة على المواقف والأحداث وسهولة ملاحظة علامات الانفعال على الفرد.

الجدول رقم (06): يوضح الصياغة الأولية لبعء الإستجابات الانفعالية.

الرقم	الفقرات	البعء
01	أعبر عن مشاعرى عندما أغضب.	الاستجابات الانفعالية
02	أستعمل قبضة يدي لتأكيد كلماتى أثناء الحديث مع الآخرين.	
03	إذا أعاقنى شيء من بلوغ أهدافى تنور أعصابى.	
04	أستخدم الحركات (اليدين، الوجه) عندما أتكلم.	
05	أشعر بالحماس عندما أحقق أهدافى.	
06	عندما أكون سعيدا يمكن ملاحظة ذلك بسهولة.	
07	لا يمكن إخفاء إحباطى فى حالات الحزن.	
08	عندما أنزعج من شيء يظهر عليا بوضوح.	
09	أستجيب للأحداث فورا عند حدوثها.	
10	يمكن ملاحظة علامات الفرح على وجهى بشكل واضح.	

طريقة تصحيح استبيان نمط الشخصية (أ - ب):

صمم هذا المقياس لقياس النمطين أ و ب معا انطلاقا من "أ" يمثل نقيض النمط "ب" فقد وزع تدرجات الأفراد على مقياس النمطين "أ-ب" وفق متصل نهايتها إما النمط "أ" أو النمط "ب". والدرجة التي يحصل عليها التلميذ هي التي تحدد ميله إلى إحدى النمطين بمعنى إذا حصل التلميذ على درجات مرتفعة في المقياس يعني ميله إلى النمط "أ" وإذا حصل التلميذ على درجات منخفضة يعني ذلك ميله إلى النمط "ب".

ومفتاح التصحيح الذي اعتمدنا عليه هو بدائل مقياس ليكارت الثلاثي: تنطبق - أحيانا - لا تنطبق وحددت الدرجات (3، 2، 1) على التوالي لل فقرات.

طريقة إعطاء الأوزان لاستبيان نمط الشخصية (أ - ب):

تأخذ كل فقرة من فقرات الاستبيان درجة واحدة تتراوح من 1 إلى 3 على أحد البدائل حسب استجابة كل تلميذ، أما طريقة الإجابة تتم عن طريق قيام التلميذ باختيار أحد البدائل الثلاثة.

6 - الخصائص السيكومترية لاستبيان نمط الشخصية (أ - ب):

الصدق الظاهري أو صدق المحكمين:

قمنا بعرض الاستبيان على عدد من الأساتذة المختصين في علم النفس بجامعة ابن خلدون (تيارت)، قصد الحكم على مدى صلاحية المحتوى وسلامة الصياغة اللغوية وملائمة الأبعاد للأداة، وانتماء الفقرات للأبعاد.

الجدول رقم (07): يمثل قائمة الأساتذة المحكمين لأداة الدراسة.

التخصص	الأستاذ المحكم
علم النفس العمل والتنظيم	صدقاوي كمال
علم النفس الجنائي	قاضي مراد
علم النفس العيادي	بلباد أحمد
الأرطوفونيا	قندوز محمود
علم النفس التربوي	يونس جميلة
علم النفس الطفل	شعشوع عبد القادر
القياس النفسي والتقويم	منهوم محمد

علم النفس العيادي	هدور سميرة
علم النفس العيادي	قليل محمد رضا

لقد كانت تقديرات المحكمين تشير إلى تعديل بعض العبارات فيما يخص مقياس نمط الشخصية (أ،ب).

الجدول رقم (08): يوضح تعديل العبارات قبل وبعد التحكيم.

الصياغة بعد التحكيم	الصياغة الأولية
أشعر أنني مندفع الحكم على بعض المواضيع	أشعر أنني مندفع الحكم على بعض الأمور
أحب أن أحدد لنفسي الكثير من الأهداف	أحب أن أضع لنفسي الكثير من الأهداف
أتخيل أنني أتقدم باستمرار مقارنة بما حولي	أتخيل أنني موضع تقدم مما حولي
كلما حصلت على شيء أطمح في الحصول على شيء غيره	كلما حصلت على شيء أطمح في الحصول على شيء غيره
أتلهف على الانتهاء من عمل من أجل البدء في عمل آخر	أتلهف على الانتهاء من عمل من أجل البدء في عمل آخر
أستطيع التلاعب بعقول الآخرين وفقا ما أريده	أستطيع التلاعب بعقول الآخرين على وفق ما أريده
لا أستطيع إخفاء إحباطي في حالات الحزن	لا يمكن إخفاء إحباطي في حالات الحزن

وبعد الحصول على ملاحظات المحكمين تم الاحتفاظ بالفقرات التي تجاوزت (75%) من نسبة الاتفاق، وحذفت الفقرات التي حصلت على أقل من (75%) من نسبة الاتفاق، وعليه كانت الصورة شبه النهائية للإستبيان تحتوي على 38 فقرة.

الجدول رقم (09): يمثل الفقرات المحذوفة لمتغير نمط الشخصية (أ - ب).

الأبعاد	الفقرات المحذوفة
البعد الأول	6 - 5
البعد الثاني	8 - 7

صدق الاتساق الداخلي:

يعتبر صدق الاتساق الداخلي مؤشرا جيدا على مدى مناسبة الأداة لقياس السمة التي صممت لقياسها، ولهذا قمنا باستخدامه في هذه الدراسة لتحديد العلاقة بين الفقرة مع البعد، الفقرة مع الدرجة الكلية والبعد مع الدرجة الكلية، وهذا خاص بكل بعد من الأبعاد الأربعة.

الجدول رقم (10): يبين مصفوفة الارتباطات بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكلية لإستبيان نمط الشخصية (أ - ب).

البعد	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالبعد	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ارتباط البعد بالدرجة الكلية
التنافس و الطموح	1	0.56**	0.26**	0.51**
	5	0.53**	0.04	
	9	0.41**	0.17	
	13	0.40**	0.20*	
	17	0.47**	0.36**	
	21	0.49**	0.29**	
	25	0.14	0.29**	
	29	0.34**	0.39**	
	33	0.60**	0.21*	
	36	0.60**	0.14	
الاستعجال	2	0.62**	0.41**	0.67**
	6	0.48**	0.19*	
	10	0.40**	0.15	
	14	0.48**	0.46**	
	18	0.44**	0.29**	
	22	0.42**	0.26**	

	0.18	0.22**	26	
	0.27**	0.27**	30	
0.61**	0.45**	0.61**	3	الذاتية والتسلط
	0.21*	0.51**	7	
	0.39**	0.50**	11	
	0.29**	0.55**	15	
	0.36**	0.64**	19	
	0.44**	0.70**	23	
	0.12	0.49**	27	
	0.33**	0.47**	31	
	0.28**	0.58**	34	
	0.36**	0.14	37	
0.66**	0.30**	0.52**	4	الاستجابات الانفعالية
	0.29**	0.45**	8	
	0.28**	0.44**	12	
	0.19*	0.45**	16	
	0.38**	0.58**	20	
	0.34**	0.32**	24	
	0.20*	0.33**	28	
	0.28**	0.42**	32	
	0.25*	0.42**	35	
0.35**	0.41**	38		

مستوى الدلالة: 0.01** 0.05*

يتضح لنا من خلال بيانات الجدول المخصص لمدى صدق أداة نمط الشخصية (أ - ب) بأبعاده الأربعة على قدر من الصدق وذلك مانراه في أن الفقرات كلها دالة إحصائيا عند مستوى

الدلالة (0.01) و(0.05) ماعدا فقرات رقم (5 ، 9 ، 25 ، 36) من بعد التنافس والطموح، والفقرات (10، 26) من بعد الاستعجال، والفقرات (27، 37) من بعد الذاتية والتسلط، وعليه قد تم حذفهم.

الثبات:

بعد التأكد من صدق الاختبار انتقلنا إلى دراسة ثباته عن طريق معامل ألفا كرومباخ للاتساق الداخلي وكذا طريقة التجزئة النصفية.

الجدول رقم (11): يبين قيم معامل الثبات لمقياس نمط الشخصية (أ - ب).

الأبعاد	ألفا كرومباخ
التنافس والطموح	0.48
الاستعجال	0.35
الذاتية والتسلط	0.72
الاستجابات الانفعالية	0.53

من خلال النتائج المتحصل عليها والموضحة في الجدول أعلاه تظهر معاملات ألفا كرومباخ الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس نمط الشخصية (أ - ب) تراوحت بين 0.35 إلى 0.72 وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الجدول رقم (12): يمثل قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس نمط الشخصية (أ - ب).

معامل التصحيح سبيرمان	معامل التجزئة النصفية	الأسلوب الإحصائي
0.65	0.48	

من خلال الجدول يتضح لنا أن معامل الثبات قدر بـ 0.65 ومنه نستنتج أن الاستبيان على قدر من الثبات.

المقياس بصيغته النهائية: تكون المقياس بصيغته النهائية من (30) فقرة بحيث أعلى درجة للمقياس هي (90) درجة، وأدنى درجة هي (30)، والمتوسط الفرضي يساوي (60) درجة. كما في الملحق (01).

تكون مقياس نمط الشخصية (أ - ب) بصيغته النهائية

الجدول رقم (13): يبين تصنيف الدرجات لنمط الشخصية (أ - ب).

النمط	المستوى
نمط (أ)	ميل مرتفع ما بين 60 - 90 درجة
نمط (ب)	ميل منخفض ما بين 30 - 60 درجة

الأداة الثانية: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

لقد تبيننا في دراستنا هذه على مقياس (أميره مزهر حميد، 2022) صممت الباحثة هذا المقياس بهدف معرفة مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، حيث تكون المقياس من (20 فقرة) وأمام كل فقرة 3 بدائل وهي (دائماً، نادراً، أبداً)، وبأوزان (1، 2، 3).

الخصائص السيكومترية لاستبيان الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

صدق المقياس (الصدق الظاهري): قامت الباحثة (أميره مزهر حميد، 2022) بالتأكد من مدى صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء.

وصدق البناء من خلال معرفة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس من خلال نتائج معامل الارتباط بيرسون توصلت بأن جميع الفقرات كان معامل ارتباطها على من القيمة الجدولين عند (0.98) مستوى الدلالة 5% هذا ما يدل على أن المقياس يتميز بالصدق من جميع النواحي.

- وأثناء دراستنا الاستطلاعية قمنا بالتأكد من مدى صدقه في مجتمع دراستنا على البيئة الجزائرية من خلال تفحص الاتساق الداخلي.

صدق الاتساق الداخلي:

قدر الاتساق الداخلي من خلال تحديد العلاقة بين الفقرة مع البعد، الفقرة مع الدرجة الكلية والبعد مع الدرجة الكلية، وهذا خاص بكل بعد من الأبعاد الثلاثة.

الجدول رقم(14): مصفوفة الارتباطات بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكلية لاستبيان الإدمان

على مواقع التواصل الاجتماعي.

ارتباط البعد بالدرجة الكلية	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ارتباط الفقرة بالبعد	رقم الفقرة	البعد
0.94**	0.46**	0.47**	1	السيطرة و الانتكاس
	0.52**	0.55**	4	
	0.71**	0.73**	5	
	0.63**	0.68**	6	
	0.61**	0.70**	7	
	0.68**	0.72**	8	

	0.64**	0.67**	13	
	0.58**	0.59**	17	
	0.58**	0.56**	19	
	0.41**	0.46**	20	
0.85**	0.50**	0.60**	3	التحمل والصراع
	0.53**	0.65**	9	
	0.68**	0.67**	10	
	0.44**	0.57**	16	
	0.44**	0.54**	18	
0.90**	0.61**	0.73**	2	الأعراض الانسحابية
	0.70**	0.69**	11	
	0.42**	0.50**	12	
	0.68**	0.72**	14	
	0.65**	0.75**	15	

مستوى الدلالة * 0.05 ** 0.01

من خلال النتائج الموضحة في الجدول يتضح أن المقياس يتميز بالصدق، وذلك ما نراه في أن الفقرات كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا ما توصلت إليه الباحثة أميره مزهر حميد.

الثبات:

إن المقياس حسب ما توصلت إليه الباحثة (أميره مزهر حميد، 2022) يتميز بالثبات الذي تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار فظهر معامل الارتباط (0.86) وتعد هذه القيمة جيدة ودالة عند مستوى (0.05) وبهذا تحقق الاستقرار عبر الزمن، وللتأكد من ذلك وبالتطبيق على مجتمع دراستنا في البيئة الجزائرية قمنا بإعادة الحساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرومباخ للاتساق الداخلي وكذا طريقة التجزئة النصفية.

الجدول رقم (15): يمثل قيم معامل الثبات لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

الأبعاد	ألفا كرومباخ
السيطرة والانتكاس	0.82
التحمل والصراع	0.57
الأعراض الانسحابية	0.71

من خلال الجدول تظهر معاملات ألفا كرومباخ الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين 0.57 و 0.82 وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بنسبة جيدة من الثبات.

الجدول رقم (16): يمثل قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

معامل التصحيح سبيرمان	معامل التجزئة النصفية	الأسلوب الإحصائي
0.88	0.79	

يتضح من خلال الجدول أن معامل ثبات الاتساق الداخلي قدر بـ 0.88 مما يدل على أن الإستبيان على قدر من الثبات المطلوب.
المقياس بصيغته النهائية:

تكون مقياس أميره مزهر حميد بصيغته النهائية من (20) فقرة إذ بلغت أعلى درجة للمقياس هي (60) درجة وأقل درجة هي (20)، والمتوسط الفرضي (40). كما في الملحق (02)
خلاصة:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتي تم التطرق فيها إلى عدة خطوات وأساليب مضبوطة منها التعريف بالعينة وأهداف الدراسة والتأكد من الخصائص السيكومترية للأداتين التي كان لها دور في إتمام الصورة النهائية لهما، والتي سيتم تطبيقهما على عينة الدراسة الأساسية.

ثانياً: الدراسة الأساسية

تمهيد

1- منهج الدراسة الأساسية

2- حدود الدراسة الأساسية

3- ظروف إجراء الدراسة الأساسية

4- وصف عينة الدراسة الأساسية

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد:

بعد التأكد من خصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية، وتحقيق الأهداف المرجوة، انتقلنا إلى الدراسة الأساسية وذلك من خلال تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة، وفيما يلي سنتطرق إلى المنهج المستخدم، حدود الدراسة الأساسية وظروفها، عينة الدراسة وخصائصها وأخيرا أساليب المعالجة الإحصائية.

1 - المنهج المستخدم:

تهدف دراستنا الحالية إلى تحديد الفروق في مستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير نمط الشخصية (أ- ب) فإننا اتبعنا المنهج الوصفي المقارن الذي يخدم دراستنا الحالية.

2 - حدود الدراسة الأساسية:**الحدود المكانية:**

أجريت الدراسة الأساسية في عدد من المتوسطات في ولاية تيارت (تيارت، سوقر).

الحدود الزمانية:

تم إجراء هذه الدراسة في فترة زمنية بين 2024/03/18 إلى غاية 2024/03/20.

3 - ظروف إجراء الدراسة الأساسية:

اقتصرت هذه الدراسة على 100 تلميذ وتلميذة حسب توجيهات المشرف، لم نتلقى أي صعوبات، تلقينا ترحيب وقبول من طرف مدراء المتوسطات، إضافة إلى تعاون الطلبة معنا بالإجابة على كل فقرات المقياسين.

4 - وصف عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية على 100 تلميذ وتلميذة من السنة الرابعة متوسط، اختيرت بطريقة عشوائية قسمت العينة على ثلاثة متوسطات، (50) من متوسطة طاهري عبد القادر، و(19) من متوسطة بورياح عبد القادر بتيارت، و(31) من متوسطة سعدون الطيب بسوقر، تم اختيارهم من الجنسين (ذكور وإناث) من أقسام السنة الرابعة متوسط، كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (17): يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب نمط الشخصية (أ- ب).

النسبة المئوية	العدد	النمط
80%	80	النمط (أ)
20%	20	النمط (ب)
100%	100	المجموع

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن نسبة الأفراد من ذوي نمط الشخصية (أ) يمثلون (80%)، ونسبة الأفراد من نمط الشخصية (ب) يمثلون (20%)، إذ يلاحظ أن ميل أفراد عينة الدراسة إلى نمط الشخصية (أ).

5 - الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمدنا في دراستنا الحالية على الأساليب الإحصائية التي يوفرها برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss) وهي كالتالي:

- التكرارات
- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين
- معامل تصحيح سبيرمان
- معامل ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية لقياس الثبات

خلاصة:

لقد تطرقنا إلى الإجراءات المنهجية الواجب إتباعها في هذه الدراسة فقد ذكرنا المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي الارتباطي الملائم لدراستنا، ثم عينة الدراسة، وتطرقنا إلى كل من مجالات الدراسة المكانية والزمنية، وفي الأخير تطرقنا إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة وهذه الإجراءات تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي.

الفصل الرابع:

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

- تمهيد

1 - عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى

2 - عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية

3 - عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة

- خلاصة الفصل

تمهيد:

سيتضمن هذا الفصل عرض أهم النتائج المتحصل عليها من خلال استبيان نمط الشخصية (أ - ب) واستبيان الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط ومن ثم تحليلها وتفسيرها ومناقشتها انطلاقاً من الإطار النظري والدراسات السابقة.

1 - عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نمط الشخصية السائد لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط هو نمط (أ).

الجدول رقم (18): يمثل نتائج مستويات أبعاد نمط الشخصية (أ - ب) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

المتغيرات	الأساليب الإحصائية	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
التنافس والطموح	14.49	12	2.12	
الاستعجال	12.87	12	2.26	
الذاتية والتسلط	14.21	16	3.22	
الاستجابات الإنفعالية	24.74	20	4.53	
الاختبار الكلي	66.31	60	7.97	

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن النتائج المتحصل عليها في الاختبار الكلي لكل من المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 66.31 والمتوسط النظري الذي بلغ 60 والانحراف المعياري بـ 7.97، فإن نسبة المتوسط الحسابي أكبر من نسبة المتوسط النظري، حيث كان أبرز بعد ساهم في مقياس نمط الشخصية (أ) هو "الاستجابات الإنفعالية" بمتوسط حسابي (24.74) والانحراف المعياري (4.53)، يليه في الترتيب بعد الذي ينص على "التنافس والطموح" بمتوسط حسابي (14.49)، واحتل المرتبة الثالثة بعد "الاستعجال" حيث بلغ متوسط الحسابي (12.87) وفي الأخير كان أدنى بعد هو "الذاتية والتسلط". وهذا ما يدل على أن نمط الشخصية (أ) هو نمط السائد لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، فقد تحققت الفرضية وكما حاولنا لتفسير هذه النتائج أن بحثنا الحالي طبق على طلاب مرحلة المتوسط هم من المراهقين الذين يكونون أكثر من غيرهم يتصفون بالتنافس والطموح الشديد وتحدي الآخرين والمثابرة من أجل

الحصول على انجازات متطورة أفضل من الآخرين، وكل هذا ساهم في انبثاق نمط الشخصية (أ)، وباعتبار التلميذ ينزع للتفرد ولا يكون اجتماعيا إلا من خلال ما يمكن أن يحقق به ذاته ولا سيما أنه في المراحل النهائية من تعليم المتوسط هذا ما يؤدي به أن يكون دائما في عجلة من أمره، فهو يسعى جاهدا لتحقيق ما يطمح إليه في أسرع وقت ولأهمية مرحلة التعليمية بالنسبة للمراهق ومدى السعي للنجاح في مرحلة التعليم المتوسط التي تلعب دورا هاما في الحياة المدرسية تقابلها مرحلة التعليم الثانوي الذي يبدأ فيها الإحساس بالمستقبل والإعداد له بصورة جيدة مما يدفع التلميذ ببذل مجهود يفوق قدراته للحصول على نتائج مرضية تساعده على إختيار مسارات دراسية وتخصصات مناسبة لرغباته وميوله الشخصي، لذلك فإنهم يظهرون سلوكيات وصفات خاصة بنمط الشخصية (أ). كلها تجتمع وتظهر ردود فعل قوية وسريعة على المواقف والأحداث التي تطرأ على التلميذ وتشكل عبئا، فيعتمد لأن يكون متسرعاً، غير صبور، له دافعية كبيرة للإنجاز، طموح جدا ويدرك المواقف التي يواجهها بشكل ضاغط وهذا من سمات سلوك نمط الشخصية (أ)، وقد اتفقت النتيجة الحالية مع ما توصل إليه كل من دراسة سرومر كريم سعيد (2015) ودراسة جميلة رحيم عبد الوائلي (2012) وسمين وبرهان (2014) على أنه يتصف غالبية طلبة الجامعة بنمط الشخصية (أ)، ودراسة بلعالية محمد (2017) التي تهدف إلى الكشف عن نمط الشخصية (أ) و(ب) لدى المعلم من وجهة نظر التلاميذ وعلاقته بتحصيلهم الدراسي حيث أظهر أن معلمي الطور الابتدائي يغلب عليهم نمط الشخصية (أ) من وجهة نظر التلاميذ، وقد اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة عبد العباس غضيب وأبو حسن (2022) التي كانت نتيجته تمتع طلبة كلية الهندسة بنمط الشخصية (ب).

2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. الجدول رقم (19): يمثل نتائج مستويات أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

الانحراف المعياري	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الأساليب الإحصائية المتغيرات
5.09	20	19.82	السيطرة والانتكاس
2.52	10	9.48	التحمل والصراع
2.93	10	9.31	الأعراض الإنسحابية
9.51	40	38.61	الإختبار الكلي

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن النتائج المتحصل عليها في الاختبار الكلي لكل من المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 38.61 والمتوسط النظري الذي بلغ 40 والانحراف المعياري 9.51 فإن نسبة المتوسط النظري أكبر من المتوسط الحسابي، وهذا ما يدل على أن مستوى إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي منخفض لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. وعليه لم تتحقق الفرضية وكماحولة لتفسير هذه النتائج يتبين أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي منخفض لدى التلاميذ، وقد يرجع هذا إلى المرحلة التي يمرون بها باعتبارها مرحلة النهائية لتقرير مصيرهم الدراسي، ولضيق الوقت وإسراهم الدائم يعود هذا الانخفاض إلى أن أفراد عينة الدراسة مقبلين على اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط، إذ أن الوقت المتاح لديهم لاستخدام هذه المواقع يكون أقل من الفئات الأخرى بسبب انشغالهم بمحاولة تحقيق نتائج جيدة ورفع مستوى التحصيل الدراسي، بحيث يكرسون معظم أوقاتهم للإنجاز الأكاديمي وأداء أنشطتهم وواجباتهم الدراسية بدلا من قضاء أوقات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك قد يكون توجيه وتوعية فعالة من الأسرة والمدرسة بشأن أهمية الاستخدام المعتدل لوسائل التواصل الاجتماعي وضرورة الاسترخاء والتفاعل في الحياة الواقعية عوض الانغماس في عالم التواصل الاجتماعي، وقد اتفقت نتيجة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة بوفرة مختار (2019) التي كشفت عن وجود مستوى منخفض من إدمان الانترنت لدى تلاميذ

التعليم المتوسط. وقد اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة سهام مطشر معيجل (2016) التي أظهرت أن مستوى الإدمان على الانترنت متوسط لدى طلبة الجامعة، ودراسة أماني محمد صفي (2017) على أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي متوسط لدى المراهقين، وكذا دراسة عايش صباح والشجيري عمر خلف رشيد (2021) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

3 - عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة: التي تنص على

- يوجد فروق في مستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير نمط الشخصية (أ- ب) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

الجدول رقم (20): يبين الفروق في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بدلالة نمط الشخصية (أ- ب).

مستوى الدلالة	قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأسلوب الإحصائي	
				المتغيرات	
0.03	2.08	9.45	39.58	نمط (أ)	مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
		8.92	34.70	نمط (ب)	

يبين الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لنمط الشخصية (أ) الذي قدر ب(39.58) وانحراف معياري قدره (9.45) والمتوسط الحسابي لنمط الشخصية (ب) بلغ (34.70) وانحراف المعياري ب(8.92) وبحساب الفرق ما بين نمط الشخصية (أ) والنمط (ب) باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حصلنا على قيمة ت 2.08 وبمستوى دلالة يقدر ب 0.03 وهي قيمة دالة إحصائياً تؤكد على وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير نمط الشخصية (أ- ب) عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح نمط الشخصية (أ) مقارنة بنمط الشخصية (ب) وهذا رجوعاً إلى المتوسط الحسابي لكل من الأنماط.

من خلال نتائج الجدول ومن منطلق تفسيرنا للفرضيات الجزئية بإمكاننا القول أن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت، حيث كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) في مستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لصالح نمط الشخصية (أ)، ويمكن تفسير هذه النتائج على أن الأفراد ذوي نمط الشخصية (أ) أكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. وهذا راجع إلى الرغبة الملحة للاكتشاف وحب الاستطلاع لديهم والبحث عن التحفيز والتفاعل السريع وأن أصحاب النمط (أ) يتميزون بروح المنافسة وتحدي الآخرين وتقديم إنجازات متطورة مما يجعلهم يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بهدف مشاركة إنجازاتهم والحصول على التفاعلات من قبل الآخرين مما يزيد من استمرار هذا السلوك والذي يؤدي بهم إلى الإدمان وتوظيف هذه المواقع للبحث وتحقيق مستويات مرتفعة من الإنجاز والأهداف التي رسمها التلاميذ لأنفسهم والزمن الذي سيحققونه فيه مما يجعلهم غير قادرين على الاسترخاء فضلا عن شعور بنفاذ الوقت وضغط المواقف، كل هذه الصفات تتناسب مع خصائص نمط الشخصية (أ) وهذا ما أكدته دراسات جلاس وآخرون (Glass et al, 1980) التي توصلت إلى وجود صلة بين نمط الشخصية (أ) وكل من الأداء والحافز القوي وإلحاح الوقت، أما نظرية مفهوم الذات لروجرز فتري أن الأفراد ذوي النمط (أ) مدفوعين بقوة داخلية لكي يحققوا أعلى درجات الإنجاز الشخصي لذلك يلجأوا إلى التنافس كي يشعروا بقيمتهم كفرد وذلك عندما يتفوقون على الآخرين. وهذا ما يدفعهم باتجاه استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لإشباع هذه الرغبات، في حين تشير دراسة بايرن وروزنمان (Byrne & Rosenman 1986) إلى أن النمط (أ) يرتبط بالشعور بعدم الراحة العاطفية إذ أكدت أن الانزعاج العاطفي المزمن هو أمر أساسي لدى أفراد هذا النمط والسبب يعود إلى تراكم أحداث الحياة الضاغطة لديهم. (عبد العباس وأبو حسن، 2022)

أي أن الأفراد الذين يعانون من مشكلات أو ضغوط نفسية مثل الشعور بالوحدة أو الاكتئاب يميلون أكثر لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي إذ تفضل هذه الفئة التفاعل مع مجتمعات الافتراضية بالبحث عن الأشخاص مشابهين لهم ليتواصلوا معهم نتيجة سوء التكيف مع البيئة المحيطة وأفراد المجتمع. وكل هذا يمكن أن يؤدي بهم إلى الإدمان. وفي المقابل نجد أصحاب نمط الشخصية (ب) الذين يكونون أقل تنافسا وتحدي للآخرين يتميزون بالهدوء

والطمأنينة الذين يوصفون أنهم أقرب للواقع، بالتالي يظهرون اعتدالا وقدرة على تنظيم استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي مما يجعلهم أقل عرضة للإدمان عليها.

خلاصة الفصل:

من خلال عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية تم التوصل إلى مجموعة من القرارات تحققت بعض الفرضيات ورفض بعضها، وقد تم قبل ذلك توضيح نتائج الدراسة والتي تعتبر كمؤشرات للنتائج المتحصل عليها، وبهذا تبقى نتائج البحث رهينة الشروط التجريبية والأدوات المستعان بها لجمع البيانات والمعالجة الإحصائية.

خاتمة

خاتمة:

تعد الشخصية من أهم الموضوعات التي اهتم بها علماء النفس، فهي عبارة عن تفاعل بين أشياء فطرية وأشياء مكتسبة تساهم في انجاز وبناء مراحل النمو التي يمر بها الإنسان منذ الولادة إلى الوفاة. وبصفتها ظاهرة سلوكية يشوبها الكثير من التعقيد والإشكالات ذهب الكثير من المهتمين بدراسة الشخصية إلى استعمال المنهج التصنيفي الذي عن طريقه يمكن تصنيف البشر ضمن أصناف أو أنواع أو أنماط شخصية محددة وواضحة.

ومن خلال دراستنا هذه حاولنا التعرف على الفروق بين نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، افتراضنا وجود فروق في مستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لنمط الشخصية (أ - ب) لصالح نمط الشخصية (أ)، ونمط السائد لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط هو نمط (أ)، ومستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. وسعياً منا للتحقق من هذه الفرضيات اعتمدنا على المنهج الوصفي المقارن انطلاقاً من مقياسين الأول لقياس نمط الشخصية (أ - ب) الذي قمنا ببنائه، ومقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي اقتبسته من الباحثة أميره مزهر حميد، حيث بلغ عدد العينة (100) تلميذ وتلميذة، أسفرت النتائج على ما يلي:

- نمط السائد لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط هو نمط (أ).

- مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي منخفض لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- وجود فروق في مستويات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير نمط الشخصية (أ - ب) لصالح نمط (أ) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

توصيات البحث:

من خلال استقراء نتائج الدراسة يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- الاهتمام الجدي بخصائص نمط الشخصية (أ - ب) للتلاميذ من خلال العمليات التعليمية.
- تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية التلاميذ والتعامل بحكمة مع الجوانب السلبية.
- تزويد مؤسساتنا التربوية بمرشدين نفسيين ليساعدوا التلاميذ ذو النمط (أ).
- توجيه أنظار المؤسسات التعليمية لإرشاد التلاميذ نحو الاستخدام الصحيح لمواقع التواصل الاجتماعي.
- إعداد وتنفيذ حملات توعية لمخاطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
- إجراء دراسات طويلة لتتبع مدى تأثير نمط الشخصية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية ومجتمعات أخرى.

قائمة المراجع

➤ المراجع بالعربية:

- أبا الفضل، حسن طاهر (2022). *تفاعلية مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز العمل التطوعي (دراسة ميدانية في منظمات المجتمع المدني)*. ط1. عمان. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- إبراهيم إبراهيم، أحمد وهبة درويش، أحمد العسال (2015). نمط الشخصية (أ - ب) والانجاز الأكاديمي والميول المهنية كمنبئات لتحمل المسؤولية لدى طالبات الجامعة. *مجلة بحوث التربية النوعية*. جامعة المنصورة. ع(37). ص ص 128-162.
- ابراهيم سيد أحمد، عبد الواحد والسيد الشبراوي، أحمد حسنين (2021). التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت. *مجلة التربية*. ع(189). ص ص 01 - 50.
- أحلام حسن، محمود (2011). *سيكولوجية الشخصية*. الاسكندرية. دار المعرفة الجامعية طبع النشر وتوزيع.
- احمد محمد، الخالق (2012). *قياس الشخصية*. الاسكندرية. دار المعرفة الجامعية.
- أحمد محمد، عبد الخالق (1996). *قياس الشخصية*. ط1. الكويت. لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- أحمد محمد، عبد الخالق (2014). *علم نفس الشخصية*. ط1. الإسكندرية. مكتبة الأنجلو المصرية.
- أسعد شريف، الامارة (2014). *سيكولوجية الشخصية*. ط1. عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- إعتقاد يعقوب، محمد الزيناتي (2003). *أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة*. (رسالة الماجستير غير منشورة). الجامعة الاسلامية. غزة.
- أماني محمد، صفي (2017). *علاقة الصداقة بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند المراهقين في منطقة شفاعمرو*. (رسالة الماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية.

- أميرة، مزهر حميد (2022). أثر أسلوب إيقاف التفكير في خفض مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة. *مجلة الفتح*. العراق. ع(91). ص 61-32.
- أولاد العيد، غزالة وباهي، سلامي وبن الطاهر، تيجاني(2022). نمط الشخصية (إنطواء/إنبساط) وعلاقته بنتائج التحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ الثانوي. *مجلة الواحات للبحوث والدراسات*. الأغواط. مج(15)1. ص ص 887 - 900.
- إيمان أحمد، يوسف (2020). *تقنيات التكنولوجيا الحديثة (وسائل التواصل الاجتماعي والذكاء الاصطناعي)*. عمان. دار ابن النفيس للنشر والتوزيع.
- بدر محمد، الأنصاري (2000). *قياس الشخصية*. الكويت. دار الكتاب الحديث.
- البراشدية، حفيظة سليمان والظفيري، سعيد سليمان (2019). إدمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*. مج (13)2. ص ص 300 - 316
- بلعالية، محمد (2017). نمط الشخصية (أ) و(ب) لدى المعلم من وجهة نظر التلاميذ وعلاقته بتحصيلهم الدراسي. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*. مستغانم. ع (30). ص ص 13 - 22.
- بن إبراهيم الشاعر، عبد الرحمن (2015). *مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الانساني*. ط1. عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- بن جديدي، سعاد (2016). *علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" لدى المراهق الجزائري*. (رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي). جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- بن زروال، فتيحة (2008). *أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد(المستوى، الأعراض،المصادر، وإستراتيجيات المواجهة)*. (رسالة دكتوراه في علم النفس). جامعة قسنطينة (الجزائر).
- بوفرة، مختار (2019). إدمان الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط. *مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية*. ع(49).

- توما جورج، خوري (2010). *نظرة في أعماق الشخصية*. ط1. بيروت. مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- جميلة رحيم، عبد الوائلي (2012). *المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (B,A)* لدى طلبة جامعة بغداد. *مجلة الاستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية*. العراق. ع (201). ص 609 - 664.
- الحاوري، عبد الغني أحمد علي (2021). *العلاقات الأسرية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي*. ألمانيا، برلين. اصدارات المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية.
- حدادي، وليدة مسعود (2021). *مواقع التواصل الاجتماعي تعزيز المشاركة السياسية عبر المجتمعات الشبكية*. الأردن. عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- الحراحشة، محمد عارف (2015). *أثر مواقع التواصل الاجتماعي على المشاركة السياسية في الأردن*. (رسالة الماجستير في العلوم السياسية). جامعة آل البيت. معهد بيت الحكمة.
- حساني، رقية وبن ناصر، لوعيل (2021). *واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في المؤسسة الفندقية في الجزائر*. *مجلة الأصيل للبحوث الاقتصادية والإدارية*. مج (5) 1. ص 15 - 31.
- حسن حمود إبراهيم، الفلاحي وزهراء طارق بتال، العاني (2013). *نمط الشخصية (أ) - (ب) ودافعية الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي*. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. جامعة الأنبار. ع(37). ص ص 323-353.
- حمزاوي، سامية (2013). *نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) وعلاقتها بالضغط المهني*. (رسالة الماجستير في علم النفس). جامعة سطيف بالجزائر.
- حمودة، سليمة (2015). *الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر*. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*. ع(21). ص ص 213 - 224.
- دغيري، علي بن حمد بن أحمد (2017). *إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين*. *مجلة العلوم النسانية والاجتماعية*. مج(02) 1. ص 90 - 110.

- الدليمي، اياد هلال حمادي (2020). *الشبكات الإذاعية والتلفزيونية وشبكات التواصل الاجتماعي*. عمان. دار غيداء للنشر والتوزيع.
- دون، لوري (2014). *تحليل الشخصية*. ط1. عمان. دار الكنوز المعرفية العلمية للنشر والتوزيع.
- الراشد، سعد بن عبد الله (2013). إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية دراسة اختبارية للاستبيان التشخيصي لـ "كيمبيرلي يونج". *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية*. مج(11)1. ص ص 1_30.
- سارة، فارس أحمد (2023). نمطي الشخصية (A-B) لدى طلبة الجامعة. *مجلة آداب الفراهيدي*. جامعة تكريت (العراق). مج(15)53. ص ص 507-529.
- ساري، حلمي خضر (2013). *التواصل الاجتماعي الأبعاد والمبادئ والمهارات*. ط1. عمان. دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.
- سرومر، كريم سعيد (2015). *المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية (B,A) لدى طلبة الجامعة*. (رسالة ماجستير في علم النفس التربوي). جامعة بغداد.
- سعود صالح، كاتب (2011). *الإعلام الجديد وقضايا المجتمع التحديات والفرص*. جدة. مؤتمر العالمي الثاني للإعلام الإسلامي.
- السعودي، شريف عبد الرحمن والمطرفي، رقية مصبح والحسيني، الزهراء محمد والمقبالي، شمة مصبح (2021). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. *مجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*. سلطنة عمان. مج (9)3. ص ص 811 - 823.
- سلامة، رقية ويوروبية، أمال (2023). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالانرجسية لدى المراهقين الجزائريين - التصوير الذاتي نموذجاً - *الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية*. مج (15)02. ص ص 556 - 568.
- سليمان عبد الواحد، يوسف (2012). *علم نفس الشخصية*. ط1. القاهرة. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- سهام مطشر، معيجل (2016). الإدمان على الأنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث ميسان*. جامعة بغداد. مج(12)24. ص ص 1_35.

- سوسن، شاكر مجيد (2015). *اضطرابات الشخصية أنماطها - قياسها*. ط2. عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- سيد محمد، غنيم (د س). *سيكولوجية الشخصية محددها، قياسها، نظرياتها*. الإسكندرية. دار النهضة القومية.
- شقرة، علي خليل (2013). *الإعلام الجديد (شبكات التواصل الاجتماعي)*. ط1. عمان. دار أسامة للنشر والتوزيع.
- شعاوي، سميرة وأحجاو، علي وبوموجة، كمال (2021). *الإدمان على الانترنت عند المراهقين وعلاقته بالصحة النفسية (تلاميذ الثانوي التأهيلي)*. *المجلة المغربية للتقييم والبحث التربوي*. ع(6). ص ص 275 - 314.
- صادق محسن، حنين وعبد المنعم كريم، رنا (2023). *التعلق التجنبي وعلاقته بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المتميزين في المرحلة الإعدادية*. *مجلة نسق*. مج(37)08. ص ص 514-538.
- صالح حسن أحمد، الداھري ووهيب مجيد، الكبيسي (1999). *علم النفس العام*. ط1. الأردن. دار الكندي للنشر والتوزيع.
- صلاح الدين، محمود علام (2000). *القياس والتقييم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة*. ط1. القاهرة. دار الفكر العربي.
- طراد، نفيسة (2021). *علاقة نمط الشخصية (أ - ب) واستراتيجيات المواجهة بالإستجابات السيكوسوماتية لدى عينة من الفريق الصحي (الطبي وشبه الطبي)*. (رسالة دكتوراه في علم النفس المضي المؤسساتي). جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- عايش، صباح والشجيري، عمر خلف رشيد (2018). *أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة*. *مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية*. مج(2)4. ص ص 241 - 259.
- عبد العباس، غضيب شاطي وأبو الحسن، صلاح عبد الحسن (2022). *نمط الشخصية (B,A) لدى طلبة كلية الهندسة*. *مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية*. العراق. مج (12)4. ص ص 220 - 257.

- عدنان علي حمزه، النداوي(2021). الأحلام التنبؤية وعلاقتها بنمط الشخصية في البيئة العراقية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الدراسات المستدامة*. الجامعة العراقية. مج (3)4. ص ص 79-133.
- العصيمي، سلطان عائض مفرح (2010). *إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض*. (رسالة الماجستير في العلوم الاجتماعية). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- العلي، صالح محمد. (2015). *مهارات التواصل الاجتماعي أسس، مفاهيم وقيم*. ط1. عمان. دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
- الغزو عبد الكريم، نائلة (2022). القدرة التنبؤية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بمعنى الحياة والشعور بالرضا عن الحياة لدى خريجات الجامعات. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*. مج(13)38. ص ص 74_86.
- فخرية يوسف، محمد الجارودي (2001). *سلوك الشخصية من نمط (أ) وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة*. (رسالة الماجستير في التربية). جامعة القاهرة.
- فضيل، دليو (2022). *تاريخ وسائل الإعلام والاتصال في الجزائر*. ط1. قسنطينة. ألفا للوثائق للنشر والتوزيع.
- فقيري، تونس (2015). *علاقة سلوك النمط (أ) بقلق الموت لدى عينة من النساء المجهضات*. (رسالة الماجستير في علم النفس العيادي). جامعة قاصدي (ورقلة).
- القحطاني، بشير سعيد حسن (2022). ظاهرة إدمان الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي. *المجلة العربية للنشر والتوزيع*. ع(41). ص ص
- قشاطة، عبد الرحمان وعوين، بلقاسم (2013). سمات الشخصية لدى المرضى النفسيين. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*. جامعة الوادي. ع(2). ص ص 1-12.
- كياس، عبد الرشيد (2024). مواقع التواصل الاجتماعي إنستغرام بين الاستخدامات والاشباع. *مجلة البحوث والدراسات الإنسانية*. مج(17)02. ص ص 73-100.

- كيوص، ربيحة (2022). *إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة*. (رسالة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي). جامعة غرداية.
- اللحياني، مريم حميد أحمد (2018). *القيمة التنبؤية للعزلة الاجتماعية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية للإدمان على الانترنت لدى طالبات جامعة أم القرى في مكة المكرمة*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. مج(19)1. ص ص 191_224.
- محمد السيد، عبد الرحمن (1998). *نظريات الشخصية*. القاهرة. دار قباغ للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد شحاته، ربيع (2013). *علم نفس الشخصية*. القاهرة. دار قباغ للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد شريف، ندوى محمد (2023). *الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الإلكتروني وطبيعة العلاقات الاسرية*. مركز البحوث النفسية. مج(34)02. ص ص 395-420.
- محمد عليوة محمد، صفاء (2022). *العوامل المسهمة في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية*. *مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية*. مج (28)6. ص ص 104-141
- مريم، عيسات وبديعة آيت، مجبر واكلي (2021). *نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) وعلاقتها بالضغط النفسي لدى المديرين*. *مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية*. بويرة. مج(11)02. ص ص 495-518.
- المقدادي، خالد غسان يوسف (2011). *ثورة الشبكات الاجتماعية*. ط1. عمان. دار النفائس للنشر والتوزيع.
- منتهى مطشر، عبد الصاحب (2011). *أنماط الشخصية على وفق نظرية الإنيكرام والقيم والنكاء الاجتماعي*. ط1. عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- ميدون، مباركة وهتهات، مسعودة (2021). *إدمان استخدام الانترنت لدى التلاميذ المتمدرسين ببعض المتوسطات والثانويات بمدينة ورقلة*. *مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والانسانية*. مج (07)01. ص ص 189-207.

- ناير، سعد المرواني (2016). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة. *مجلة كلية الآداب. جامعة بنها*. ع(46). ص ص 1 - 32.
- نايف، كريمة مزهر والفتلاوي، مؤيد فاهم محسن (2022). أسباب إدمان الأطفال على الانترنت. *مجلة القادسية للعلوم الانسانية*. مج(25)4. ص ص 473_481.
- نبيل، سفيان (2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي. ط1. القاهرة. إيتراك للنشر والتوزيع.
- نبيلة، بوعافية (2009). علاقة الشخصية بالأمراض العضوية. *مجلة الدراسات النفسية والتربوية*. جامعة البليدة. ع(3). ص ص 134-152.
- نشوة كرم عمار، أبو بكر دردير (2007). *الإحترق النفسي للمعلمين نوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات*. (رسالة الماجستير في التربية تخصص صحة النفسية). جامعة الفيوم.
- همت، مختار مصطفى (2016). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي لدى عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية. *مجلة كلية التربية*. ع(167). ص ص 281_351.
- هيبية، محمد منصور (2016). *شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على جمهور المتلقين*. ط1. عمان. مركز الكتاب الأكاديمي.
- وعواع، صلاح الدين (2019). *علاقة الضغوط وأنماط الشخصية والصحة العامة*. (رسالة الكتوراه في علم النفس المرضي). جامعة ورقلة (الجزائر).
- يونس، بسمه حسين عيد (2016). *إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة*. (رسالة ماجستير في علم النفس من كلية التربية). جامعة الأزهر. غزة.

➤ المراجع بالأجنبية:

- Cengiz, Sahin (2017). *The predictive of social Addiction for Life Satisfaction: A study on university students*. The Turkish Online Journal of Educational Technology. V(16)4. Pp 120-125.
- Hanif,A& Sultan, S(2011). *Type A-B personality and locus of control: A combined factor determing Job satisfaction*. Business Review. V (2)6. Pp 9096.

- Sameen, S & Burhan, M(2014). *Creativity and its link with personality Type A/B in students*. Journal of Business studies Quarterly. V (6)1. Pp 156-166.
- Tamara Jovanovic, Alekandar Visnjic, Marko Gmijovic (2021). *The Association Between Depression And Anxiety Symptoms With Six Core Components Of Social Networking Sites Addiction: A Cross- Sectional Study In Serbia*. Acta Medica Medianae. V(1)60. Pp 28-37.

الملاحق

جامعة ابن خلدون تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والفلسفة والارطفونيا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عزيزي التلميذ.... عزيزتي التلميذة

نضع بين يديك هذه الاستمارة التي تحتوي على عدد من العبارات والمطلوب منك قراءة كل عبارة ووضع علامة (X) أمام الإجابة التي تتاسبك، وليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما أن إجاباتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. وقبل أن تسلم ورقتك تأكد من أنك أجبت على كل العبارات، ولم تترك أي عبارة دون إجابة.

البيانات الشخصية:

اسم المتوسطة:

الجنس:

ذكر

أنثى

الملحق رقم 01: مقياس نمط الشخصية (أ-ب)

الرقم	العبارات	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
1	أبحث باستمرار عن شخص أنافسه.			
2	أحب أن أنجز أكبر عدد من الأعمال في أقصر وقت.			
3	أرغب في تملك كل شيء.			
4	عندما أنزعج من شيء يظهر علي بوضوح.			
5	أقترح أن تقيم الأعمال على أساس السرعة في انجازها.			
6	أسعى دائما لأخذ الكلمة واحتكارها بتواجدي مع الآخرين.			
7	أستجيب للأحداث فورا عند حدوثها.			
8	أرى أن قراراتي التي أتخذها هي الأفضل.			
9	لا أستطيع إخفاء إحباطي في حالات الحزن.			
10	أرى أن سر نجاح الفرد يكمن في منافسة الآخرين.			
11	أستعجل الآخرين كي ينتهوا مما يريدون قوله.			
12	أحاول دائما توجيه الحديث مع الآخرين نحو موضوعات تخصني.			
13	إذا أعاقني شيء من بلوغ أهدافي تثور أعصابي.			
14	أريد أن أنجح في كل شيء.			
15	أنزعج من الذين يتأخرون في انجاز أعمالهم.			
16	أحب أن أكون أفضل من أصدقائي.			
17	أعبر عن مشاعري عندما أغضب.			
18	أرى أنني من الأشخاص الذين يريدون تحقيق انجازات متطورة.			
19	أتلهف على الانتهاء من عمل من أجل البدء في عمل آخر.			

			20	أعتبر نفسي مسيطرا على الآخرين.
			21	أستخدم الحركات (اليدين،الوجه) عندما أتكلم.
			22	أشعر بالحماس عندما أحقق أهدافي.
			23	كلما حصلت على شيء أطمح في الحصول على شيء غيره.
			24	أؤدي أعمالي بسرعة (الأكل،المشي،...الخ).
			25	أشعر أنني ذو مستوى ثقافي متميز عن أصدقائي.
			26	عندما أكون سعيدا يمكن ملاحظة ذلك بسهولة.
			27	أجعل لنفسي حافزا بعد كل فترة دراسية.
			28	أنجز أعمالي على حساب الآخرين.
			29	يمكن ملاحظة علامات الفرح على وجهي بشكل واضح.
			30	أستعمل قبضة يدي لتأكيد كلماتي أثناء الحديث مع الآخرين.

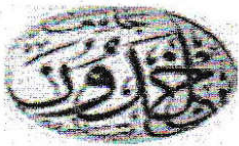
الملحق (02): مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

- هل لديك كمبيوتر نعم () لا ()
- هل لديك هاتف حديث نعم () لا ()
- هل لديك حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي نعم () لا ()
- إذا كانت اجابتك بنعم ماهي تلك المواقع فيس بوك () تويتر () انستغرام () واتساب ()

ما عدد الساعات التي تقضيها مع مواقع التواصل أقل من ساعة ()، 2-4 ساعة ()، 5 ساعات ()، أكثر من 6 ساعات () .

الرقم	العبارة	دائما	نادرا	ابدا
1	لا أشعر بمرور الوقت عند جلوسي أمام مواقع التواصل الاجتماعي.			
2	أشعر بأن شيء ما ينقصني عندما أبتعد عن مواقع التواصل الاجتماعي.			

3	أستغرق وقت طويل في التصفح بالرسائل الواردة والرد عليها.
4	أبتعد عن إقامة العلاقات الاجتماعية مع أسرتي.
5	أشعر بالإرتياح عند وجودي مع مواقع التواصل الاجتماعي.
6	إن الحياة بدون مواقع التواصل الاجتماعي لا قيمة لها.
7	أفضل نشاط أقوم به هو استخدامي لتلك المواقع.
8	لو أن الانترنت مستمرة لن أترك مواقع التواصل الاجتماعي.
9	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الهاتف لمتابعة ما يجري في تلك المواقع.
10	أغفل عن حاجتي للنوم لإنشغالي بتلك المواقع.
11	عند إنقضاء يومي الدراسي أتجه مباشرة إلى فتح مواقع التواصل الاجتماعي.
12	المرض هو العائق الوحيد الذي يبعدني عن استخدام تلك المواقع.
13	معظم علاقاتي هي عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي.
14	أفكر بما يحدث في مواقع التواصل الاجتماعي حتى أثناء نومي.
15	أشعر بالضيق والملل عندما لا أستخدم تلك المواقع.
16	أشعر أن مستواي الدراسي بدأ ينخفض بسبب إنشغالي بتلك المواقع.
17	أول عمل أقوم به عند الاستيقاظ صباحا هو فتح حسابي الشخصي.
18	حاسة البصر عندي بدأت تضعف.
19	حاولت الابتعاد عن استخدام مواقع التواصل ولم أنجح.
20	شبكات التواصل تسهل علي أداء العديد من المهام.



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيدة (أبي بصير)

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم 209398380 والصادرة بتاريخ: 2023/07/18.

المسجلة بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:

.....

.....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2024/05/18

إمضاء المعني

08 ماي 2024

مصلحة التطعيم

محمد شوهيد لمصباحة
السيدة: أختيا بولان
ح ب ت وار س
الصادرة بتاريخ: 209398380
من طرف: 2023-07-18
تيارت في
عن رئيس المجلس





جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة)
والحبيبة خالدة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 209053339 والصادرة بتاريخ: 2023/03/23

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنونها:

.....
نظرة الشخص على العلاقة بالمرأة على مواقع التواصل

.....
الاجتماعي لدى الامامية المرأة في وسط

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة
الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2024/05/29

إمضاء المعني



عن رئيس المجلس الشعبي البلدي
مفوض الحالة المدنية
حسيني الماس

طرا للتصديق للمضاء

السيد: والرسا فاهية

المرجع: 209053339

المرجع: 2023/03/23

المرجع: 2024/05/29

22 ماي 2024