

جامعة البحرين

قسم علم النفس
برنامج الماجستير في الإرشاد الأسري



كلية الآداب

فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين.

أطروحة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري

إعداد

مريم أمير الصائغ

الرقم الجامعي: 20164331

إشراف

د. توفيق عبدالمنعم

أستاذ علم النفس المشارك

جامعة البحرين

مملكة البحرين

2025م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ

بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)

(الروم: 21)

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين، والتعرف على دلالة الفروق في مستوى فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى بعض المتزوجين تعزى لمتغيرات: بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، الجنس). استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت أدوات الدراسة من أداتين هما: استبانة فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إعداد: المنائس (2020)، ومقياس التوافق الزوجي إعداد: العنزي (2009). وتكونت عينة الدراسة من (100) مفردة من الجمهور البحريني تم اختيارهم بصورة عشوائية من محافظات مملكة البحرين الأربع. تم تحليل البيانات من خلال برنامج SPSS باستخدام معامل الارتباط بيرسون، واختبار "t" للعينات المستقلة، واختبار تحليل التباين الأحادي.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط سالبة وذات دلالة إحصائية (0.01) بين فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين في مملكة البحرين، بمعامل ارتباط بلغ (-0.035^{**})، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي تعزى لمتغيرات الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر لصالح فئة 25-30 سنة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تعزى لمتغيرات العمر، وبناءً على النتائج تم تقديم مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، التوافق الزوجي.

الإهداء

إلى عائلتي وسندي،

زوجي الداعم الأول وخلفي عند كل شدة،

إلى ابني (فاضل) الذي أستمّد منه القوة والعطاء،

لكل طالب علم يصّر على تحقيق أهدافه ويسعى للتطور،

إلى أستاذتي الفضلاء الداعمين لي وأخص بذلك الأستاذ الدكتور توفيق عبد المنعم،

وإلى جامعتنا الوطنية صرح العلم والشموخ جامعة البحرين،

أهدي هذا العمل الذي أرجو به المنفعة في العلم.

الباحثة

شكر و عرفان

الحمد لله الذي نحسن الظن به وذلك بعدم التفكير في كيفية الفرج بل اليقين التام بأنه سيهيء جميع السبل لتحقيقه، الحمد لله الذي أعانني على إكمال العمل على الرغم مما مر به من تحديات كثيرة، لكنّه سبحانه هياً السبل ومنحنا القوة والاستمرارية في البذل والعطاء في سبيل العلم فله الحمد من قبل ومن بعد.

بتوفيق من الله سبحانه وتعالى، أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والامتنان إلى كل من سعى جاهداً في أن يكون معي إما بكلمة أو بنصيحة أو بثقة بي، ممتنّة لكل من حولي بدءاً من عائلتي أُمي وأبي وزوجي وصولاً لابني (فاضل) الذي أستمد منه القوة دائماً وأسألهم منه الحماس والرغبة في العطاء.

كما أخص بشكري كل أساتذة علم النفس في كلية الآداب بجامعة البحرين العريقة والشامخة، التي نفخر أننا درسنا وتعلمنا سنين طوال فيها، وتحديدًا أستاذي الفاضل والداعم والمُساند والمُلهِم الدكتور توفيق عبد المنعم الذي بذل قصارى جهده في التوجيه والنصح والتحفيز، الذي أفخر أن يكون مشرفي كونه رائداً لعلم النفس الإيجابي وأباً داعماً قبل أن يكون أستاذاً، فشكراً من أعماق القلب له وكل التقدير والامتنان.

كما أتقدم بأسمى كلمات الشكر لمن كانت الأم الداعمة لنا في كلية الآداب الأستاذة الدكتورة شيخة الجنيد، التي لولاها لما تمكنت من إكمال أشواط دراسة الماجستير وتخطي العقبات، بوركنت جهودها وحقق لها الله كل ما ترجو وتتمنى.

والشكر موصول لكل أساتذة جامعة البحرين الذين لم يبخلوا بعلمهم ووقتهم وجهودهم في سبيل المعرفة، بل أعطوا بكل ما تحمل كلمة (التفاني) من معنى.

وختاماً شكراً من أعماق القلب لكل من دعا لي بالسداد والتوفيق، وكل من كان محفزاً مشجعاً واثقاً بي، فإن كلماتهم كانت بمثابة التحفيز لي لإتمام هذا العمل، وفقهم الله لما يودون وبارك الله لهم خطواتهم.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	ملخص الدراسة
ج	الإهداء
د	شكر وعرهان
ذ - ز	قائمة المحتويات
ح - ط	قائمة الجداول
ظ	قائمة الأشكال
ي	قائمة الملاحق
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة	
2	مدخل
3	مشكلة الدراسة
4	أسئلة الدراسة
4	أهداف الدراسة
5	أهمية الدراسة
6	حدود الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	

أولاً: الإطار النظري	
المحور الأول: فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	
12	مفهوم فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
13	ماضي ومستقبل فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
14	الآثار الإيجابية والمميزات لوسائل التواصل الاجتماعي
15	أسباب فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
17	أعراض فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
18	أضرار فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
21	النظرية المفسرة لفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
22	الطرق الوقائية والعلاجية لفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
المحور الثاني: التوافق الزوجي	
28	مفهوم التوافق الزوجي
29	محددات التوافق الزوجي
30	العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي
31	معوقات التوافق الزوجي
31	النظريات المفسرة للتوافق الزوجي
ثانياً: دراسات سابقة	

34	الدراسات المتعلقة بفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات
38	الدراسات المتعلقة بالتوافق الزوجي وعلاقتها ببعض المتغيرات
44	التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها	
الصفحة	الموضوع
49	منهج الدراسة
49	مجتمع الدراسة
49	عينة الدراسة
52	أدوات الدراسة
71	إجراءات الدراسة
72	الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: النتائج ومناقشتها والتوصيات	
74	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
75	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
79	خلاصة النتائج
80	توصيات الدراسة
83	الدراسات المستقبلية

84	المراجع
92	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	بيانات الجنس للعينة الاستطلاعية لمقياسي الدراسة	50
2	بيانات العمر للعينة الاستطلاعية لمقياسي الدراسة	50
3	مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	53
4	معامل ثبات التجانس الداخلي لمقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي معامل ألفا كرونباخ	54
5	توزيع الفقرات على أبعاد مقياس التوافق الزوجي	55
6	معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التوافق الزوجي والبعد الذي تنتمي إليه وبين الدرجة الكلية للمقياس حسب طريقة بيرسون.	56
7	توزيع العينة الاستطلاعية وفق متغير الجنس	59
8	مؤشرات الصدق البنائي/التكويني لعبارات البعد التنظيمي من مقياس التوافق الزوجي	59
9	مؤشرات الصدق البنائي/التكويني لعبارات البعد الشخصي من مقياس التوافق الزوجي	61
10	مؤشرات الصدق البنائي/التكويني لعبارات البعد العاطفي من مقياس التوافق الزوجي	63

65	مؤشرات الصدق البنائي/التكويني لعبارات البعد الاجتماعي من مقياس التوافق الزوجي	11
66	مؤشرات الصدق البنائي/التكويني لعبارات البعد الثقافي من مقياس التوافق الزوجي	12
67	مؤشرات ثبات التجانس الداخلي لمقياس التوافق الزوجي معامل ألفا كرونباخ	13
69	خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة	14
74	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين من مملكة البحرين	15
76	دلالة الفروق في فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين تُعزى لمتغير الجنس	16
77	دلالة الفروق في مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين تُعزى لمتغير العمر	17

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
33	هرم ماسلو للاحتياجات الإنسانية	1
51	رسم بياني توضيحي لمتغير الجنس للعينة الاستطلاعية	2
51	رسم بياني توضيحي لمتغير العمر للعينة الاستطلاعية	3
70	خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير العمر	4
70	خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير العمر	5

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
93	استبانة فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إعداد جمال المنائس (2020)	1
96	مقياس التوافق الزوجي إعداد: فرحان العنزي (2009)	2

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- مدخل إلى الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة:

خلق الله الناس ليعيشوا في الحياة حياةً طيبةً. وانطلاقاً من أن الأسرة هي اللبنة الأساسية في المجتمع، وأنها شراكة بين الزوجة والزوج، وأن مدى توافق الشريكين يؤدي إلى حياة هانئة لهما وللأبناء مما ينعكس على المجتمع بأسره، ونظرًا لكون وسائل التواصل الاجتماعي ظاهرة حديثة في المجتمع أخذت من وقت الكثيرين، اهتم الباحثون بتسليط الضوء على سلبياتها وانعكاس ذلك على الأفراد والمجتمع، فماذا عن فرط استخدامها من قبل أحد الزوجين ومدى ارتباط ذلك في مستوى التوافق الزوجي.

إن الأسرة المتماسكة والقوية هي الأسرة القائمة على العلاقة المتينة والمترابطة بين الزوجين مما ينعكس إيجاباً على تربية الأبناء ونشأتهم. وكلما كانت الأسرة مترابطة وبها أمان أسري كلما كان تمتع الأبناء بالصحة النفسية الجيدة أكبر وأفضل وابتعادهم عن الأمراض والاضطرابات النفسية أكبر (خليل، 2000).

كما للتوافق الزوجي دور كبير في بناء مفهوم الذات لدى الأبناء وذلك وفقاً لدراسة فلانته (2008) التي تبين أن للتوافق الزوجي بين الزوجين ارتباطاً بقدرة الأبناء المراهقين من الجنسين على تكوين مفهوم للذات والارتباط الكبير للتوافق الزوجي بالأبناء وتقديرهم لذاتهم.

وباعتبار أن التوافق الزوجي مرتبط بمدى التفاعل الإيجابي الاجتماعي بين الزوجين، أثبتت الدراسات أن للتوافق الزوجي ارتباطاً كبيراً بالتواصل ومنها دراسة (ميمونة، 2013) التي التواصل الجيد يزيد من مدى التوافق الزوجي وأن مشاكل الزوجين المرتبطة بالتواصل السيء تؤدي إلى توافق زوجي متدنٍ.

ولقد بيّنت دراسة بعنوان (العوامل المؤثرة في تحقيق التوافق الزوجي) — (إيمان لعفيفي، 2020) أن متغير الوقت الذي يقضيه الزوجان معًا مرتبط بمدى توافقهما الزوجي، فالوقت الذي يقضيه الزوجين معًا له دور كبير في تعزيز توافقهما الزوجي، وبيّنت الدراسة أن الأزواج المتمتعين بالسعادة يقضيان نحو سبعة ساعات يوميًا مقابل الأزواج غير السعداء، ويتناقشون في موضوعات مشتركة بينهما مثل أمور المنزل، العمل، والطعام.

ونظرًا لكون التوافق الزوجي قاعدة مهمة تستند عليها الأسرة لتقدر على مجابهة مصاعب الحياة وتحدياتها من كل الجوانب، فلا بد لي أن أبحث عن مدى ارتباط فرط وسائل التواصل الاجتماعي بمستوى التوافق الزوجي باعتبارها من المتغيرات ذات الانتشار الكبير التي غزت العالم في الآونة الأخيرة.

ومع زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من قبل الزوجين مما أدى إلى فرط استخدامها على حساب وقت التواصل ونوعية التواصل بين الزوجين، تبين أنه تبعًا للنظرية الحتمية التكنولوجية (Technological Determinism Theory) وهي من النظريات التي التي بينت أن التكنولوجيا تؤثر على شعور وتفكير الأفراد. وكما ذكر دليو (2010) في دراسته أن تكنولوجيا الاتصال تشكل الأفراد والمجتمعات أكثر من قدرة مضمون الاتصال. حيث بينت دراسته أن فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بالقلق والاكتئاب في كثير من الأحيان وتحديدًا فئة المراهقين.

قدمت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي بالتوافق الزوجي وتأثير بعض المتغيرات (العمر، الجنس).

مشكلة الدراسة:

من خلال إطلاع الباحثة لمجموعة من الدراسات مثل دراسة المقبالي والفواير (2020) ودراسة لعفيفي (2020) و زواوي (2010) والشهري (2009)، تبين أن مستوى التوافق الزوجي في تدنٍ لدى عينة كبيرة من الأزواج. وأن عددًا من الدراسات بيّنت ارتفاع نسبة الطلاق بسبب انخفاض مستوى التوافق

الزواجي العائد لسبب التواصل، مما دعانا كباحثة للبحث عن عوائد قلة التواصل باعتبار فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عامل مهم وقياس مدى ارتباطه بالتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين بمملكة البحرين وفق بعض المتغيرات الديموغرافية.

ونظراً لقلة الدراسات التي بينت أثر فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحديدًا للأفراد المتزوجين، لا بد لي أن أدرس هذا العامل ونقيس مدى ارتباطه بالتوافق الزواجي باعتباره نموذجاً أساسياً لاستمرار الحب والمود وحل المشكلات وتحقيق الأهداف للزوجين، وباعتبار أن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت منتشرة لجميع أفراد المجتمع، وهناك الكثير ممن ينغمسون فيها منعزلين عن مسؤولياتهم وما يجب عليهم تقديمه للحياة الواقعية مما يخدم أسرهم والمجتمع بأسره.

تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما علاقة فرط وسائل التواصل الاجتماعي بالتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين؟

وللإجابة على هذا التساؤل يمكن صياغة مجموعة من أسئلة الدراسة.

وفي ضوء ما تقدم تطرح الدراسة التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

والتوافق الزواجي لعينة من المتزوجين؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزواجي تُعزى للمتغيرات الديموغرافية

(العمر، الجنس)؟

هدفت الدراسة إلى الإجابة عن تساؤلاتها المتعلقة بـ :

1- التعرف على الدلالة الإحصائية للارتباط بين فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق

الزواجي لدى عينة من المتزوجين.

2- التعرف على الفروق الدالة إحصائيًا في مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين تبعًا لمتغيرات الدراسة (الجنس ، العمر).

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية من منظورين أو من جانبين ذوا أهمية، هما الجانب النظري والجانب التطبيقي:

أولاً: الأهمية النظرية:

وتتضح فيما يلي:

هذه الدراسة محاولة لفهم مدى ارتباط فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين بوسائل التواصل الاجتماعي باعتبارها واحدة من المستجدات التي شغلت وقتًا وجذبت الكثيرين.

تهتم هذه الدراسة بمستوى التوافق الزوجي للمتزوجين والذين بحاجة إلى إمداد بمعلومات وآليات أكثر لطرق تحسين التوافق الزوجي ومدى ارتباط ذلك بوسائل التواصل الاجتماعي وذلك بسبب ارتفاع نسبة الطلاق الناتجة عن فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

وتتضح فيما يلي:

قد يستفيد العاملون بحقل الإرشاد الأسري والنفسي من هذه الدراسة في التعرف على آليات تحسين التوافق الزوجي ومدى تأثيره بفرط وسائل التواصل الاجتماعي لعينة من المتزوجين.

قد يستفيد المتزوجون أنفسهم من هذه الدراسة في التعرف على مستوى توافقهم الزوجي ومدى تأثيره وارتباطه بفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

حدود الدراسة:

لهذه الدراسة حدودها الموضوعية والبشرية والجغرافية والزمانية التي يمكن عرضها كالآتي:

الحدود الموضوعية:

اقتصرت الدراسة على موضوع فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بمملكة البحرين.

الحدود البشرية:

سيتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة عشوائية من 100 المتزوجين في مملكة البحرين (50) منهم ذكور و(50) إناث، للفئة العمرية من 18 سنة – 30 سنة، وسبب اختبار هذه الأعمار هو أن عمر الزواج في مملكة البحرين يبدأ من 18 سنة وفقاً لدراسة للعينة الاستطلاعية، وأن العمر الذي يمكن أن يبدأ فيه الزواج يكون إما من 18 أو 21 أو 25، فاعتبار هذه الأعمار هي الشائعة في الشروع بالزواج في مملكة البحرين.

الحدود الجغرافية:

سيتم تطبيق أدوات الدراسة إلكترونياً، في محافظات البحرين الأربعة (محافظه العاصمة، محافظه المحرق، المحافظه الشماليه، المحافظه الجنوبيه).

الحدود الزمانية:

تم تطبيق الدراسة في سنة 2024م، بدءًا من تاريخ 15-9-2024م وحتى 30-12-2024م.

مصطلحات الدراسة:

فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

عرّفه منايس (2020) في مقياسه على أنّه: "درجة الأفراد على مقياس إيمان وسائل التواصل الاجتماعي". عرف أورزاك فرط استخدام شبكة الانترنت بأنه ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون وقتًا طويلاً جدًا على شبكة الانترنت ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم ولا يُبالون بأعمالهم وأخيرًا يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم (جاد، 2006، ص12). أي شي وردي أضيفه في

المراجع

وعرّفه يونج بأنه اضطراب السلوك وفقدان السيطرة عليه في الاستعمال المفرط لشبكة الانترنت والذي لا يتضمن السكر أو فقد الوعي ويتميز بأعراض انسحابية ومشكلات نفسية واجتماعية (Koc (2011). وتتبنى الباحثة التعريف الأول بكون وسائل التواصل الاجتماعي هي سبب ودافع استخدام الأزواج لشبكة الانترنت بصورة كبرى ولساعات طويلة مما يؤدي لعدم مبالاتهم بحياتهم الاجتماعية وعدم إدراكهم لمسؤولياتهم اتجاه الآخرين.

أما التعريف الإجرائي لفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب نتيجة إجابته على فقرات مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وهو العزلة من أجل الاندماج في هذه الوسائل، مع عدم التنظيم والترتيب لباقي الأمور الحياتية والمسؤوليات.

التوافق الزوجي

عرّفه العنزي (2009) في مقياسه على أنه: "مدى الرضا والتقبل والفهم والمشاركة بين الزوجين في الجوانب التنظيمية والشخصية والعاطفية والثقافية والاجتماعية". التوافق الزوجي هو قدرة الزوجين على التواءم مع الآخر ومع مطالب الزواج، ويُستدل عليه في مدى قدرة كل طرف في إشباع الحاجات وتحقيق الأهداف ومجابهة الصعوبات مرسي

(1991).

ويعرفه كارل روجرز بأنه: "قدرة كل من الزوجين على دوام حل الصراعات العديدة التي إذا تُركت حطمت الزواج".

وعرفه أبو موسى (2008) بأنه مدى الاتفاق في الحياة الزوجية مع الشعور المتبادل بالانسجام والانتماء العاطفي والمودة والمحبة والشعور بالسعادة والمودة وحل المشكلات.

كما عرّفه الشهري (2009) بأنه: "مدى الرضا، والتقبل، والفهم، والمشاركة، بين الزوجين في الجوانب الشخصية، والعاطفية، والثقافية، والاجتماعية، والتنظيمية، مما يحقق الأهداف المشتركة من استمرار العلاقة الزوجية بدرجة عالية من الثبات أمام المشكلات، والعقبات المختلفة"، ويشمل التوافق الزوجي من وجهة نظره خمسة أبعاد وهي:

1. البعد التنظيمي: وهو البعد الذي يقيس الجوانب التنظيمية والإدارية بين الزوجين، كتربية الأبناء، والتخطيط، والأمور المالية، والحقوق والواجبات لكل من الزوجين.
2. البعد الشخصي: وهو البعد الذي يقيس بعض سمات الشخصية والعادات الشخصية بين الزوجين، وكيفية تعاملهم مع حالات الغضب، ومقدار التسامح والصراحة بينهما.
3. البعد العاطفي: وهو البعد الذي يقيس جوانب الحب والمودة والألفة والغيرة وطبيعة العلاقة الجنسية وموقفهما من الأزمات والمصاعب الحياتية.

4. البعد الاجتماعي: وهو البعد الذي يقيس العلاقات الاجتماعية بين الزوجين والبيئة المحيطة

بهما وأسْرَهُما والعلاقات بين أسرتي الزوجين معًا.

5. البعد الثقافي: وهو البعد الذي يقيس الجوانب الفكرية والتعليمية والثقافية والعادات والتقاليد

ومدى قدرتهما على تعزيز طموح وأهداف بعضهما البعض.

ويُعرّف الباحث التوافق الزوجي إجرائيًا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد بعد إجابته على الأبعاد الخمسة

المستخدمة في هذه الدراسة، وهي (البعد التنظيمي، البعد الشخصي، البعد العاطفي، البعد الاجتماعي، البعد

الثقافي).

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً: الإطار النظري

المحور الأول: فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

- مفهوم فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- ماضي ومستقبل فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- النتائج المترتبة على فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- النظريات المفسرة لفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

المحور الثاني: التوافق الزوجي.

- مفهوم التوافق الزوجي.
- محدّدات التوافق الزوجي.
- العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي.
- معوقات التوافق الزوجي.
- النظريات المفسرة للتوافق الزوجي

ثانياً: الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً: الإطار النظري.

المحور الأول: فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

تمهيد:

في يومنا هذا، أصبحت التكنولوجيا مهيمنة على كثير من أمور حياتنا، بل أنها جعلتنا نستغني عن كثير من الخدمات والأماكن، فجعلتنا نكتفي بأجهزة تؤدي لنا ما نريد بكل أريحية، وتحديدًا جهاز الهاتف النقال الذي مع تطور الزمان وتطور شبكة الانترنت، أصبحت الغالبية العظمى من أفراد مجتمعاتنا يستخدمون الأجهزة النقالة الموصولة بشبكة الانترنت، وتحديدًا وسائل التواصل الاجتماعي، والتي هي برامج موجودة في الهاتف النقال تجعل الإنسان مطلقًا على جميع المستجدات والتطورات والأخبار والأنباء وهو في بيته. ولا ننكر أبدًا أن لوسائل التواصل الاجتماعي دورًا مهمًا في زيادة المعارف المتعلقة بكثير من أمور حياتنا ما إن استخدمها الفرد بصورة إيجابية، أما الإكثار من استخدامها والإفراط والانغماس فيها معدل أعلى من الطبيعي وبشكل مهيمن على حياة الإنسان سيجعله منعزلًا في عالم آخر جاهلاً لمسؤولياته في حياته وأدواره الطبيعية في المجتمع، وربما يمحي دوره في المجتمع عبر كسله وانغماسه الدائم في برامج التواصل الاجتماعي، وربما سيستخدمها استخدامًا سيئًا لا يضيف له أي شيء من الفائدة، ولذلك ستسلط الدراسة الضوء على فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الذي أثر على كثير من الأفراد، وسنحاول الكشف عن ارتباطه بالتوافق الزواجي الذي يعد دعامة الحياة الزوجية وسبب استمرارها سنين طوال.

عرّفها النوبي (2010) بأنها "مواقع الانترنت التي توفر وسيلة اتصال مع معارف منشئي الصفحة أو مستخدمي الصفحات وتوفر خدمات لتبادل المعلومات بين مستخدمي تلك المواقع.

كما عرّفها عوّاد (2010) بأنّها "تركيبة اجتماعية إلكترونية تتم صناعتها من أفراد أو جماعات أو مؤسسات تتم تسمية الجزء التكويني الأساسي (مثل الفرد الواحد) باسم (العقدة) Node بحيث يتم إيصال هذه العقد بأنواع مختلفة من العلاقات كتشجيع فريق معين أو الانتماء لشركة ما أو حمل جنسية لبلد ما في العالم وقد تصل هذه العلاقات لدرجات أكثر عمقاً كطبيعة الوضع الاجتماعي أو المعتقدات أو الطبقة والتي ينتمي إليها الشخص".

عرفها خالد (2011) بأنها المواقع الإلكترونية التي تتيح للناس فرصة التواصل الاجتماعي مثل مواقع الشبكات الاجتماعية مثل الفيسبوك وتويتر وماي سبيس ومواقع الألعاب والعوالم الافتراضية ومواقع عرض الفيديوهات مثل اليوتيوب، وأن أي موقع يتيح فرصة التواصل اعتبره من شبكات التواصل الاجتماعي (الإعلام الاجتماعي). وعرفها Das, Saho (2011) بأنها شكل من أشكال التواصل الظاهري الذي يسمح للناس بالتواصل مع بعضهم البعض، وأن هذا المفهوم ينشأ من حاجة البقاء معاً والتي هي من الحاجات الأساسية للناس في البقاء مع المجموعات لتشكيل المجتمع.

مفهوم فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

مصدر (فَرَط) من معجم المعاني: هو تجاوزُ الحدِّ، وفرطاً: تعني بلا ترتيب أو تنظيم، ومن فرط استخدامه: تعني من شدة استخدامه، من كثرة استخدامه، والفرطُ في الأمور: إسرافٌ وتضييعٌ ومُجاوزةٌ في الحدِّ.

وهذا المصطلح يختلف عن (الإدمان)، فأدمن الشيء: تعني لزمه، أدامه، لم يُقلع عنه، وأدمن الشيء: أي واطب عليه.

وتوصل هانيوم في دراسته إلى أن مفهوم فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي موجود عند الشباب.

(Hanyum 2011)

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي هو حالة تنتج عن الاستخدام وغير المتزن والمنضبط لمنصات التواصل الاجتماعي من قبل الأفراد مما يؤثر سلباً على الحياة اليومية، ويسبب المشاكل النفسية والجسدية والاجتماعية.

ماضي ومستقبل وسائل التواصل الاجتماعي:

يذكر SPRAGGLNS (2009) أن أول ظهور لشبكات التواصل الاجتماعي كان في عام 1997 لموقع sixdegrees.com ثم تبعها موقع ماي سبيس عام 2003 الذي يعتبر الموقع السادس من المواقع الأكثر استخداماً في العالم. ثم ظهر موقع الفيس بوك الذي تصاعد استخدامه حول العالم بدءاً من عام 2008، وتجاوز موقع ماي سبيس ليكون الموقع الأكثر استخداماً في العالم.

أما بالنسبة لمستقبل وسائل التواصل الاجتماعي فمما لا شك فيه أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي له دور في تكوين شخصية الإنسان العالمي خلال العقود القادمة؛ حيث أن التواصل الفكري وتبادل العادات والتقاليد بين البشر بات منتشرًا عبر الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

أنواع شبكات التواصل الاجتماعي:

يقسم الخبراء شبكات التواصل الاجتماعي إلى نوعين كما بيّنها محمود (2011):

- أ. شبكات أساسية: وهي التي تتكون من ملفات شخصية للمستخدمين.
- ب. شبكات عامة: وهي التي تتضمن مراسلات شخصية ومشاركة للصور والملفات الصوتية والروابط والنصوص والمعلومات بناءً على تصنيفات خاصة ذات علاقة بالدراسة أو العمل أو النطاق الجغرافي مثل فيس بوك وتويتر وكيك وواتساب وبلاك بير وغيرها.

دوافع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

في دراسة للبخاري (2018) بيّن أن دوافع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وهي:

1. المشاكل الأسرية مما يدفع بالشخص للبحث عن البديل وللجوء للمجتمع الافتراضي.
2. الفراغ وسوء استغلال الفرد لوقته مما يدفع به للتواصل مع غيره عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
3. البطالة وعدم توفر فرص وافرة للعمل مما تدفع بالشخص للتوجه إلى العالم الافتراضي.
4. توسيع المعارف ومناقشة الآراء لأي موضوع يُطرح أو يحتاجه الفرد وهو متاح في كل وقت وكل يوم.

الآثار الإيجابية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

التأثيرات الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي منا بينها ماجد (2018):

1. التعرف على ثقافات الشعوب.
2. بساطة اللغة في وسائل التواصل الاجتماعي مما يمكن جميع الطبقات الاجتماعية من استخدامها.
3. توفر الجهد والمال والوقت.
4. تمكّن من الإطلاع على ما يهمهم من أبحاث وكتب ودراسات.
5. تعطي الفرصة للمبتدئين في مجال التجارة لتسويق منتجاتهم وخدماتهم.

وذكر المنصور (2012) بعض من المميزات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

1. تكوين صورة ولمحة علمية أو شبه عامة عن المستخدمين في ضوابط يحددها النظام.
2. التعبير عن الأفكار لقائمة من المستخدمين الآخرين.
3. القيام بالاتصال بالمستخدمين للشبكات والتفاعل مع التعليقات.
4. حرية الاختيار لمن يريدون في المشاركة في هذه الشبكات والمهتم بها.

5. إتاحة المجال للأفراد للدخول إلى المواقع الاجتماعية والتعريف بأنفسهم، ومن ثم التواصل مع من تربطه بهم اهتمامات مشتركة.

6. تتيح الشبكات إرفاق الملفات والكتابة حول مواضيع مختلفة.

7. التعليق على الموضوعات المطروحة فيها.

أسباب فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

هناك مجموعة من الأسباب التي تدف بالفرد أن يفرط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، (2017) Andreassen منها:

1- نظام المكافأة في الدماغ.

يؤدي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى إفراز مادة الدوبامين في الدماغ من خلال مجموعة من التفاعلات مثل الإعجابات والمشاركات والتعليقات، فيمنح الدوبامين الأشخاص شعورًا مؤقتًا بالسعادة، مما يدفع بمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي إلى مشاركة المزيد من المحتوى والتحقق من الإشعارات بصورة مستمرة، وهذا بطبيعة الحال يؤدي إلى فرط الاستخدام.

2- الحاجة إلى الهروب.

يبحث الأفراد الذين يودون الهروب من ضغوطات الحياة اليومية وما تحتويه من مشاكل ومسؤوليات عن الاسترخاء والتسلية على وسائل التواصل الاجتماعي المتاحة، وهذا يعني أن وسائل التواصل الاجتماعي تزيد من خطر الوقوع في الإدمان كونها توفر هذا النوع من الهروب لكونها متوفرة ومتاحة للجميع وطوال الأوقات.

3- الضغط الاجتماعي. ("الخوف من تفويت الفرصة" - FOMO)

شعور الأفراد بالرغبة في أن يكونوا نطاء ومتوفرين على وسائل التواصل الاجتماعي وأن يكونوا على دراية بالمحتوى الحالي والمتجدد يخلق لديهم الخوف من تفويت شيء ما (Odgers, 2018) ، مما قد يؤدي إلى قضاء الأوقات الطويلة على وسائل التواصل الاجتماعي.

4- الخوارزميات والتصميم.

لمنصات التواصل الاجتماعي خوارزميات مخصصة وتصاميم جذابة تجذب المتصفحين والمستخدمين على البقاء متوفرين على الانترنت لفترات أطول، حيث تهدف تلك التصميمات إلى إبقاء المستخدمين على المنصة لفترة أطول، وذلك مثل المحتوى الموصى به والمقاطع المرئية المختلفة التي يتم تشغيلها تلقائيًا وميزات التمرير والتصفح اللانهائي.

5- الحاجة إلى الموافقة والإعجاب.

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي مكانًا ومنصةً للأفراد يشبعون من خلالها رغبتهم في التعبير عن ذاتهم وأنفسهم في شتى المجالات، وأن يكونوا محبوبين من قبل الآخرين. تلك الحاجة إلى الإعجاب والاستحسان تدفع الأفراد إلى إنتاج المزيد والمزيد من المحتوى والبقاء متاحين ومتوفرين ونشطين على وسائل التواصل الاجتماعي.

6- الفجوة في العلاقات الاجتماعية.

أصبح الأفراد في المجتمعات يفضلون التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي عوضًا التواصل البشري وجهًا لوجه، مما أدى إلى ضعف العلاقات الاجتماعية التقليدية، وذلك أدى إلى الوحدة والتبعية.

7- سهولة الوصول.

أدى الاستخدام الواسع النطاق والكبير للأجهزة المحمولة والانترنت إلى سرعة وسهولة الوصول إلى منصات التواصل الاجتماعي، مما يجعل الأفراد يقضون وقتًا طويلًا فيها دون أن يدركوا ذلك.

8- التماهي والتأليه.

توفر وسائل التواصل الاجتماعي رؤية لأنماط حياة الآخرين مما يدفع بالكثير إلى حسد المؤثرين حول نمط حياة معين، مما يؤدي إلى اتباع الأفراد لنمط حياة لا يناسبه بالإضافة إلى الاستخدام لوقت طويل على المنصة.

9- تنمية العادة.

الاستخدام الكثير والمتكرر والمستمر لوسائل التواصل الاجتماعي في الروتين اليومي يؤدي إلى تطور الفرد من مرحلة الاستخدام المفرط إلى مرحلة الإدمان دون أن يدرك.

الخلاصة: قد يؤدي وجود سبب واحد أو أكثر من هذه الأسباب إلى زيادة قابلية الأفراد للوقوع في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

ولذلك لا بد للفرد أن يطور ويحسن من الاستخدام الواعي والهادف والمتزن لوسائل التواصل الاجتماعي.

أعراض فرط استخدام لوسائل التواصل الاجتماعي:

الخط الفاصل بين الإدمان والفرط في الاستخدام هو الوقت المستخدم (Hawi, 2019) ، ولذلك فإن الشخص الذي يعاني من شدة وفرط الاستخدام قد يكون قابلاً للوصول لمرحلة إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، فيما يلي أهم أعراض الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي:

1- فقدان السيطرة على الوقت.

2- إهمال المسؤوليات.

3- العزلة الاجتماعية.

4- القلق والأرق.

5- اضطراب في نمط النوم.

- 6- الإدمان العاطفي.
- 7- المشاكل الصحية والجسدية.
- 8- القلق الوظيفي.
- 9- التحقق المستمر من الإشعارات.
- 10- الانخراط في التفكير في وسائل التواصل الاجتماعي.
- 10- تحول الحياة الواقعية إلى خطة ثانية.

أضرار فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

- 1- الأضرار النفسية (Kuss(2017) :
 - الاكتئاب والقلق، عن طريق المقارنة المستمرة والقلق.
 - دورة الإدمان، بسبب زيادة وقت الاستخدام عن اللازم.
 - الخوف من تفويت شيء ما، وذلك عن طريق الرغبة في مواكبة المستجد دائماً.
 - الإجهاد العاطفي، بسبب التتمر الالكتروني والتعليقات السلبية.
- 2- الأضرار الجسدية:
 - اضطرابات النوم، مما يصعب الخلود للنوم ويقلل من جودة النوم.
 - مشاكل صحة العين، مثل الجفاف والحرقان وعدم وضوح الرؤية.
 - آلام الرقبة والظهر، مثل عادات الوضعية السيئة وعدم النشاط لفترة طويلة.
 - الخمول، مما يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة ومشاكل أخرى.
- 3- الأضرار الاجتماعية:
 - إضعاف العلاقات، مما يؤدي إلى انقطاع التواصل وإضعاف العلاقات.

- عدم التواصل وجهًا لوجه، مما يؤدي إلى صعوبة التعبير عن المشاعر وحل النزاعات.
- العزلة الاجتماعية، مما يؤدي إلى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

4- الأضرار الأكاديمية والمهنية:

- التشتت، مما يؤدي إلى صعوبة التركيز ويقلل من فترات الانتباه.
- مشاكل إدارة الوقت، مما يخلق التوتر ويعطي شعورًا بالفشل.
- التأثيرات المهنية، مما يؤثر على أداء العمل.

5- الأمن الرقمي والمخاطر السيبرانية (2015) Wittek :

- إفشاء البيانات الشخصية، بسبب أشخاص ضارين.
- التنمر الإلكتروني، الذي يؤدي إلى المضايقات وتأثر الأفراد نفسيًا وفقدان الثقة بالنفس.
- المعلومات المضللة، مما يؤدي إلى تصورات خاطئة على المستوى الاجتماعي.

6- جنون الاستهلاك على المستوى الاجتماعي:

- الضرر الاقتصادي، فالإعلانات الموجودة تؤثر على الأفراد فينفقوا على منتجات لا يحتاجونها.
- التلاعب النفسي، فالخوارزميات توجه سلوك الأفراد إلى أفكار وتفضيلات معينة.
- انخفاض التفاعلات الاجتماعية، مما يؤدي إلى انسحاب الأفراد عن الأنشطة الاجتماعية وإضعاف الروابط الاجتماعية.

كما أشار ساهو وداس أن للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي سلبيات منها:

- قد يتعرض المستخدم للاستغلال والابتزاز.
- قد يصاب بأعراض شديدة.
- هدر الكثير من وقت مستخدميه.
- قد يصاب المفرط باستخدامها بحالة من القلق المستمر.

كما ذكر كل من ساهو وداس (2011) إن العالم سيواجه من بعد معاناته مع إدمان الكحول والمخدرات، سيواجه إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وأن الناس سيندفعون اتجاهها بجنون، والأكثر من ذلك أنها ستشكل حياة افتراضية للناس تغنيهم عن حياتهم المادية وتعزلهم عن العالم من حولهم.

وذكر هانيوم (2011) أعراض تدل على فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأطلق عليها (أعراض إدمان شبكات التواصل الاجتماعي):

1. سيطرة وسائل التواصل الاجتماعي على الفرد والانشغال المفرط بها.
 2. تصاعد المشاعر السلبية أثناء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
 3. فقدان الاهتمام بالعالم المادي والمجتمع وما به من نشاطات بسبب تفضيل الفرد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عوضاً عن نشاطات الحياة الواقعية.
 4. استشعار النتائج السلبية للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي على الفرد.
- التأثيرات السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي منها ما بينها ماجد (2018):
1. إحداث زعزعة وخطورة في التماسك الأسري.
 2. فقدان التواصل ومهارات الحوار.
 3. قد يؤدي فرط استخدامها إلى فقدان القيم.
 4. المبالغة في كشف أسرار الحياة الشخصية والأسرية والاجتماعية.
 5. الوقوع في الشك والريبة مما قد يؤدي إلى الانفصال (الطلاق) أو الشقاق أو الصراع بين الأزواج.
 6. ضياع الكثير من الوقت بالجلوس لساعات طويلة أمام وسائل التواصل الاجتماعي. (الشهري، 2012).

وذكر كريس وقرين أن للاستخدام السيء لوسائل التواصل الاجتماعي سلبيات منها:

1. تعرض المستخدمين للابتزاز والاستغلال.
2. الإصابة بأعراض شديدة؛ جراء الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والانغماس والانهماك فيها.
3. ضياع الكثير من الوقت لمستخدميها.
4. الإصابة بحالة من القلق والتوتر جراء الاستخدام الطويل والمفرط والمتكرر.
5. تصاعد المشاعر السلبية للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.
6. فقدان الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية والانعزال عن الحياة الواقعية.

نظرية فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

نظرية كيمبرلي يونج (Kimberly Young theory)

في عام 1996 أجرت كيمبرلي يونج بحثاً حول علاج فرط استخدام الانترنت (إدمان الانترنت)، وأجرتها حول عينها مقدارها 496 فرداً من مستخدمي الانترنت، ووجدت بأن نسبة 80% منهم تم تصنيفهم كمدمني الانترنت، بعدد 396 فرداً، وقدمت في مثل العام ورقة بحثية كانت الأولى من نوعها بعنوان (الإدمان على الانترنت، ظهور اضطراب اكلينيكي جديد)، ومن خلال بحثها تتبعت أعراض ذلك وتوصلت لمجموعة من الأعراض مثل الشعور بالاكئاب والإحباط والعزلة، وفقدان الكثير من الهوايات الاجتماعية والترفيهية، وظهور المشكلات مع العائلة والعمل والمدرسة والعلاقات بشكل عام. وبالرغم من عدم وجود معايير معينة لإدمان الانترنت في الدليل التشخيصي الرابع للاضطرابات النفسية والعقلية، فقد عدلت يونج المعايير الخاصة بالمقاومة المرضية حتى

تناسب مع إدمان الانترنت. مقدادي وسمور(2008). كما قامت يونج بالعدد من الدراسات في مجال إدمان الانترنت لإثبات أن إدمان الانترنت يؤدي إلى أعراض تظهر على الأفراد. جلال ومحمد (2005).

5. ولابد لي من الإشارة إلى عدد الساعات التي فرضت يونج أنها تسبب إدمان الانترنت إذا ما استغرقها الفرد في الانغماس والاندماج بالانترنت، فلقد أشارت كيمبرلي يونج أن استخدام الانترنت لوقتٍ طويلٍ يؤدي إلى الإدمان والذي أشرت له في بحثي بمصطلح (فرط استخدام الانترنت)، ولقد حدّدت أن الإدمان على الانترنت بالزمن يعادل استخدام الانترنت لمدة 38 ساعة أسبوعياً، أي بمعدل 5-6 ساعات يومياً. العمري (2008).

الطرق العلاجية والوقائية لفرط استخدام لوسائل التواصل الاجتماعي.

- 1- تنمية الوعي، فيرى الفرد سلوكه ويضع هدفاً للاستخدام.
- 2- وضع حدود زمنية، وتحديد أوقاتاً معينة للاستخدام.
- 3- التخلص من السموم الرقمية، عبر الحد من الكثرة في الاستخدام في العطل وأوقات الفراغ وزيادة الاتصال بالحياة الواقعية.
- 4- البحث عن أنشطة بديلة، مثل ممارسة الرياضة أو هواية معينة.
- 5- التحكم في النفس عبر إيقاف تشغيل الإشعارات والتقليل من الدخول المتكرر للبرامج (2016) Starcevic.
- 6- تحديد الغرض من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، فيراجع الفرد نفسه ما إن كان ما يتابعه مفيد أو يؤثر عليه سلباً.
- 7- الحصول على الدعم الاجتماعي، فيشارك الآخرين الذين يشاركون مثل مشكلته في الحلول.
- 8- وضع الأهداف للنفس، وتتبع الإنجازات ومدى التقدم نحو الأهداف.

9- الحصول على الدعم المهني، عبر الاستفادة من الأخصائيين النفسيين، والاستفادة من العلاج السلوكي

المعرفي إذ يعد فعالاً للتحكم في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

10- استخدام الأدوات الرقمية، مثل خاصية عدم الإزعاج التي تبعد الإشعارات.

11- التركيز على الحياة الواقعية، عبر تعزيز الاتصال بالعالم الواقعي وزيادة التواصل وجهًا لوجه.

12- التحفيز الذاتي لخطو خطوات صغيرة والتركيز على الهدف.

يمكن الوقاية من الوقوع في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أو الحد من آثاره من خلال مجموعة من

التدابير كما ذكرها (Cherney 2020) ، منها ما يلي:

1- تطوير عادات استخدام واعية، وذلك من خلال:

- الاستخدام الهادف لوسائل التواصل الاجتماعي.

- إدارة الوقت وتحديد وقت معين للاستخدام.

- إيقاف تشغيل الإشعارات.

2- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي. وذلك من خلال:

- التوجه إلى المحتوى الإيجابي بحيث لو كان استخدام الشخص لوسائل التواصل الاجتماعي كثير

ممكن أن يفيد على المستوى الأكاديمي والتعليمي والإيجابي والتحفيزي بدلاً من المحتوى الذي

يزيد من التوتر والقلق.

- مراجعة الحسابات التي تتم متابعتها، بحيث يتم إلغاء أو حذف متابعة الحسابات السلبية أو التي

تثير المشاعر السلبية أو تضيع من الوقت.

3- اكتساب عادات التخلص من السموم الرقمية. وذلك من خلال:

- أخذ استراحة في أيام معينة، عبر إغلاق الانترنت أو التوقف عن استخدام وسائل التواصل

الاجتماعي تمامًا في أيام معينة من الأسبوع.

- فترات زمنية بعيدًا عن وسائل التواصل الاجتماعي، فتجنب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قبل وقت النوم أو بعد الاستيقاظ من النوم في الصباح مباشرة يؤدي إلى تقليل الاستخدام تدريجيًا خلال اليوم.

4- تطوير أنشطة بديلة، مثل:

الهوايات والاهتمامات التي تسمح للأفراد أن يقضوا أوقات فراغهم في أمر ممتع ومفيد. النشاط البدني الذي يسمح للأفراد أن يهتموا بجسدهم ويحركوا من الدورة الدموية مما يمنع الخمول ويحسن من الطاقة ويعدل من المزاج.

5- الدعم الأسري والاجتماعي.

6- التثقيف والتوعية بمحو الأمية الرقمية.

7- استخدام أدوات التكنولوجيا في التحكم بوقت الشاشة.

8- الحصول على الدعم المهني والنفسي.

9- تطوير أنشطة بديلة تبني الهوايات.

10- إعطاء الأولوية للتعليم والحياة العملية.

11- القواعد العائلية والاجتماعية والرقمية، فمن المهم تحديد أوقات معينة لاستخدام الأجهزة خصوصًا للأبناء.

12- برامج التثقيف والتوعية، التي ترفع من مستوى الوعي حول أضرار الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وأهمية تطوير النفس وتحديد أهداف الاستخدام والتخلي بالصبر والتصميم في الإقلاع عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي مما يجلب ويحقق نتائج إيجابية على المدى الطويل.

ونظرًا لكون الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يندرج وفق المظاهر النفسية على الرغم من عدم اعتمادية تسميته كاضطراب لدى أخصائيي علم النفس، لذلك فإنه بإمكان أساليب العلاج النفسي أن تساعد الأفراد في السيطرة على هذه العادة والتحكم فيها والتقليل منها كذلك.

ستهدف أساليب العلاج النفسي إلى:

1- فهم استخدام الفرد المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

2- مواجهة العوامل العاطفية والنفسية والاجتماعية التي تسبب هذه المشكلة.

3- تطوير عادات رقمية صحية وفاعلة.

يمكن استخدام الطرق العلاجية التالية للحد أو التقليل من الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي:

1- العلاج السلوكي المعرفي (CBT).

يعد العلاج المعرفي السلوكي من أكثر الطرق استخدامًا في علاج هذه المشكلة، كونه يكسر من دائرة

سلوك الاستخدام المفرط عن طريق تغيير أنماط تفكير الفرد وسلوكياته عبر ما يلي:

• استكشاف الأفكار والمشاعر (Dong(2012) : فيتم تحديد المشاعر والأفكار السلبية مثل الشعور

بالنقص والوحدة والتي تؤدي إلى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

• تطوير سلوكيات بديلة: فيتم تحديد طرق بديلة للتعامل مع هذه المشاعر دون الاعتماد الكلي على

الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

• إعادة تشكيل العادات: يتم تطوير عادات متوازنة وصحية للأفراد عوضًا عن الاستخدام المفرط

لوسائل التواصل الاجتماعي، فيتمكن الفرد من الشعور بالسعادة ولرضا في الحياة الواقعية.

2- المقابلات التحفيزية (MI).

حيث يهدف هذا الأسلوب العلاجي إلى زيادة وتحفيز الدافع الداخلي للأفراد للإقلاع عن الاستخدام المفرط

لوسائل التواصل الاجتماعي، وهذا الأسلوب فعال بشكل خاص للأفراد الذين يسعون للتغيير، فيتم مايلي:

- تحديد الأهداف: فيكتشف الفرد بنفسه سبب حاجته إلى التقليل والحد من الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، وماهية الفائدة التي سيحصل عليها بعد أن يقلع عن هذه العادة.
- خطة التغيير: يتم وضع خطة تدريجية لتحقيق الأهداف الشخصية التي يسعى إليها الفرد.

3- العلاج باليقظة الذهنية.

تقنية اليقظة الذهنية هي تقنية نفسية تساعد الأفراد على التحكم الواعي والهادف في استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي، مما يمكن الأفراد من التعرف على الاستخدام التلقائي لوسائل التواصل الاجتماعي، وذلك يتم من خلال ما يلي:

- عيش اللحظة: و لك يمكن الأفراد من عيش اللحظة والتركيز على اللحظات خارج وسائل التواصل الاجتماعي والابتعاد عن المشتتات.
- تمارين التوعية الرقمية: فيتم تنفيذ تمارين لإدراك الوقت المستخدم في منصات وسائل التواصل الاجتماعي وإدارة الوقت بصورة فاعلة ومرتنة.

4- العلاج الجماعي.

يمكن لهذا النوع من العلاج أن يُشعر الأفراد بأنهم ليسوا لوحدهم، بل سيوفر لهم فرصة للتعلم من تجارب الآخرين الذين يعانون من نفس المشكلة، وذلك من خلال:

- الشعور بالدعم: فالقصص المتماثلة تمنح شعورًا بعدم الوحدة وحافزًا للتغيير.
- قصص النجاح: فيمكن أن تكون تجارب البعض حافزًا للتغيير من هم في الجلسة.

5- العلاج الأسري.

سيكون هذا النوع فعالاً خصوصاً لو كان للأفراد (الشباب)، بحيث يتم التأكد من جميع أفراد الأسرة كونها الداعم للفرد مما يخلق بيئة داعمة وساعية للتغيير، فيمكن من خلال هذا العلاج تقديم مايلي:

- الدعم الأسري: فيشارك أفراد الأسرة في الجلسة ويتم الاتفاق حول حلول مناسبة.

- القواعد الرقمية المشتركة: فيتم تحديد العادات الرقمية الصحية لجميع أفراد الأسرة مما يساهم في الوصول إلى الحل.

6- التطوير الشخصي والاستشارة الشخصية.

هذه التقنية تمكن الأفراد من الابتعاد عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي عبر التركيز على الأهداف الشخصية والحياتية والمهنية، وذلك من خلال:

- تحديد الأهداف: وذلك عبر توجيه الأفراد إلى التأمل وتحديد الأهداف التي يودون تحقيقها.
- الوعي الذاتي: عبر اكتشاف نقاط القوة والاهتمامات الخاصة مما يقلل من الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

7- طرق العلاج بمساعدة التكنولوجيا.

تمنح التكنولوجيا طرقاً علاجية تقلل من الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، مثل:

- أدوات إدارة الوقت: فالأجهزة اليوم أصبحت تظهر للمستخدمين أوقات استخدام الشاشة، وأدوات مراقبة أوقات استخدام الشاشة، مثل أدوات الدعم "StayFocused" و "Freedom".
- العلاجات الرقمية: توفر صفحات ووسائل التواصل الاجتماعي جلسات علاج تقلل من الاستخدام المفرط كونها تستثمر وجود الشخص في وسائل التواصل الاجتماعي لحل هذه المشكلة (2010)

Schoenmakers.

8- العلاج الدوائي.

في حالة سببت مشكلة الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي للفرد مشاكل نفسية مثل الاكتئاب أو القلق أو نقص الانتباه، يمكن للطبيب أن يصف بعض الأدوية التي يستخدمها الفرد للتقليل والحد من الأعراض.

المحور الثاني: التوافق الزوجي.

تمهيد:

يعد التوافق الزوجي دعامة أساسية للعلاقة الزوجية بين طرفين هما الزوج والزوجة، حيث أن سعادة الزوجين وانساجمهما دليل على توافقهما الزوجي ومدى قدرتهما على تجاوز المصاعب. ومن هذا المنطلق لابد لي من دراسة مفهوم التوافق الزوجي والعوامل المؤثرة عليه وأبرز معوقاته. وفي هذا الجزء من البحث أهم النقاط التي تهم البحث ومتغيراته.

مفهوم التوافق الزوجي:

الخولي (1986): الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة والمشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف الذي يعد من الأهداف المهمة للزوجين. (الخولي، 1986، ص23) وهو القدرة على الوفاء بمتطلبات الزواج وتشمل المشاركة في الهوايات والاهتمامات والقيم، والمحافظة على خطوط مفتوحة للاتصال والتعبير عن المشاعر، الحصول على الإشباع الجنسي المتبادل، توضيح الأدوار والمسؤوليات، التعاون على اتخاذ القرار، وحل المشكلات وتربية الأطفال.

ذكر باترسون (1992، ص430) أن روجرز عرفه بأنه: "شعور الزوجين بالرضا والسعادة والتعاطف والثقة المتبادلة بينهما وقدرة كل منهما على حل المشكلات التي تواجههم".

ويعتبر التوافق الزوجي دعامة الحياة الزوجية وأساس استمرارها لكون الحياة الزوجية علاقة متبادلة ومستمرة ومتصلة تتطلب الإشباع العاطفي والجنسي والاجتماعي والاقتصادي والثقافي المشترك بين الطرفين. المسلماني، (1975، ص93). وللتوافق الزوجي أبعاد، وهي كما يلي:

1. التوافق الاجتماعي: هو التوافق الذي من خلاله يستطيع الفرد بكل أريحية إطاعة متطلبات الحياة اليومية والحفاظ على تماسكها ويتحدد من خلال سلوك الفرد أو الجماعة الخارجي، مما يشكل توافقاً إيجابياً، أما

إذا خرج الفرد عن طاعة أوامر الحياة اليومية ومتطلباتها إلى محاولة الإضرار بها فهنا يعتبر شكلاً من أشكال سوء التوافق. (الداهري، والكبيسي، 1999، ص208)

2. التوافق المهني: التوافق المهني هو الأريحية والمرونة والقابلية للاختيار المناسب للمهنة والاستعداد العلمي والفكري والتدريبي والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح وتحقيق الطموح.

3. التوافق الأسري: هو تناغم الأسرة واندماجها وانسجامها، والتصرف الصحيح مع الانفعالات والمشاحنات سواء كانت على مستوى الآباء أو الأبناء. (فهيم، 1970، ص26)

محددات التوافق الزوجي:

يحدث التوافق الزوجي عند تحقيق معادلة مطالب الزوج ومطالب الزوجة مما يحقق التوافق الزوجي، فإذا ما خضع الزوج لمطالب الزوجة وخضعت الزوجة لمطالب الزوج وكان لكل من الطرفين سلوكاً مقبولاً وتوصلاً لحلول ترضي الطرفين وقام كل منهما بواجباته وأشبع حاجات الطرف الآخر وامتنع عما يؤذيه تتحقق معادلة التوافق الزوجي بينهما، الداهري(2008).

وبالإمكان إيجاز محدّدات التوافق الزوجي بالآتي:

- 1- تحقيق المهام والمسؤوليات الإنمائية للزوج.
 - 2- إيجاد قواعد أسرية في العلاقة الزوجية.
 - 3- مسؤوليات تقسيم العمل داخل الأسرة.
 - 4- الرضا المتبادل عن الإدارة المالية.
 - 5- تنظيم العلاقات المرتبطة بالأنشطة والعلاقات الاجتماعية إلى جانب أنماط التواصل بين الزوجين.
- مصطفى(2004، ص13).

العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي:

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على التوافق الزوجي منا بينها الشهري (2009)، أهمها:

1. خبرات الطفولة: طفولة كل من الزوجين تؤثر في كيفية توافقهما الزوجي، فكل جو أسري عاش عليه وتربى فيه باختلاف آليات التعامل مع المشكلات وماهية العلاقات من حولهما ومدى إشباع الحاجات لدى كل منهما في طفولته ومقدار الحصول على الأمان النفسي كذلك.
2. أسلوب اختيار شريك الحياة: وهو الأسلوب الذي اختار فيه كل طرف الطرف الآخر للزواج.
3. السن عند الزواج: هناك عدد من الدراسات التي تؤكد أن الزواج المبكر يؤدي إلى سوء استقرار الزواج.
4. النضج الانفعالي: وهو مقدار نضج الفرد وسيطرته على انفعالاته ومنظوره الخاص للحياة، وكلما انخفض النضج الانفعالي كلما كان التوافق أقل. عيسوي (2004، ص15).
5. المستوى التعليمي لدى الزوجين: كلما كان التقارب التعليمي لدى الزوجين أكثر كلما كان التفاعل بينهما أكبر ويزيد ذلك من التقارب الفكري والثقافي والذي هو عامل أساسي من العوامل المساعدة في نجاح الأسرة.
6. المعاملة الزوجية: الأساليب السوية في المعاملة الزوجية تؤدي إلى استقرار الحياة الزوجية، ووجود المرونة في التعامل ومراعاة مشاعر الطرف الآخر يزيد من مقدار التكيف والقدرة على مواجهة المشاكل الحياتية. عيسوي (2004)

معوقات التوافق الزوجي:

هناك مجموعة من المعوقات التي تعيق التوافق الزوجي تتشكل بأبعاد مختلفة منها:

1. البعد الأخلاقي: دخول الشك الزائد عند أحد الزوجين في سلوكياته وتصرفاته.
 2. البعد المادي: هو عدم وجود التوازن في المستوى المادي بين الزوجين عبر وجود فارق كبير بينهما، أو الطلبات الزائدة للزوجة، أو طمع الزوج في راتب زوجته الموظفة، أو قضاء الزوج وقت إضافي كبير في العمل على حساب زوجته وأسرته.
 3. البعد الثقافي: الاختلاف في المستوى الثقافي والفكري والعلمي بين الزوجين وبشكل كبير، أو انخفاض الوعي الثقافي والفكري عند أحد الزوجين.
 4. البعد النفسي: الغيرة الزائدة عند أحد الزوجين، وكثرة الضغوطات النفسية.
 5. البعد الشخصي: ضعف شخصية أحد الزوجين، أو عدم عناية أحدهما بشكله ومظهره داخل المنزل.
- العادلي(2012، ص36)

ومن وجهة نظر الباحثة ترى أن التوافق الزوجي يتحقق إذا ما تواجد الاحترام المتبادل بين الزوجين ومعرفة كل منهما لاحتياجات الطرف الآخر والتي بحاجة إلى إشباع ووجود المحبة والرحمة والمودة والتواصل المستمر والقدرة على التعامل مع الضغوطات باشتراك الزوجين في حلها معاً.

أهم النظريات التي فسّرت التوافق الزوجي:

1. نظرية الذات (كارل روجرز):

يتحقق التوافق من وجهة نظر روجرز عبر وجود عنصرين هما (الكائن الحي والذات)، ويتحقق التوافق إذا ما توافق الفرد مع ذاته فيكون مفهوم الذات مبنياً على خبرات الفرد نفسه؛ أما إذا كان الفرد غير قادر على تكوين

مفهوم إيجابي عن ذاته وتعارض هذين المكونين مع بعضهما البعض يؤدي ذلك إلى سوء التوافق النفسي.
(الطوخي، 2003)

وهو يرى أيضاً أن تحقيق التوافق النفسي والزواجي يكون عند مطابقة الخبرات لمفهوم الذات والمعايير الاجتماعية التي تُمكنه من الراحة وعدم التوتر والقدرة على حل المشكلات، وفكرة الفرد الإيجابية عن نفسه تؤدي زيادة التوافق الزواجي مع الشريك. (الطوخي، 2003)

2. نظرية ماسلو Maslow Theory :

رتب ماسلو حاجات الإنسان ترتيباً تصاعدياً بدءاً من الحاجات الجسدية والفسولوجية، والحاجة للأمن، والحاجات الاجتماعية، والحاجة للتقدير وحاجات المعرفة، وصولاً لتحقيق الذات، وهذا الترتيب هو ترتيب بناءً على الأهمية، فنرى أن الحاجات الأساسية قد وضعها في قاعدة الهرم كما في الشكل أدناه، وأن الفرد لا ينتقل إلى الحاجة الأعلى إلا إذا تحققت لديه الحاجة التي تسبقها بالقدر الكافي، فلتحقيق الأمان النفسي لابد للحاجات الجسدية أن تتحقق، ولتحقيق الحماية النفسية لابد للحاجة إلى الأمان أن تتحقق وعد إشباع الحاجة إلى حب يؤدي إلى سوء التوافق، والتنقل في الحاجات يكون تسلسلي، فإذا تم إشباع بعض من الحاجات بشكل عشوائي عبر الرضا أو الإكراه أو الامتناع فإن ذلك يؤدي الإحباط واللامبالاة. الشمري (2007).

الشكل (1) هرم ماسلو للاحتياجات الإنسانية



3. نظرية الدور Role Theory:

ترى هذه النظرية أن معادلة التوافق الزوجي بين الزوجين تتحقق ما إن توافقت توقعات الدور لكل من الزوجين فيحدث الانسجام، والعكس كذلك؛ فإذا تعارضت توقعات الدور لكل من الزوجين فإن ذلك يؤدي إلى سوء التوافق الزوجي. وتتكون نظرية الدور من اتجاهين:

أ. الاتجاه التفاعلي: وهو الذي يرى أن التوافق الزوجي يتحقق ما إن تحققت توقعات أحد الزوجين ويقابله إدراك الطرف الآخر بذلك، أما إذا كان السلوك لا يتطابق مع المعايير التي يدركها الفرد ويتوقعها من الطرف الآخر فهنا يكون تناقض الدور وحصول المشاكل الزوجية وسوء التوافق الزوجي، الحنطي (1999).

ب. الاتجاه السلوكي الاجتماعي: هو الذي يرى السلوك الإنساني في موقف من المواقف، فإذا كان السلوك لا يتوافق مع الموقف، فعندها يكون التوافق سيء، فالسلوك هو استجابة للمواقف، الحنطي (1999).

ثانيًا: دراسات سابقة.

المحور الأول: دراسات سابقة لفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

يتناول هذا الجزء من البحث عرضًا للدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، ولقد تم ترتيبها من الأقدم إلى الأحدث، وهي كالتالي:

في دراسة يونج (1996) Younge التي بعنوان "الإدمان على الانترنت" أظهرت أن إدمان الانترنت وفرط استخدامه يرتبط بمجموعة كبيرة من الآثار السلبية كالانسحاب والتفوق حول الذات وقطع الاتصال بالمجتمع والأسرة، مع جفاف المشاعر، وكما أنه يؤدي إلى الاغتراب والعزلة الاجتماعية، وهي دراسة طبقت على عينة مقدارها (500) شخص من مفرطي استخدام الانترنت وتم موازنة سلوكهم بالمعايير (الإكلينيكية) التي تُستعمل في تصنيف الإصابة بالمقاومة المرضية.

كما بينت دراسة يونج (1996) إلى أن طلبة المدارس هم الأكثر تأثرًا وتعلقًا بالانترنت مما يؤثر سلبًا على مستواهم الدراسي، حيث أن (58%) من الطلبة الذين يستخدمون الانترنت بكثرة اعترفوا بانخفاض المستوى الأكاديمي وتغيبهم في الكثير من الحصص الدراسية، والكذب على الأهل. وعلى الرغم من ان الانترنت وسيلة بحث مثالية ومفيدة إلا أن الكثير من الطلبة يستخدمون الانترنت لأسباب أخرى غير البحث كالحوارات في غرف الحوارات الحية (وسائل التواصل الاجتماعي) واستعمال ألعاب الانترنت.

وفي دراسة لصبرة (2009) التي اهتمت بالكشف عن العلاقة بين إدمان الانترنت واضطراب بعض القيم لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث أن الدراسة التي كانت بعنوان "إدمان الانترنت وعلاقته باضطراب بعض القيم لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر" استهدفت عينة مكونة من (410) من الطلاب (222 من الذكور و188 من الإناث) في جامعة كفر الشيخ والذين هم من المستخدمين للانترنت، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس إدمان الانترنت لعزب (2001)، ومقياس اضطراب القيم من إعداد الباحث، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

1- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين متغيري إدمان الانترنت واضطراب القيم (قيمة المشاركة الاجتماعية – قيمة الوقت – قيمة العمل – قيمة المسؤولية – الدرجة الكلية) لدى عينة مدمني الانترنت من طلاب الجامعة عند مستوى 0.05 .

2- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين (الذكور والإناث) في اضطراب بعض القيم (قيمة المشاركة الاجتماعية – قيمة الوقت – قيمة العمل – قيمة المسؤولية – الدرجة الكلية) لدى عينة مدمني الانترنت من طلاب الجامعة.

3- توجد فروق بين نسب انتشار إدمان الانترنت لطلاب الجامعة من حيث نسبة الإدمان والنوع (صبره، 2009، ص6).

وهدفت دراسة خضر (2009) ، بعنوان "الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الشباب المصري لمواقع الشبكات الاجتماعية (دراسة على مستخدمي مواقع الفيس بوك)" التي استخدمت مقياس آثار استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية إلى بيان الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على استخدام الشباب المصري لمواقع الشبكات الاجتماعية لساعات طويلة، وسلطت الضوء على الآثار السلبية التي تنعكس على سلوك الأفراد. وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج أهمها:

1- معظم أفراد العينة قد أقرّوا بأن الشبكات الاجتماعية عبر الانترنت أصبحت سلوكًا روتينيًا لهم.

2- معظم أفراد العينة بيّنوا أن لدى أصدقائهم حسابات خاصة على مواقع التواصل الاجتماعي.

3- انعكست كثرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لساعات طويلة على ضعف الصحة النفسية وضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي وأدى إلى الشعور بالوحدة والملل والاكتئاب.

4- أهم سبب ودافع لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى العينة كان (التسلية والترفيه).

أما دراسة حسن (2013) والتي بعنوان "تعرض الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي عبر الانترنت وعلاقته بوسائل الاتصال التقليدية"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تقصي لاستخدامات الشباب الجامعي البحريني لمواقع التواصل الاجتماعي وبيان مدى أثر استخدامهم لها ومدى تعرضهم لوسائل الإعلام التقليدية. وتوصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن الشباب الجامعي البحريني يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بكثافة مقارنة بوسائل الإعلام التقليدية، وأن أسباب استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي قد تنوعت واختلفت وهي: التعرف على آخر الأخبار، ومناقشة الآخرين حول مختلف القضايا، وتكوين علاقات وصدقات جديدة.

واستهدفت دراسة الراشد (2013) والتي بعنوان "إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة السعودية- دراسة اختبارية للاستبيان التشخيصي ل(كيمبرلي يونج)" التعرف على ظاهرة إدمان استخدام الانترنت والتحقق من مدى الفهم الكامل لآفة إدمان الانترنت عبر تطبيق اختبار كيمبرلي يونج، وأجاب بحثه عن ثلاثة تساؤلات أساسية، وأهمها: ما هي نسبة شيوخ إدمان الانترنت ومظاهره والمشكلات المرتبطة بين طلاب الجامعة من مستخدمي الانترنت؟ وتوصل الباحث إلى نتيجة تبين ارتفاع نسبة ما يمكن تسميته بإدمان الانترنت بين طلاب الجامعة بنسبة وصلت إلى 31% من عينة الدراسة، والذي وصفه الباحث بأنه مؤشر (خطر).

أما دراسة عبدالعزيز (2014) بعنوان "واقع استخدام شبكة التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية بجامعة صعيد مصر"، وهدفت هذه الدراسة إلى تقصي مدى استخدام كل من أعضاء هيئة التدريس والطلاب لمواقع التواصل الاجتماعي في عملية التعلم والتعليم، ومدى الاستفادة من مزاياها المتعددة. وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع كثافة استخدام كل من الأساتذة والطلاب لمواقع التواصل الاجتماعي وخاصة الفيس بوك. وعرضت الدراسة نموذجًا لتفعيل استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في طرق تخدم العملية التعليمية.

وهدفت دراسة إبراهيم (2015) والتي بعنوان "درجة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بصفتها أداة للتعليم والتعليم لدى طلبة الجامعات الأردنية والإشباع المتحققة" إلى معرفة درجة استخدام طلبة الجامعات الأردنية لشبكات التواصل الاجتماعي باعتبارها أداة للتعليم والتعلم. وأظهرت نتيجة الدراسة أن (المواقع الالكترونية) قد احتلت الخيار الأول في استخدامات الطلبة في البحث عن المعلومة الدراسية، وفيما يرتبط بشبكات وسائل التواصل الاجتماعي فلقد كان (يوتيوب) متصدرًا، ثم (فيس بوك)، ثم (تويتر) على التوالي. وأما السبب الأخير من أسباب استخدام الطلاب للمواقع الالكترونية كان معرفة أخبار الجامعة.

أما دراسة للجمعان (2017)، بينت الباحثة مستوى إدمان الانترنت لدى عينة من الراشدين والعلاقة بين إدمان الانترنت والإحباط الوجودي، وقد أظهرت نتائج البحث ما يلي:

1- إن عينة البحث لا تعاني من إدمان الانترنت ولكنها تعاني من الإحباط الوجودي نتيجة لكثرة استخدام الانترنت.

2- وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين إدمان الانترنت والإحباط الوجودي وهو الذي عرّفه ستارك (stark, 1992) بأنه حالة يشعر بها الفرد من خلالها أن الحياة قد فقدت معانيها (stark, 1992, p: 132)

كما أن الباحثة قد أوصت بإقامة الندوات والمحاضرات التوعوية للموظفين للتعريف بمخاطر إدمان الانترنت، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة لدى الراشدين من أجل مساعدتهم على مواجهة أسوء الظروف. واقترحت الباحثة أن يتم تصميم برامج إرشادية فردية وجماعية لمعالجة أشكال معينة من إدمان الانترنت كإدمان وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب وغيرها.

في دراسة لماجد بخاري (2018) التي بعنوان "أسباب سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (تويتر) أنموذجًا"، هدفت إلى بيان أسباب سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من خلال (تويتر) باعتباره أنموذجًا حديث لوسائل التواصل الاجتماعي.

ولتحقيق هدف البحث استخدم الباحث عينة عشوائية مقدارها (160) طالب ممثلين 40% من مجتمع البحث، وصمم استبياناً لمعرفة أسباب سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومعوقات الاستخدام الأمثل، ومقترحات الحد من سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، واستخدم برنامج SPSS لتحليل نتائج البحث، حيث أظهرت الدراسة النتائج التالية:

1. لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في وجهة نظر الطلاب اتجاه أسباب سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (تويتر) من حيث الجنس (ذكر-أنثى).

2. لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في وجهة نظر الطلاب اتجاه أسباب سوء استخدام وسائل التواصل، الشهري (2012).

المحور الثاني: دراسات سابقة للتوافق الزوجي.

يتناول هذا الجزء من البحث عرضاً للدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، ولقد تم ترتيبها من الأقدم إلى الأحدث، وهي كالتالي:

في دراسة لجودة (2009) بعنوان "برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار" هدفت إلى بيان مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار. ولتحقيق هذا الهدف عمدت الباحثة إلى عمل برنامج إرشادي مكون من (21) جلسة إرشادية منها (12) جلسة مشتركة و(9) جلسات منفردة، وشمل البرنامج مجموعة من الفنيات منها (الحوار، السيكدراما، التنفيس الانفعالي، المساندة الدينية، المساندة الانفعالية، التعزيز، حل المشكلات)، واستغرق زمن تطبيق البرنامج شهراً ونصف كتطبيق بعدي وشهر آخر لمعرفة أثر بقاء البرنامج في التطبيق التتبعي، وبلغت العينة (30) زوج، منها (15) زوج، و(15) زوجة على التساوي، ولقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية من السجلات في المحاكم الشرعية بعد تطبيق استبانة التوافق الزوجي عليهم، وتم اختيار الحاصلين على أدنى الدرجات في التوافق. وعملت الباحثة على القياس القبلي

والبعدي للمجموعة المُطبَّق عليها (وهي مجموعة واحدة) والذي يُعتبر أسلوبًا من أساليب المنهج التجريبي. أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج منها:

1. وجود فروق دالة إحصائية في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح الزوجات في الاستقرار الزوجي ولصالح الأزواج في المعاملة الإنسانية.

2. وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأبعاد بين التطبيقين القبلي والبعدي، مما يعني وجود أثر على الأزواج من أفراد المجموعة التجريبية البعيدة. ووجود فروق دالة إحصائية في جميع الأبعاد بين التطبيقين القبلي والبعدي، مما يعني وجود أثر على الزوجات من أفراد المجموعة التجريبية البعيدة.

3. لا توجد فروق دالة إحصائية في الأبعاد والدرجة الكلية للتوافق الزوجي (للتطبيقين البعدي والتتبعي)، مما ينم على بقاء أثر البرنامج العلاجي على الأزواج من أفراد المجموعة التجريبية (في المسؤولية) بعكس الرضا والسعادة الزوجية.

كما قد هدفت دراسة للشهري (2009) بعنوان "التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة" إلى بيان السمات الشخصية لكل من الزوج والزوجة ومدى ارتباطها في استمرارية السعادة الزوجية عن طريق التوافق بينهما والرضا عن حياتهما، وكشفت دراسته العلاقة بين التوافق الزوجي وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات (المؤهل التعليمي – عدد الأطفال في الأسرة – مدة الزواج – العمر عند الزواج).

العينة هي 400 معلم من معلمي المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية بمحافظة جدة، وتراوحت أعمارهن بين 22-58 عامًا، واستخدم الباحث مقياس التوافق الزوجي من إعداد فرج وعبدالله (1999) ومقياس قائمة العوامل الخمس للشخصية من إعداد كوستا وماكري (1999)، واعتمد على معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الأحادي واختبار ت. أظهرت الدراسة نتائجًا مفادها وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين التوافق الزوجي (الأبعاد والدرجة الكلية) وبين بعد العصايبية لدى عينة البحث، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائية في التوافق

الزواجي نتيجة لاختلاف (المستوى التعليمي، عدد الاطفال في الأسرة، مدة الزواج، والعمر عند الزواج). كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا بين منخفضي ومرتفعي التوافق الزواجي وبعض سمات الشخصية (العصابية – الطيبة – يقظة الضمير)) لدى عينة البحث، كما وبيّنت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي التوافق الزواجي وسمة الانبساط لدى عينة البحث.

أما دراسة لزواوي (2010) بعنوان "محددات التوافق الزواجي في ضوء علم النفس الأسري" الذي بين فيها محدّدات التوافق الزواجي التي ما إن تحققت تحقق بها التوافق الزواجي. وبين أنه لتحقيق التوافق الزواجي الذي عرفه بأنه "قدرة كل زوجين على التواء مع الطرف الآخر ومع متطلبات العلاقة الزوجية، ويتضمن أسلوب تحقيق إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والبيولوجية ومواجهة حل المشكلات الزوجية وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والحرص على دوام العلاقة الزوجية"، لابد أن يتوافر في الزوجان مجموعة من الصفات مقل الإيثار واحترام الطرف الآخر والتسامح والتفاهم والقدرة على حل الصراعات والمشكلات والقدرة على الاستماع والحوار.

وأظهرت دراسته أهم محدّدات التوافق الزواجي -من وجهة نظره- وهي العلاقة الجنسية والسن عند الزواج ومدة الزواج ومستوى التعلم والدخل وسمات الشخصية ومستوى التدين.

وفي دراسة الجمعان (2018) بعنوان "التوافق الزواجي وعلاقته بإدراك الزوجة لمسؤوليات الأسرة"، والتي تم تقديمها في مؤتمر تحت عنوان "الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الإنسانيّة، والطبيعية"، هدفت إلى معرفة العلاقة بين التوافق الزواجي للزوجة ومدى إدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية. ولقد طبقت الباحثة أداتين في البحث، وهما: مقياس التوافق الزواجي للعادلي (2019)، ومقياس إدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية من إعداد الباحثة. بلغ عدد العينة (200) سيدة من الموظفات وربات البيوت من النساء المتزوجات، وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزواجي وإدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية.

وبينت الباحثة خلال بحثها معوقات التوافق الزوجي التي تتخذ أبعادًا مختلفة. ووصلت الدراسة إلى استنتاجات مفادها أن عينة البحث من النساء الموظفات وغير الموظفات (ربات البيوت) لديهن توافق زوجي وإدراك بالمسؤوليات الأسرية، وأن النساء الموظفات منهنّ هنّ أكثر توافقًا وإدراكًا للمسؤوليات الأسرية من النساء غير الموظفات، وأن التوافق الزوجي الإيجابي يرتبط بإدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية. وأوصت الباحثة بإعداد الدورات والورش التدريبية من قبل المؤسسات الرسمية لزيادة توعية الزوجات بمسؤولياتهنّ الأسرية، وأهمية أن يأخذ الإعلام دورًا كبيرًا في توعية ربات البيوت بمسؤولياتهنّ الأسرية. واقترحت الباحثة إجراء دراسة حول التوافق الزوجي وإدراك الزوج للمسؤوليات الأسرية، وإعداد برنامج تدريبي ينمي إدراك الزوجات للمسؤوليات الأسرية.

أما دراسة للعيفي (2020) بعنوان "العوامل المؤثرة في تحقيق التوافق الزوجي: (مدخل نظري)" أوضحت فيها الفرق بين مفهوم التفاعل الزوجي ومفهوم التوافق الزوجي، حيث بينت أن التفاعل الزوجي هو التأثير المتبادل بين الزوجين بحيث يكون سلوك كل زوج مترتبًا على سلوك الآخر، وأن التفاعل الزوجي يتأثر بتوقعات الدور لكل من الزوجين، فإذا كانت توقعاتهما متطابقة مع ما هو مدرك في سلوك الطرف الآخر، كان التفاعل الزوجي إيجابيًا، والعكس صحيح بمعنى لو أن التوقعات لم تتوافق مع ما هو مدرك في سلوك الزوج الآخر كان التفاعل سلبيًا. أما التوافق الزوجي فهو كما عرفه كارل روجرز بأنه "قدرة كل زوجين على حل الصراعات العديدة التي إذا تركت حطمت الزواج".

وبينت أن العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي عديدة مثل فارق السن بين الزوجين، ومتغير مدة الزواج، ومتغير التقارب الثقافي والاجتماعي للزوجين، ومتغير المستوى الاقتصادي، ومتغير الإنجاب، ومتغير الحب، ومتغير التوافق الجنسي ومتغير سمات الشخصية، ومتغير الذكاء الوجداني ومتغير طفولة الزوجين، ومتغير الخبرات الأسرية، ومتغير الوقت الذي يقضيه الزوجان معًا، ومتغير اختلاف التوقعات عند الزوجين، ومتغير التواصل بين الزوجين، ومتغير الاختيار الزوجي، ومتغير التدين والعقيدة،

ومتغير العلاقة بأهل الزوج أو الزوجة، ومتغير عمل المرأة. وأوصت الباحثة اعتماد صيغة قانونية في المستقبل القريب تمس شريحة الشباب (الذكور والإناث)، لا سيما المقبلين على الزواج من أجل تلقيهم برامج إرشاد ما قبل الزواج، كشرط قبل أن يتم اعتماد إجراءات الزواج، والحصول على الشهادة الرسمية المعتمدة لهذه الدورة، اقتداءً على سبيل المثال بالتجربة الماليزية من أجل التقليل من نسب الطلاق، وأوصت بنشر ثقافة الإرشاد الزواجي وتأهيل طواقم تدريبية من المرشدين على هذا النوع من البرامج، كما أوصت أيضاً بإدراج مادة الإرشاد الزواجي كمادة أساسية وبقرارٍ رئاسي، تُدرّس وتُعطى لكل الطلبة على مستوى المرحلة الثانوية والجامعية.

وفي دراسة للمقبالي والفواعير (2020) بعنوان "مستوى التوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين في سلطنة عمان وعلاقته بالمتغيرات الديموغرافية"، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين في سلطنة عمان عام 2020، وبلغ عدد العينة 540 فرداً متزوجاً، 224 منهم ذكور، و316 منهن إناث، واستخدم الباحث مقياس التوافق الزواجي هيندريك (1998) Hendrick.

وأظهرت نتائج الدراسة مستوى مرتفع من التوافق الزواجي وفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزواجي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وفروق ذات دلالة إحصائية لمتغير عدد سنوات الزواج لصالح من مر على زواجهم (2-5) سنوات، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيري العمر وعدد الأبناء.

أما دراسة للعجمي (2021) بعنوان "كشف الذات وعلاقته بالتوافق الزواجي" هدفت إلى بيان العلاقة بين كشف الذات والتوافق الزواجي، لعينة بلغت 100 زوج وزوجة من محافظة الأحمدية بدولة الكويت، تتراوح أعمارهم بين 23-55 عاماً، وطبق الباحث مقياسي كشف الذات من إعداده، ومقياس التوافق الزواجي العنزي (2009). أظهرت نتائج الدراسة أن بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كشف الذات والتوافق الزواجي لدى عينة الدراسة، وبيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد التوافق الزواجي (البعد التنظيمي، البعد الشخصي، البعد العاطفي، البعد الاجتماعي، البعد الثقافي) وكشف الذات، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين 0.319 إلى 0.662، ومعامل الارتباط الكلي للمتغيرين بلغ 0.678. وكشف الذات عرّفه جورارد (1974) Jourard بأنه "عملية جعل الذات معروفة للأشخاص الآخرين عن طريق البوح بمعلومات شخصية".

وبيّنت الدراسة أن كشف الذات والتواصل هما من أساسيات التوافق الزوجي عندما يستطيع كل طرف أن يفهم الطرف الآخر ويعبر عما يرغب به من استجابات دون توقع عدم فهمها من الطرف الآخر الخلفي والرشيدي (1995) ، وذكر في الدراسة أن للتواصل الجيد بين الزوجين 4 خطوات أساسية، هي: التعبير عن الرسالة بشكل لفظي أو غير لفظي، واستقبال الرسالة، وفهم الرسالة، والاستجابة لها برسالة لغوية أو غير لغوية. وبيّن أنه من أجل إتمام تواصل جيد لابد أن يطور الزوجين من مهارة الاتصال عبر تطوير مهارة الإنصات ومهارة التعبير. وأشار كمال إبراهيم مرسى (1995)، إلى أساليب التواصل بين الزوجين: أساليب التواصل العقلية: وهي أساليب التواصل بين الزوجين عبر تبادل الكلام العادي للتعلم حول أمور الحياة الأسرية والزوجية والإفصاح عن الاهتمامات والحاجات والأفكار والانفعالات. وأساليب التواصل العاطفية: وهي أساليب التواصل الزوجي بالكلام المعسل الدال على الحب والغزل وتبادل العواطف الجسمية. وأساليب التواصل العقلي والعاطفي: والمقصود بها الوقت الذي يقضيه الزوجين معاً في الأنشطة المشتركة.

هدفت دراسة الباحثين آل عواض والمطوع (2023) التي بعنوان "مهارات التفكير الناقد وكشف الذات بوصفها منبئات التوافق الزوجي لدى المتزوجات حديثاً بمدينة أبها" إلى بيان مستوى مهارات التفكير الناقد والقدرة على كشف الذات ومدى التوافق الزوجي لدى المتزوجات حديثاً بمدينة أبها، والتحقق من وجود فروق في كل من مهارات التفكير الناقد وكشف الذات والتوافق الزوجي تُعزى إلى متغير (المؤهل العلمي)، والتحقق من إمكانية التنبؤ بالتوافق الزوجي من خلال مقدار مهارات التفكير الناقد وكشف الذات لدى المتزوجات حديثاً بمدينة أبها.

لقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، بعينة بحث مقدارها (342) سيدة متزوجة حديثاً بمدينة أبها، وطبقت عليهن مقياس مهارات التفكير الناقد من إعداد جبر (2018)، ومقياس كشف الذات لجورارد (1971)، ومقياس التوافق الزوجي من إعداد الهيثمي (2018).

أظهرت نتائج البحث ما يلي:

1. تمتلك المتزوجات حديثاً في مدينة أبها بمستوى مرتفع من مهارات التفكير الناقد والتوافق الزوجي، بينما كان مستوى كشف الذات لديهن متوسطاً.
2. كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس (مهارات التفكير الناقد، التوافق الزوجي) تعزى لاختلاف المؤهل العلمي.
3. لم توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسطات على مقياس كشف الذات تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.
4. أظهرت النتائج وجود إمكانية التنبؤ بالتوافق الزوجي من خلال كشف الذات ومهارات التفكير الناقد لدى المتزوجات حديثاً بمدينة أبها.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية (فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، التوافق الزوجي)، يتبين أن جميعها بحث عن أحد المتغيرات مع متغيرات أخرى مرتبط بالمجال النفسي والأسري، سواء أكان الارتباط مباشراً أم غير مباشر، وبغض النظر عن كونها متغيرات مستقلة أم تابعة، حيث أهم ما يميز الدراسة الحالية أنها تبحث عن متغير لم يسبق البحث في ارتباطه بالتوافق الزوجي (بكثرة – حسب علم الباحثة)، وهو متغير فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كونه واحدة من مستجدات العصر. وتبين من الدراسات السابقة أنّ المتغيرين تربطهما علاقة وويؤثران على بعضهما البعض.

وهنا عرض لأهم أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، التي كان لها الأثر الكبير في بناء هذه الدراسة وتسجي جوانب الاستفادة منها، وأهم ما تتميز به هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة.

• أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

من حيث المنهج فلقد تشابهت مجموعة من الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية كونها اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي وذلك من خلال دراسة مدى ارتباط أحد متغيرات الدراسة بمتغيرات أخرى مثل دراسة الشهري (2009) والجمعان (2018) والمقبالي والفواير (2020) والعجمي (2021)، وصبرة (2009)، وعبد الصادق (2013)، حيث ركزت هذه الدراسات بشكل عام من خلال المنهج الوصفي على التعرف على العلاقة ما بين متغيرين أو أكثر، وجمع البيانات، وتحليلها، ووضفها.

ومن حيث أدوات الدراسة فتنوعت الأدوات في الدراسات السابقة، وأغلب المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة ذات صلة مباشرة أو غير مباشرة بموضوع الدراسة الحالية، فمن هذه المقاييس مقياس إدمان الانترنت و مقياس آثار استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية و مقياس اضطراب القيم واختبار تطبيق اختبار كيمبرلي يونج لتحديد مستوى إدمان الانترنت واستبانة أسباب سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. مقياس التوافق الزوجي ومقياس قائمة العوامل الخمس للشخصية ومقياس إدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية ومقياس كشف الذات ومقياس مقياس مهارات التفكير الناقد.

ومن حيث عينة الدراسة يُلاحظ في الدراسات السابقة اختلاف العينة من حيث طريقة الاختيار (قصدية- عشوائية) وحجمها ومراحلها التعليمية وذلك وفق أهداف كل دراسة. أما بخصوص الفئات العمرية فيُلاحظ أنها تختلف من دراسة لأخرى، والبعض منها ذو صلة مباشرة بموضوع الدراسة الحالية.

أما فيما يتعلق بالهدف من الدراسات السابقة فقد هدفت الدراسات المتعلقة بمتغير فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل دراسة ماجد بخاري (2018) إلى بيان أسباب سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من خلال (تويتر) باعتباره أنموذجاً حديث لوسائل التواصل الاجتماعي، وهدفت دراسة الجمعان (2017) هدفت إلى بيان العلاقة بين إدمان الانترنت والإحباط الوجودي، وهدفت دراسة نيرمين زكريا (2009) إلى بيان الآثار النفسية

والاجتماعية لاستخدام مواقع الشبكات الاجتماعية، وهدفت دراسة صبرة (2009) إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الانترنت واضطراب بعض القيم.

أما فيما يتعلق بالدراسات السابقة لمتغير التوافق الزوجي فلقد هدفت دراسة معيض العجمي (2021) إلى بيان العلاقة بين كشف الذات والتوافق الزوجي، وهدفت دراسة المقبالي والفواعير (2020) إلى معرفة مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين. وهدفت دراسة سناء الجمعان (2018) إلى معرفة العلاقة بين التوافق الزوجي للزوجة ومدى إدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية، أما دراسة منصوري زواوي (2010) فهدفت إلى بيان محددات التوافق الزوجي التي ما إن تحققت تحقق بها التوافق الزوجي، وهدفت دراسة الشهري (2009) دراسته العلاقة بين التوافق الزوجي وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات (المؤهل التعليمي – عدد الأطفال في الأسرة – مدة الزواج – العمر عند الزواج). وأما دراسة سهير جودة (2009) التي اتبعت المنهج التجريبي فلقد هدفت إلى بيان مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار.

• أوجه استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في بناء فكرة الدراسة الحالية؛ وهي فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الزوجي، لدى عينة من المتزوجين من مملكة البحرين، وفي اختيار منهج الدراسة وهو المنهج الوصفي الارتباطي، وفي اختيار المقاييس حيث اختلفت الدراسات في استخدام مقاييس التوافق الزوجي مما سهل لي المقارنة بين المقاييس واختيار المقياس للدراسة الحالية، وكذلك تم الحصول على الفائدة في تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات والتعرف على نوع المعالجات الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، وتم الاستفادة من الدراسات السابقة عند إعداد الإطار النظري للدراسة الحالية ومقارنة نتائج الدراسة الحالية بالدراسات السابقة.

• أوجه تمييز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة التي تم عرضها؛ حيث ركزت الدراسات السابقة على (إدمان الانترنت) مع قلة الدراسات التي بحثت عن فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل خاص، فستركز هذه الدراسة على بيان مستوى فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الذي يشمل استخدام كل البرامج التي تحتوي على الدردشة وتبادل الآراء دون تخصيص برنامج على آخر، ثم دراسة العلاقة بين هذا الفرط في الاستخدام مع متغير التوافق الزوجي، ومعرفة العلاقة بين المتغيرين.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة.

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، للكشف عن العلاقة الارتباطية بين فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين في مملكة البحرين والمقارنة بين النتائج، كون المنهج الوصفي الارتباطي يبحث عن الارتباط.

ثانياً: مجتمع الدراسة.

يتكون مجتمع الدراسة من المتزوجين في مملكة البحرين.

ثالثاً: عينة الدراسة.

كما وتكونت عينة الدراسة من المتزوجين (الذكور والإناث) في مملكة البحرين، حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية، وبلغت عينة الدراسة كما يلي:

• العينة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومقاييس التوافق الزوجي على عينة استطلاعية بلغت (30) فرداً بهدف التأكد من صدق وثبات المقياس ومدى ملاءمة تطبيقه على العينة المستهدفة والتأكد من فهم ووضوح العبارات (تجربة صياغة) لأفراد العينة. وتوضح الجداول التالية خصائص العينة الاستطلاعية:

جدول (1)

بيانات الجنس للعينة الاستطلاعية لمقياسي الدراسة

النسبة	العدد	الجنس
50%	15	ذكر
50%	15	أنثى

جدول (2)

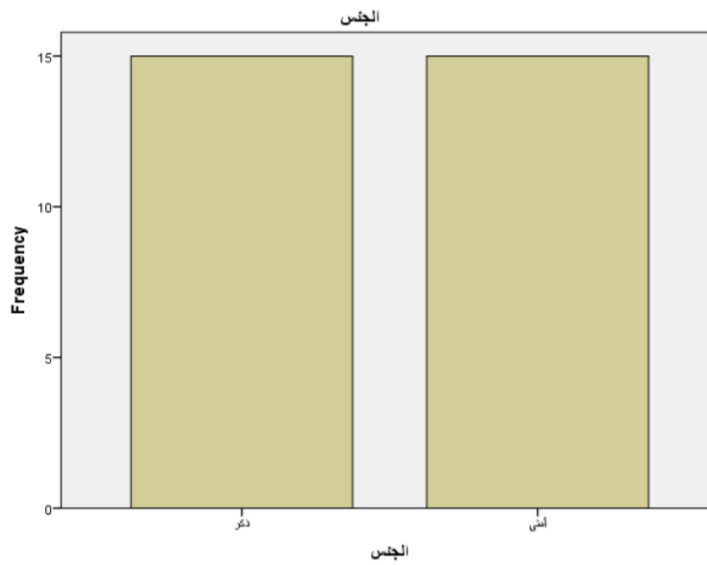
بيانات العمر للعينة الاستطلاعية لمقياسي الدراسة

النسبة	العدد	العمر
16.7%	5	18-20
70%	21	21-24
13.3%	4	25-30

وهذه الرسوم البيانية التوضيحية لمتغيري الدراسة الاستطلاعية:

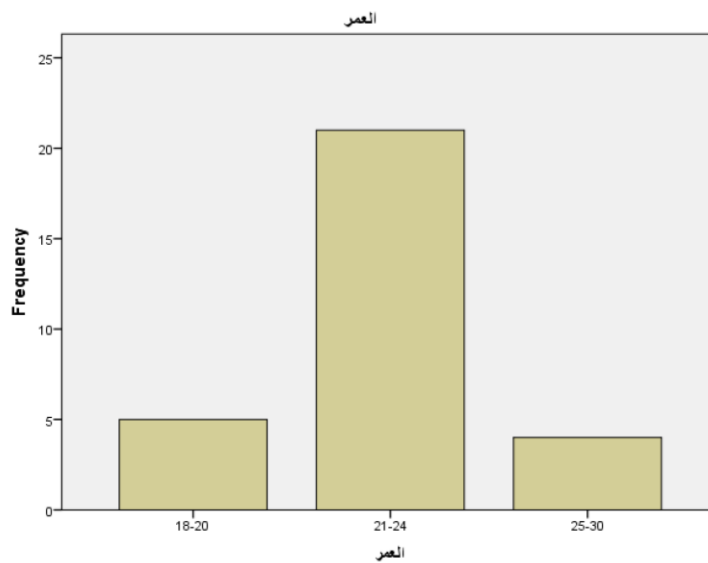
الشكل (2)

رسم بياني توضيحي لمتغير الجنس للعينة الاستطلاعية



الشكل (3)

رسم بياني توضيحي لمتغير العمر للعينة الاستطلاعية



تظهر النتائج في الجدولين (1) و(2) والشكلين (2) و(3) أن نسبة أفراد عينة الذكور مساوية لنسبة أفراد عينة الإناث، فقد بلغت نسبة الذكور (50%) ونسبة الإناث (50%). وتظهر النتائج في الجدول أن نسبة الفئة العمرية من 21-24 سنة شكلت النسبة الأعلى في عينة الدراسة وبلغت (70%)، تلتها نسبة الفئة العمرية 18-20 سنة وبلغت (16.7%)، وشكلت نسبة الفئة العمرية 25-30 النسبة الأقل في عينة الدراسة وبلغت (13.3%) من العينة.

• العينة الأساسية:

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة حيث بلغ عددها (100) زوج وزوجة من الأسر البحرينية تم اختيارها بطريقة قصدية من مجتمع الدراسة. بالإضافة إلى ذلك، تناولت الباحثة توصيف عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (الجنس، العمر).

رابعاً: أدوات الدراسة.

أولاً: استبانة (فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي)

وهي استبانة إعداد جمال المنائس (2020) تتضمن عبارات تكشف عن كمية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومدة تأثيرها على الحياة الاجتماعية والدراسية والنفسية للأفراد.

تصحيح الاستبانة:

يقوم/تقوم الزوج/الزوجة بالاستجابة على المقياس وفق تدرج خماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

الخطوات السيكمترية لقياس الصدق والثبات:

مؤشرات صدق وثبات مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

للتحقق من مؤشرات الصدق والثبات لأدوات المقياس، قامت الباحثة بتطبيق أداة (مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي) على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة، بلغ حجمها (30) زوج وزوجة من الأسر في مملكة البحرين، وفيما يلي مؤشرات الصدق والثبات للمقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

• الصدق البنائي/التكويني لمقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

قامت الباحثة بالتحقق من الصدق البنائي / التكويني لمقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من خلال قياس درجة الارتباط (معامل الارتباط بيرسون) بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس، مع الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (3)

مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني لعبارات مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

الرقم	العبارة	الارتباط مع المقياس
1	1- كثيرًا ما يأخذني الوقت وأجد أنني قد قضيت وقت أطول مما كنت أنوي مع وسائل التواصل الاجتماعي	0.079**
2	2- أشعر أن الحياة سوف تكون مملة بدون وسائل التواصل الاجتماعي	0.258**
3	3- كثيرًا ما أهمل واجباتي الدراسية بسبب انشغالي بوسائل التواصل الاجتماعي	0.266**
4	4- أشعر بالانزعاج إذا قاطعني أحد وأنا منشغل باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي	0.276**
5	5- ممكن أن تمر أيام عديدة دون شعوري بالحاجة إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	0.586**
6	6- الوقت يمر دون أن أشعر عندما أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي	0.091**
7	7- أجد صعوبة في النوم ليلاً مباشرة بعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	0.241**

8	8- سوف أشعر بالضيق لو قلّلت الوقت الذي أمضيه مع وسائل التواصل الاجتماعي	0.600**
9	9- أهلي يشكون مني باستمرار بسبب انشغالي الدائم بوسائل التواصل الاجتماعي	0.646**
10	10- درجاتي الجامعية (مستوى الأكاديمي) تدهورت بسبب استخدامي المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي	0.523**
11	11- كثيرًا ما أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي أثناء قيادة السيارة	0.262**
12	12- كثيرًا ما ألغى زيارة الأصدقاء بسبب انشغالي بوسائل التواصل الاجتماعي	0.560**
13	13- أجد نفسي أفكر بما حدث في وسائل التواصل الاجتماعي وأنا بعيد عنها	0.136**
14	14- أشعر أنني أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي أكثر فأكثر منذ أن بدأت أستخدمها	-0.143-

****الارتباط دال إحصائيًا عند (a=0.01)**

يتبين من نتائج الجدول (3) أن مؤشرات الصدق البنائي / التكويني للعبارات مع المقياس ككل كانت دالة إحصائيًا عند مستوى (a=0.01).

• مؤشرات ثبات مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

لحساب مؤشرات ثبات مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، تم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا على نتائج العينة الاستطلاعية. وقد تبين من النتائج أن قيمة ثبات التجانس الداخلي بلغت (0.721)، وهي قيمة مرتفعة ومقبولة لأغراض تحقيق أهداف الدراسة الحالية.

جدول رقم (4)

معامل ثبات التجانس الداخلي لمقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

معامل ألفا كرونباخ

الرقم	المقياس	معامل ألفا
1	مقياس فرط استخدام التواصل الاجتماعي	0.721
	الدرجة الكلية للمقياس	0.721

ثانيًا: مقياس التوافق الزوجي

قام بإعداد هذا المقياس (فرحان العنزي، 2009) حيث هدف هذا المقياس إلى قياس مستوى التوافق الزوجي لدى كل من الزوجين، ويتضمن المقياس (82) مفردة تتدرج تحت خمسة أبعاد، هي: (البعد التنظيمي، البعد الشخصي، البعد العاطفي، البعد الاجتماعي، البعد الثقافي). كما يضم المقياس مفردات سالبة وأخرى موجبة بتدرج ثلاثي كما يوضحها الجدول (4). تقديرات المفردات الموجبة تكون كالتالي: يحدث كثيرًا = 3، يحدث قليلًا = 2، لا يحدث أبدًا = 1، أما المفردات السالبة فتُصحَّح عكس المفردات الموجبة. أما عن معد المقياس فلقد طبقه على عينة مقدارها (70) متزوجًا من منطقة الرياض في السعودية.

جدول (5)

توزيع الفقرات على أبعاد مقياس التوافق الزوجي

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية
التنظيمي	77-74-72-69-63-60-44-39-36-31-26-16-1	23-11-7-6
الشخصي	75-70-65-62-61-56-55-54-49-43-32-27-12	78-45-40-37-24-8-2
العاطفي	82-80-66-64-58-50-41-38-28-25-20-13-9	76-73-71-68-51-46-33-3
الاجتماعي	59-52-21-18-14-4	81-57-47-34-29
الثقافي	48-42-35-22-19-10	79-67-53-30-17-15-5

الخصائص السيكومترية لمعد المقياس:

ولقد قام معد المقياس (فرحان العنزي، 2009) باتباع مجموعة من الخطوات للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وهي كما يلي:

1. صدق المحتوى:

عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والتربية للحكم على صلاحية العبارات ومدى ملاءمتها لأبعاد المقياس، وأبقى على المفردات التي تم الاتفاق عليها من السادة المحكمين التي بلغت نسبتها (80%).

2. الصدق التكويني:

لقد اعتمد على حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، ومع الدرجة الكلية للمقياس. وأظهرت النتائج معاملات ارتباط بدلالة إحصائية تتراوح بين (0.01 إلى 0.05)، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التوافق الزوجي والبعد الذي تنتمي إليه وبين الدرجة الكلية للمقياس حسب طريقة بيرسون.

جدول (6)

معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التوافق الزوجي والبعد الذي تنتمي إليه وبين الدرجة الكلية للمقياس حسب طريقة

بيرسون.

البعد الثقافي			البعد الاجتماعي			البعد العاطفي			البعد الشخصي			البعد التنظيمي		
الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	المعيار	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	المعيار	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	المعيار	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	المعيار	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	المعيار
.402**	.465**	Q5	.428**	.595**	Q4	.260*	.372**	Q3	.742**	.732**	Q2	.301*	.331**	Q1
.380**	.535**	Q10	.354**	.504**	Q14	.348**	.294*	Q9	.355**	.456**	Q8	.318*	.414**	Q6
.421**	.530**	Q15	.512**	.645**	Q18	.393**	.440**	Q13	.295*	.347**	Q12	.093	.230	Q7
.432**	.567**	Q17	.439**	.550**	Q21	.332**	.414**	Q20	.570**	.565**	Q24	.129	.190	Q11
.406**	.435**	Q19	.505**	.658**	Q29	.554**	.578**	Q25	.565**	.624**	Q27	.566**	.612**	Q16
.495**	.585**	Q22	.345**	.447**	Q34	.319*	.397**	Q28	.451**	.511**	Q32	.579**	.616**	Q23
.271*	.275*	Q30	.345**	.447**	Q47	.403*	.404**	Q33	.384*	.329*	Q37	.288*	.503**	Q26
.604**	.580**	Q35	.397**	.575**	Q52	.571*	.556**	Q38	.472**	.542**	Q40	.382**	.500**	Q31
.375**	.458**	Q42	.610**	.681**	Q57	.444*	.487**	Q41	0.593**	.617**	Q43	.707**	.657**	Q36
.585**	.550**	Q48	.472**	.513**	Q59	.079	.235	Q46	.438**	.555**	Q45	.237	.344**	Q39
.514**	.559**	Q53	.437**	.571**	Q81	.723**	.734**	Q50	.325*	.432**	Q49	.730**	.676**	Q44
.363**	.443**	Q67				.525**	.544**	Q51	.249	.204	Q54	.728**	.715**	Q60
.359**	.414**	Q79				.172	.286*	Q58	.543**	.564**	Q55	0.642**	.673**	Q63
						.577**	.656**	Q64	.605**	.568**	Q56	.464**	.615**	Q69
						.298*	.310*	Q66	.269*	.397**	Q61	.576**	.653**	Q72
						.483**	.535**	Q68	.436**	.406**	Q62	.573**	.640**	Q74
						.206	.206	Q71	-.069-	-.039-	Q65	.076	.061	Q77
						.414**	.424**	Q73	.301*	.393**	Q70			
						.018	.083	Q76	.494**	.455*	Q75			

						.723**	.711**	Q80	.377**	.325*	Q78			
						.542**	.515**	Q82						

*دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) **دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول (6) أن معاملات الارتباط حسب طريقة بيرسون كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى يتراوح بين (0.01 إلى 0.05) بين جميع عبارات الأبعاد والدرجة الكلية للبعد، والتي تراوحت ما بين (0.275) و (0.734). وتراوحت معاملات الارتباط وفق طريقة بيرسون والتي كانت ذات دلالة إحصائية ما بين (0.260) و(0.742).

3. ثبات المقياس:

قيمة ثبات المقياس تظهر عبر معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس وهو (0.90)، وذلك عبر توظيف طريقة التجزئة النصفية، وتراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية أيضًا بين (0.25-0.59)، واستخدم العنزي كذلك معادلة ألفا كرونباخ ليتأكد من ثبات المقياس، وأظهرت نتيجة المعادلة قيمة الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0.91) في حين تراوحت درجات معاملات ثبات الأبعاد بين (0.57-0.73).

وللتحقق من صدق وثبات مقياس (التوافق الزوجي) في الدراسة الحالية قام الباحث في الدراسة الحالية بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والتي بلغت (30) من الذكور والإناث، بواقع (15) لكل منهما، كما يوضحه جدول رقم (7).

جدول (7)

توزيع العينة الاستطلاعية وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة (%)
الذكور	20	50%
الإناث	20	50%
المجموع	40	100%

ثم قام بالتحقق من صدق وثبات المقياس عن طريق:

1. الصدق التكويني:

حيث يتم حساب مؤشر الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وارتباطها بالدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس. وذلك عبر الجداول التالية:

جدول (8)

مؤشرات الصدق البنائي/التكويني لعبارات البعد التنظيمي من مقياس التوافق الزوجي

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	1- تحرص/يحرص زوجتي/زوجي على تنظيم وإعادة ترتيب أثاث المنزل	0.166*	-0.048*
2	6- أنا صاحب/ة القرار الوحيد/ة في الأسرة	0.239*	0.180*

3	7- تصل/ يصل زوجتي/زوجي إلى درجة من العصبية لا أستطيع تحملها	0.135**	0.125**
4	11- عندما أتأخر عن وقت الطعام فإن زوجتي/زوجي تنتظرني/ينتظرني لنتناول الطعام معاً	0.108**	0.233**
5	16- يؤمن/ تؤمن زوجتي/زوجي بأهمية وجود الأصدقاء في حياتي	0.221**	-0.045**
6	23- أشعر أن الوقت ممتع مع زوجتي	0.203**	0.220**
7	26- أحرص على أن أدخل البهجة والسرور على زوجتي/زوجي	-0.076*	-0.016*
8	31- أتعهد مضايقة زوجتي/زوجي أطراف الحديث حول مواضيع متعددة	0.374*	0.286**
9	36- نناقش حياتنا الجنسية بصراحة ووضوح	0.404*	0.336**
10	39- أداعب زوجتي/زوجي قبل ممارسة العلاقة الخاصة معه	0.152*	*0.072
11	44- يخلجني الوضع الاجتماعي لأسرة زوجتي/زوجي	0.073*	0.349*
12	60- لدي إحساس بأن زوجتي/زوجي متعلقة بي ولا تستغني/يستغني عني	0.385*	0.518**
13	63- تتخلى/يتخلى زوجتي/زوجي عن مساعدتي في وقت الضرورة	0.000**	0.029**
14	69- أسمح مع زوجتي/زوجي إن لم تستطع تنفيذ طلباتي	0.391*	0.402*
15	72- أنا على استعداد لتقديم التضحية من أجل زوجتي/زوجي	0.289*	-0.104-*
16	74- نتجاوز كل الخلافات عندما يحتاج أحدهما الآخر	0.690**	0.241**

**** دال عند 0.01**

*** دال عند 0.05**

جدول (9)

مؤشرات الصدق البنائي/التكويني لعبارات البعد الشخصي من مقياس التوافق الزوجي

الرقم	العبرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	2- اتضح لي أن الزواج مسؤولية لا أستطيع تحملها	**0.021	-0.149-**
2	8- أصارح زوجتي/زوجي بمشاعر الحب والاندماج	0.474**	**0.269
3	12- يبدي زوجتي/زوجي الاحترام والتقدير لأهلي	-0.237-	-0.406-*
4	24- تعرف/يعرف زوجتي/زوجي كل ما يتعلق بممتلكاتي وأرصدي البنكية	**0.228	0.403*
5	27- أعاني من مشكلات مع زوجتي/زوجي بسبب تدخلات الآخرين في حياتنا	-0.244-	**0.330
6	32- أ منع زوجتي/زوجي من زيارة أقاربه/ها	**0.226	**0.333
7	37- أحرص على أداء حقوق زوجتي/زوجي حتى لو كانت تتعارض مع رغبتي	**0.083	**0.282

8	40- تشجعتي/يشجعتي زوجتي/زوجي على اكتشاف وتنمية قدراتي	**0.250	**0.112
9	43- تتأخر/يتأخر زوجتي/زوجي في تنفيذ طلباتي دون عذر مقنع	0.100**	-0.337-**
10	45- تختار/يختار زوجتي/زوجي الأوقات المناسبة عند الحديث معي	0.512**	**0.267
11	49- تجيد/يجيد زوجتي/زوجي فنون التعامل مع الآخرين	**0.343	**0.111
12	54- أتبادل الهدايا مع زوجتي/زوجي	**0.180	**0.280
13	55- ترتبط أسرتنا مع علاقات حميمة مع أسرة أخرى	**0.153	0.275
14	56- نشترك معاً في اتخاذ القرارات الخاصة بحياتنا	**0.091	*-0.0240
15	61- أثناء سفري تبادل/يبادر زوجتي/زوجي بالاتصال بي وتسأل/يسأل عن شؤني	**0.042	-0.156-*
16	62- عندما نتناقش في موضوع ما فإن صوتنا يرتفع	**0.291	0.259*
17	65- تعد/يعد زوجتي/زوجي ما أشتهي من مأكولات	**0.255	*0.327
18	70- تسرب/يسرب زوجتي/زوجي أسرارنا على الآخرين	0.432*	*0.265

**** دال عند 0.01**

*** دال عند 0.05**

جدول (10)

مؤشرات الصدق البنائي/التكويني لعبارات البعد العاطفي من مقياس التوافق الزوجي

الرقم	العبرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	3- ينتابني شعور بأن زوجتي/زوجي لا يحبني	0.389*	**0.106
2	9- وجهات النظر بيني وبين زوجتي/زوجي متقاربة	**0.008	**0.103
3	13- اختلاف العادات والتقاليد يؤثر على التفاهم بيننا	0.469**	0.378*
4	20- أنا وزوجتي/زوجي في مستوى متقارب من الالتزام الديني	**0.331	0.547**
5	25- أشعر أن زوجتي/زوجي صريح/ة معي	**0.271	0.414*
6	28- أعتقد أن سبب الخلافات مع زوجتي/زوجي يعود إلى الفارق العمري فيما بيننا	**0.048	**0.133
7	33- أجتاذب مع زوجتي/زوجي أطراف الحديث حول مواضيع متعددة	**0.324	0.384*
8	38- نناقش مشكلاتنا الزوجية أمام أبنائنا	**0.233	-0.041-**
9	41- تحرص/يحرص زوجتي/زوجي على عمل الأشياء التي تجلب لي السعادة	**0.105	**0.154
10	47- أجد الدعم والمساندة من زوجي عندما أتعرض للآزمات.	**0.234	**0.340

11	50- أشعر أن زوجتي/زوجي لا تفهمني/يفهمني	**0.029-	**0.064-
12	51- عندما أغضب فإن زوجتي/زوجي تعمل على إرضائي	**0.331	**0.128-
13	58- أعتذر من زوجتي/زوجي عندما أخطئ في حقها	0.025	**0.208
14	64- أتفق مع زوجتي/زوجي في توزيع الأدوار داخل الأسرة	**0.311	-0.026
15	66- لدينا رؤية واضحة حول الحقوق والواجبات فيما بيننا	0.510**	0.240
16	62- عندما نتناقش في موضوع ما فإن صوتنا يرتفع	0.029	**0.232
17	68- لدي قناعة بأن قرارات زوجتي/زوجي صائبة	0.366*	0.352
18	71- أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري اتجاه زوجتي/زوجي	**0.167	**0.078-
19	73- يضايقني وجود أصدقاء زوجتي/زوجي	0.399*	0.192

**** دال عند 0.01**

*** دال عند 0.05**

جدول (11)

مؤشرات الصدق البنائي/التكويني لعبارات البعد الاجتماعي من مقياس التوافق الزوجي

الرقم	العبرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	4- تتسم علاقتي بأسرة زوجتي/زوجي بالاحترام المتبادل	**0.346	**0.045
2	14- أتفق مع زوجتي/زوجي على وضع ميزانية لنفقات الأسرة	0.498**	**0.079
3	18- نخرج معًا بغرض التنزه والترفيه	**0.196	**0.009-
4	21- تبالغ/يبالغ زوجتي/زوجي في الطلبات المالية	-0.161-	**0.067
5	29- تستشيرني/يستشيرني زوجتي/زوجي في أوجه إنفاق المصروف الخاص به	0.705**	0.444*
6	34- أتفق مع زوجتي/زوجي في استراتيجية واضحة في تربية الأبناء	0.591**	0.430*
7	47- أجد الدعم والمساندة من زوجتي/زوجي عند تعرضي للآزمات	0.376*	**0.340
8	52- أشعر أن شخصية زوجتي/زوجي مناسبة لشخصيتي	0.395*	**0.171
9	57- تحرص/يحرص زوجتي/زوجي على إعداد وجبات الطعام اليومي بنفسه/ها	**0.347	0.123**
10	59- أتفق مع زوجتي/زوجي على رسم خطط واضحة لمستقبل أفضل لحياتنا	**0.126	0.265**

** دال عند 0.01 * دال عند 0.05

جدول (12)

مؤشرات الصدق البنائي/التكويني لعبارات البعد الثقافي من مقياس التوافق الزوجي

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	5- أعتقد بأن سبب الخلافات مع زوجتي/ زوجي يعود إلى فارق في مستوى التعليم فيما بيننا	0.361*	*0.186
2	10- تتحملني/ يتحملني زوجي/زوجتي عندما أغضب	-0.003-**	**0.017-
3	15- تفتقد حياتنا الزوجية للحوار والنقاش الهادئ	0.442*	*0.391
4	17- أعمل على تنمية قدرات ومواهب زوجتي/ زوجي	**0.359	**0.115
5	19- أشارك أهل زوجتي/ زوجي في مناسبتهم الاجتماعية	**0.217	**0.231
6	22- أتجنب الصراحة مع زوجتي/زوجي في مناقشة مشكلاتنا الأسرية	0.372*	**0.242-
7	30- تنفذ/ينفذ زوجتي/زوجي طلباتي بسرعة	**0.081-	**0.171
8	35- أعتقد أن مسؤولية الزواج ثقيلة على كاهلي	0.503**	**0.264-

9	42- تؤدي/يؤدي زوجتي/زوجي ما لي من حقوق عليه	-0.041**	-0.103**
10	48- تفشل/يفشل زوجتي/زوجي في إشباعي جنسياً	0.211**	-0.028**
11	53- توجد خلافات مع زوجتي/زوجي بسبب علاقتي مع الآخرين	0.349**	0.078**
12	67- أتفحص الاتصالات (الرسائل-المكالمات) الخاصة بزوجتي/زوجي	0.439*	0.230*

** دال عند 0.01

* دال عند 0.05

2. ثبات الاتساق الداخلي

لقد عمدت على حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألف كرونباخ لكل من أبعاد المقياس والمقياس ككل، كما يوضحه الجدول رقم (13) ولقد كانت 0.7356 وهي درجة مقبولة لأغراض تحقيق أهداف الدراسة.

جدول (13)

مؤشرات ثبات التجانس الداخلي لمقياس التوافق الزوجي

معامل ألفا كرونباخ

الرقم	المقياس	معامل ألفا
1	البعد التنظيمي	0.788

0.711	البعد الشخصي	2
0.712	البعد العاطفي	3
0.742	البعد الاجتماعي	4
0.725	البعد الثقافي	5
0.7356	الدرجة الكلية للمقياس	

ثانيًا: عينة الدراسة الأساسية

اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (100) من الأزواج والزوجات في مملكة البحرين تتراوح أعمارهم من 18-30 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتشير الجداول التالية إلى خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب توزيع متغيرات الدراسة:

1. توزيع العينة حسب متغير الجنس والعمر:

يظهر من الجدول رقم (14) والشكل (4) والشكل (5) أن عينة الدراسة قد توزعت بشكل متساوٍ بين الذكور والإناث، بنسبة (50%) لكل منهما:

جدول (14)

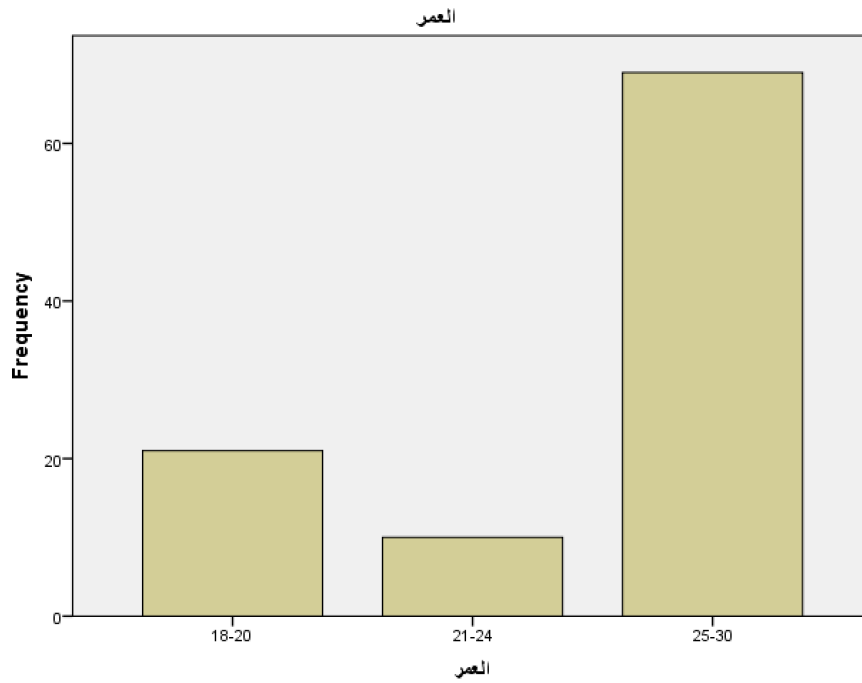
خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

المتغيرات	المستويات	العدد	النسبة
الجنس	ذكور	50	50%
	إناث	50	50%
الفئة العمرية	20-18 سنة	21	21%
	24-21 سنة	10	10%
	30-25 سنة	69	69%
Total		100	100%

وهذه الأشكال تبين خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغيرات الدراسة:

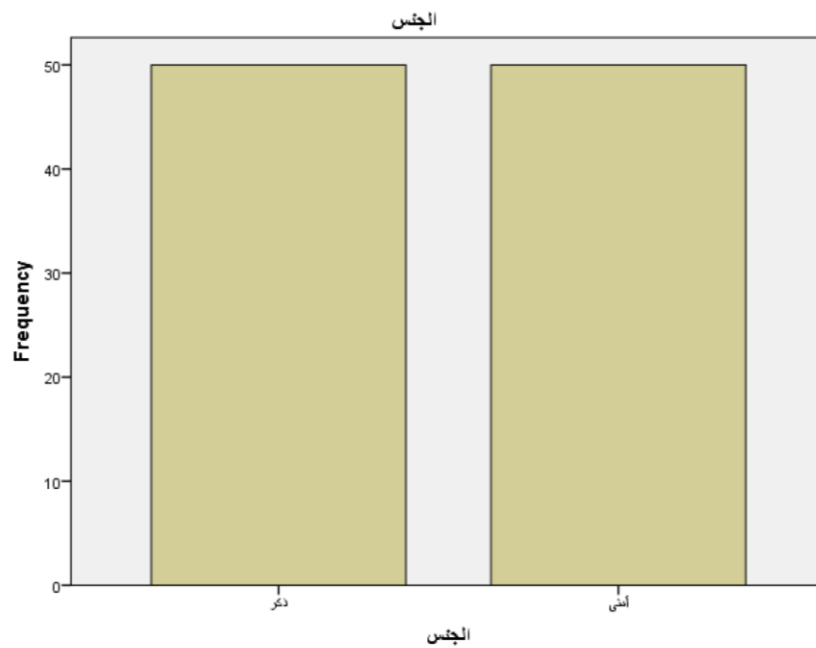
الشكل (4)

خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير العمر



الشكل (5)

خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير العمر



خامساً: إجراءات الدراسة.

تم تحديد خطوات تطبيق الدراسة كما يلي:

1. اختيار موضوع الدراسة.
2. الاطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات المتعلقة والمرتبطة بموضوعات الدراسة، والمتمثلة في فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي.
3. اختيار أدوات الدراسة والمتمثلة في:
 - استبانة فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
 - مقياس التوافق الزوجي.
4. تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (30) زوج وزوجة، وذلك في مطلع الفصل الدراسي الأول من العام 2024-2025م.
5. تحديد عينة الدراسة باستخدام الطريقة العشوائية، حيث بلغت (100) زوج وزوجة.
6. توزيع ونشر الاستمارة (الالكترونية) للعينة والتأكد من الدقة.
7. تحليل بيانات الدراسة ومناقشتها وتفسيرها، بعد أن تم إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة، وعرض النتائج والتوصيات.

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة.

لتحليل نتائج الدراسة والإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية، حيث شملت الأساليب الإحصائية الوصفية الآتي:

- التكرارات.
- النسب المئوية.

أما الأساليب الاستدلالية فقد شملت الآتي:

1. معاملات ارتباط بيرسون: للتحقق من مؤشرات الصدق البنائي/ التكويني للمقاييس وللإجابة عن أسئلة الدراسة.
2. معامل ألفا كرونباخ: للتحقق من مؤشرات الثبات للمقاييس.
3. اختبار ت: للتعرف على دلالة الفروق في مستوى التوافق الزوجي في ضوء متغير الجنس.
4. اختبار أنوفا ANOVA : للتعرف على دلالة الفروق في مستوى التوافق الزوجي في ضوء المتغير الديموغرافي (العمر).
5. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

أولاً: نتائج الدراسة:

أ- نتائج السؤال الأول

ب- نتائج السؤال الثاني

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها

ثالثاً: توصيات الدراسة

الفصل الرابع

النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتناول الفصل الرابع استعراض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل بيانات الدراسة الميدانية.

نتائج السؤال الأول: هل توجد علاقة فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق

الزواج لدى عينة من الأزواج في مملكة البحرين؟

تمت الإجابة على السؤال من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من طبيعة وقوة العلاقة بين

فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج في مملكة البحرين،

كما هو موضح في الجدول الآتي: **جدول (15)**

نتائج معامل الارتباط بيرسون بين فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى عينة من

المتزوجين من مملكة البحرين

الرقم	أبعاد التوافق الزوجي	معامل الارتباط مع فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
1	البعد التنظيمي	-0.455**
2	البعد الشخصي	-0.217**

3	البعد العاطفي	-0.268**
4	البعد الاجتماعي	-0.387**
5	البعد الثقافي	0.156**
	الدرجة الكلية للمقياس	-0.350**

**** دال عند 0.01 * دال عند 0.05**

تظهر النتائج في الجدول (15) وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية (0.01) بين مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس التوافق الزوجي، بعامل ارتباط بلغ (-0.350)، وهذه النتيجة تشير إلى أن زيادة وفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الأزواج في مملكة البحرين يؤدي إلى نقص مستوى التوافق الزوجي لديهم.

نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فرط استخدام وسائل

التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج في مملكة البحرين تعزى

لمتغيري (الجنس، العمر)؟

تمت الإجابة على السؤال من خلال ما يلي:

-دلالة الفروق حسب متغير الجنس:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على أدوات الدراسة حسب متغير الجنس، ثم استخدام اختبار ت (T) للعينات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (16)

دلالة الفروق في فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين

تُعزى لمتغير الجنس

المقياس	الجنس	العدد	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
فرط استخدام التواصل الاجتماعي	ذكر	50	50%	4	0.769	0.0769	42.156	2	0.000
	أنثى	50	50%	3.242	0.10	0.010			
التوافق الزوجي	ذكر	50	50%	1.50	0.503	0.0503	29.850	2	0.000
	أنثى	50	50%	1.25	0.241	0.0241			

يتبين من الجدول (16) النتائج الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى فرط استخدام التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج في مملكة البحرين تُعزى لمتغير الجنس.

لاحظت الباحثة من خلال النتائج التي ظهرت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

(0.00) بين الذكور والإناث في مستوى فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى

الأزواج البحرينية تُعزى لمتغير الجنس، وتُرجع الباحثة السبب في ذلك إلى أن عينة الدراسة، سواء أكانوا

ذكورًا أم إناثًا، أنهم يمتلكون قدرة على التوافق الزوجي، وهذا يدل على قدرتهم على التمسك بالحياة

الزوجية والتكيف مع المشكلات وحلها، إلا أن السبب في انخفاض نسبة التوافق الزوجي في الدراسة

سببها ارتباطها القوي مع فرط استخدام التواصل الاجتماعي، بمعنى أن الأزواج الذين يمتلكون فرطاً في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي غير قادرين على التوافق الزوجي بصورة جيدة (سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً)، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسة بأنها درست ارتباط ظاهرة مهمة ومسجدة في العصر بمستوى التوافق الزوجي.

-دلالة الفروق حسب متغير العمر:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (17)

دلالة الفروق في مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين تُعزى لمتغير العمر

المقياس	العمر	العدد	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط المربعات	قيمة ف	درجات الحرية	مستوى الدلالة
فرط استخدام التواصل الاجتماعي	18-20	21	21%	3.244	0.769	0.297	1.376	2	0.131
	21-24	10	10%	3.27	0.86	0.10			
	25-30	69	69%	4.30	0.12	0.040			
التوافق الزوجي	18-20	21	21%	2.48	0.822	0.010	0.355	1	0.000
	21-24	10	10%	1.24	0.904	0.020			
	25-30	69	69%	4.2	0.5	0.045			

يتبين من الجدول (17) النتائج الآتية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a \leq 0.05$) في مستوى فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تُعزى لمتغير العمر.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a \leq 0.05$) بنسبة دلالة مقدارها (0.00) في مستوى التوافق الزواجي تُعزى لمتغير العمر.

والجدير بالذكر أن الباحثة رأت من خلال نتائج الدراسة حول عينة الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) فيما بينهم يُعزى لمتغير العمر في فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ويرجع ذلك إلى وسائل التواصل الاجتماعي قد أثرت على الجميع دون غالبية عمر على عمر آخر، مما يعني أن اختلاف الأعمار في عينة الدراسة لن يؤثر على مستوى التوافق الزواجي لدى عينة الدراسة، أما وجود فروق في مستوى التوافق الزواجي يدل على اختلاف قدرات الأفراد على امتلاك مهارات التوافق الزواجي بسبب اختلاف وتفاوت أعمارهم، حيث أن من أعمارهم تفوق غيرهم وهم من 25-30 سنة يمتلكون قدرة أكبر على تحقيق التوافق الزواجي وهذا ما يرتبط بدراسة الجمعان (2018).

خلاصة النتائج:

- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية (0.01) بين مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس التوافق الزوجي، بعامل ارتباط بلغ (-0.350)، وهذه النتيجة تشير إلى أن زيادة وفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الأزواج في مملكة البحرين يؤدي إلى نقص مستوى التوافق الزوجي لديهم، وهذا ما يرتبط مع دراسة ماجد البخاري 2018 وغيرها من الدراسات السابقة التي بينت أن التوافق الزوجي يرتبط بمدى التواصل وكميته ويسبب آثار ضارة على الفرد والمجتمع، ويرتبط بدراسة فايز 2024 التي بينت أن فئة الشباب يعانون من فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a \leq 0.05$) بنسبة (0.00) في مستوى فرط استخدام التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج في مملكة البحرين تُعزى لمتغير الجنس.

- أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a \leq 0.05$) في مستوى فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تُعزى لمتغير العمر.

- كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a \leq 0.05$) بنسبة دلالة مقدارها (0.00) في مستوى التوافق الزوجي تُعزى لمتغير العمر.

توصيات الدراسة:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية؛ فإن الباحثة توصي بما يلي:

1- توعية وتثقيف طلاب المدارس الثانوية بمملكة البحرين من خلال الدورات والمحاضرات بآليات الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي في أمور مفيدة والحد من فرط استخدامه وأهمية استغلال الوقت في تعزيز المواهب والقدرات المختلفة، مما سيسهم في الحد من فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

-الجهات المعنية بتنفيذ التوصية:

وزارة التربية والتعليم، وزارة الشباب والرياضة، المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية.

-آليات التنفيذ المقترحة:

- تنفيذ برامج تدريبية وأنشطة طلابية تساهم في تعزيز قدرات الطلاب ومواهبهم واستثمارها في أمر مفيد مما يؤدي للاستخدام الجيد والمتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي.
- اختيار القراءات الموجهة المناسبة لطلاب المدارس الثانوية وإعداد النشرات الإرشادية مما يؤدي إلى رفع وتحسين مستوى الوعي بأهمية هذه المرحلة العمرية وما لها من دور في اكتشاف القدرات، وإلقاء نظرة موسعة في فوائد وسائل التواصل الاجتماعي وكيفية الاستفادة منها في أمور حياتهم.

2- توعية وتنقيف طلاب المدارس الثانوية بمملكة البحرين من خلال الدورات والمحاضرات بالتوافق الزوجي باعتباره عمود العلاقة الزوجية مما يبين لهم أهمية الحياة الزوجية ومعرفة المسؤوليات وأبعاد التوافق الزوجي.

-الجهات المعنية بتنفيذ التوصية:

وزارة التربية والتعليم، وزارة الشباب والرياضة، المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية.

-آليات التنفيذ المقترحة:

- تنفيذ برامج تدريبية وأنشطة طلابية تساهم في تعزيز فهم الطلاب للتوافق الزوجي وأبعاده.
- اختيار القراءات الموجهة المناسبة لطلاب المدارس الثانوية وإعداد النشرات الإرشادية مما يؤدي إلى رفع وتحسين مستوى الوعي بأهمية التمسك بالعلاقة الزوجية باعتبار أن المرحلة العمرية للطلاب في المدارس الثانوية قريبة لعمر الزواج في مملكة البحرين.
- أن تضاف مادة التوافق الزوجي كمحتوى دراسي في مقرر مهارات حياتية للمرحلة الثانوية بحيث يجتاز الطلاب المقرر بعد فهمهم للمحتوى.

3- تدريب المختصين في المجال الاجتماعي والتربوي والنفسي على البرامج التدريبية والأساليب التطويرية التي تحمي من فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تعزز من مهارات التوافق الزوجي.

-الجهات المعنية بتنفيذ التوصية:

إدارات ومراكز التدريب في الوزارات التالية: وزارة الصحة، وزارة التربية والتعليم، المجلس الأعلى للمرأة، مركز حماية الطفل بوزارة التنمية الاجتماعية، وزارة الداخلية، قسم علم النفس بجامعة البحرين.

-آليات التنفيذ المقترحة:

- إعداد الحقائب التعليمية والبرامج التدريبية من قبل المختصين في إدارات التدريب؛ للحد من الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي مما يؤثر على التوافق الزوجي (وذلك كما أظهرته الدراسة)، لدى شرائح المجتمع.

- تنفيذ برامج تدريبية حول تعزيز التوافق الزوجي وأساليب الاستخدام الجيد لوسائل التواصل الاجتماعي والحد من الاستخدام المفرط، وذلك بالشراكة مع جهات متخصصة مثل قسم علم النفس في جامعة البحرين.

- تكليف من حضر الدورات التدريبية من مختصين وتربويين بنقل المعرفة والتجربة العلمية لقطاعاتهم من أجل تعميم المعرفة، وذلك عن طريق تنفيذ برامج تدريبية لبقية الموظفين.

4- تزويد الآباء وأولياء الأمور بالطرق السليمة للتعامل مع الأبناء الذين يلاحظ عليهم فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؛ وذلك للمساهمة في الحد من الآثار السلبية النفسية والاجتماعية على مستوى الفرد والمجتمع ككل.

-الجهات المعنية بتنفيذ التوصية:

وزارة الصحة، الاختصاصيون بالمجال النفسي والأسري والتربوي بوزارة التربية والتعليم، مركز حماية الطفل بوزارة التنمية الاجتماعية.

-آليات التنفيذ المقترحة:

- عقد الجلسات الإرشادية مع الآباء حول كيفية التعامل مع الأبناء الملاحظ عليهم بعض الآثار النفسية والاجتماعية والصحية الناتجة عن فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- تنفيذ البرامج التدريبية الإرشادية الوقائية للآباء فيما يتعلق بآليات رقابة وإقامة التوازن في استخدام الأبناء لوسائل التواصل الاجتماعي.

- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج وحقائب تدريبية إرشادية يتم تعميمها لمختصي التدريب في وزارة التربية والتعليم ومركز حماية الطفل بوزارة التنمية الاجتماعية.

-الدراسات المستقبلية:

توصي الباحثة بضرورة الاهتمام بصورة أكبر فيما يتعلق بالدراسات العربية الخاصة بمتغير الدراسة (فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي)، كون الدراسات حوله قليلة في الوطن العربي بشكل عام، ومملكة البحرين بشكل خاص، ومن ضمن الدراسات والأبحاث التي تقترحها الباحثة كالتالي:

1. دراسة تأثير الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي على حديثي الزواج في مملكة البحرين.
2. فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في رفع التوافق الزوجي لمجموعة من المتزوجين مملكة البحرين.
3. قياس فاعلية مقياس لفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في اكتشاف الآثار السلبية للاتخدام المفرط على عية من المتزوجين من مملكة البحرين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

المراجع العربية:

إبراهيم، أماني (2015). درجة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بصفته أداة للتعليم والتعلم لدى طلاب الجامعات الأردنية والإشباع المحقق. جامعة الشرق الأوسط، كلية الإعلام، جامعة الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة.

أبو موسى، سمية محمد جمعة. (2008). التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعاقين. رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

باترسون، س، هـ. (1992). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة حامد عبد العزيز الفقي. الكويت. دار العلم.

بخاري، ماجد عبد الفتاح محمد. (2018). أسباب سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 4 (1)، 57-74.

زكريا خضر، نيرمين (2009)، الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الشباب المصري لمواقع الشبكات الاجتماعية (دراسة على مستخدمي مواقع فيس بوك) كلية الإعلام، جامعة القاهرة، مؤتمر الأسرة وتحديات العصر، 15-17.

زواوي، منصوري (2010). محددات التوافق الزوجي في ضوء علم النفس الأسري. جامعة الجليلي ليايس: مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، 7، 245-247.

حسن، عبد الصادق (2013). تعرض الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي عبر الانترنت وعلاقته بوسائل الاتصال التقليدية، مجلس التعاون لدول الخليج العربية، الأمانة العامة، قطاع الشؤون الثقافية صيرة، أحمد عبد الله محمد (2009). إدمان الانترنت وعلاقته باضطراب بعض القيم لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة / جامعة كفر الشيخ / تربي – صحة نفسية، مصر.

عبيدات، ذوقان. عبد الحق، كايد. عدس، عبد الرحمن (2011). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه. عمان: دار الفكر مشرون وموزعون.

عبد العزيز، خديجة (2014). واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية بجامعة صعيد مصر، *مجلة العلوم التربوية*، 22، (3)، 413-476.

لعفيفي، إيمان (2020). العوامل المؤثرة في تحقيق التوافق الزوجي: مدخل نظري. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بلمهيدي أم البواقي، *مجلة المعيار* 24 (50)، 490-492.

مرسي، كمال إبراهيم (1991). *العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام*. مصر: دار النشر للجامعات.

مرسي، كمال (1995). *العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس*. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

محمد عسيلة، إبراهيم. البناء، حمودة (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى العاملين بجامعة الأقصى غزة. *مجلة جامعة الأزهر بغزة، جامعة الأزهر*، 13 (2) 8-10.

مصطفى، حسن عبد المعطي. (2004). *المناخ الأسري وشخصية الأبناء*. القاهرة: دار القاهرة.

مقادي، مؤيد وسمور (2008). الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الانترنت في ضوء بعض المتغيرات، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 1 (4)، 15-36.

معجم المعاني، المعاني لكل رسم معنى. (2010)، <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-a>

محمود، خالد. (2011). *شبكات التواصل الاجتماعي وديناميكية التغيير في العالم العربي*، بيروت: دار مدارك للنشر والتوزيع.

يعقوب، ميمونة (2013). *بعض العوامل المسهمة في سوء التوافق الزوجي، كما يدركها القائمون على لجان التوافق والمصالحة وبعض المترددين عليها، بمحافظة مسقط*. رسالة ماجستير غير منشورة في الإرشاد النفسي)، جامعة نزوى، اليمن (2013)، ص34.

الجمعان، سناء عبد الزهرة (2017). *إدمان الانترنت وعلاقته بالإحباط الوجودي لدى الراشدين*. جامعة البصرة: كلية التربية للعلوم الإنسانية، العراق، رسالة ماجستير غير منشورة.

الجمعان، سناء. (2018). التوافق الزوجي وعلاقته بإدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية. مؤتمر الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الإنسانية، الطبيعية. كلية التربية للعلوم الإنسانية: جامعة البصرة.

الحنطي، نوال. (1999). مشكلات التوافق الزوجي لدى الأسر في السنوات الخمس الأولى في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض، جامعة الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

الخليفي، إبراهيم. الرشيد، بشير (1997). سيكولوجية الأسرة والوالدية. القاهرة: مكتبة ذات السلاسل.

الداهري، صالح حسن. (2008). أساسيات الإرشاد الزوجي والأسري، عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع.

الراشد، سعد (2013). إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة السعودية-دراسة اختبارية للاستبيان التشخيصي ل(كيمبرلي يونج)". مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 11 (1)، 31-1

السعيد عبد الصالحين، جلال، خالد أحمد ومحمد، (2005). تأثير الاستخدام المفرط للانترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 15 (49)، 55-1

الشمري، عويده. (2007). توكيد الذات وعلاقته بالتوافق الزوجي وتقدير الذات لدى عينة من النساء المتزوجات. رسالة ماجستير، الرياض. كلية التربية: جامعة الملك سعود.

الشهري، حنان (2012). أثر استخدام شبكات التواصل الالكتروني على العلاقات الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، جدة: جامعة الملك عبد العزيز.

الشهري، وليد بن محمد (2009). التوافق الزوجي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية.

الطهراوي، جميل. (2009). برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.

الطوخي، سيد. (2003). سيكولوجية النماء الإنساني، ط1، القاهرة، دار النهضة العربية.

العادلي، علي ستار. (2012). التوافق الزوجي وعلاقته ببعض أنماط الشخصية على وفق نظام الانيكرام لدى المرشدين التربويين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المستنصرية.

العجمي، معيض (2021). كشف الذات وعلاقته بالتوافق الزوجي. مجلة كلية الآداب بقتنا، جامعة جنوب الوادي، 52 (30). 448-431.

العمرى، علي بن حنfan (2008): إدمان الانترنت وبعض آثاره النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة محايل التعليمية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك خالد .

العمودي، ياسر (2001)، التوافق الزوجي وعلاقته بتوكيد الذات وارتباطه ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية قسم علم النفس جامعة أم القرى.

العيسوي، عبد الرحمن. (2004). علم النفس الأسري، ط1، دار أسامة للنشر، عمان.

المطوع، أروى. عواض، أحمد (2023). مهارات التفكير الناقد وكشف الذات يوصفها منبئات التوافق الزوجي لدى المتزوجات حديثاً بمدينة أبها. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، كلية الآداب، جامعة ذمار، المجلد 5، (4)، 216-160.

المقبالي، إيمان (2020) مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين في سلطنة عمان وعلاقته بالمتغيرات الديموغرافية. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 9 (3)، 933-920

المقدادي، خالد (2013). ثورة الشبكات الاجتماعية (ماهية مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها). الأردن، دار النفائس للنشر والتوزيع.

المنصور، محمد. (2012). تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين (دراسة مقارنة للمواقع الاجتماعية والمواقع الالكترونية) رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية في الدنمارك.

النوبي، علي محمد (2010). مقياس إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الهثيمي، راجح محمد علي. (2018). فاعلية برنامج إرشادي محوسب قائم على نظرية جيفري يونج للمخططات المعرفية في تعزيز التوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثاً في مدينة جدة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الملك خالد.

المراجع الأجنبية:

- Andreassen ،Cecilie Schou، Pallesen ،Ståle، Griffiths ،Mark D. (2017). "The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviours*.64,287-293.
- Cherney, Kristeen (2020). What is social media addiction?
<https://www.healthline.com/health/social-media-addiction>
- Das, Biswajit & Sahoo, lyoti Shankar. (2011). Social Networking Sites – A Critical Analysis of Its Impact on Personal and Social Life. *International Journal of Business and Social Science*, 2 (14). 222-228.
- Dong ،Guangcheng، Wang ،Jiang Yang، Yang ،Xuedong، Zhou ،Hui (2012). "Risk personality traits of Internet addiction: A longitudinal study of Internet-addicted Chinese university students. *Asia-Pacific Psychiatry*. 5(4),316-321.
- Hanyu, Huang. (2011). *Social media addiction among adolescents in urban China: An examination of psychological traits, uses and gratification, academic performance, and social capital*. A Thesis Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in Communication the Chinese University of Hong Kong.
- Hawi N ،Samaha M (2019). "Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal". *Behaviour & Information Technology*. 2(38),110-119.

House of Commons Science and Technology Committee (2019) .Impact of social media and screen-use on young people's health" (PDF). . *Fourteenth Report of Session 2017–19*

Kuss, Daria J & Griffiths, Mark D. (2011). Online Social Networking and Addiction – A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9),3528-3552.

Kuss DJ ,Griffiths MD(2017). "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned . *International Journal of Environmental Research and Public Health*.14(3),311

Oakes, Kelly. "The complicated truth about social media and body image". *www.bbc.com*. Archived from

Odgers C (2018). "Smartphones are bad for some teens, not all . Nature. –432 :7693 434.

Starcevic ,Vladan, Aboujaoude ,Elias (2016). "Internet addiction: reappraisal of an increasingly inadequate concept. *Published online by Cambridge University Press: 02 February 2016, pp. 7-13.*

Stark P. L. (1992) The Human Spirit – The search for meaning and purpose through suffering. *Human Medicine*. 8(2). 132-137.

Schoenmakers ,Tim M., Griffiths ,Mark, van de Mheen ,Dike (2010). "Video game addiction and social responsibility. *Addiction Research & Theory*.18(5), 493–489.

Van Deursen ,Alexander J.A.M., Bolle ,Colin L., Hegner ,Sabrina M., Kommers ,Piet A.M. (2015). "Modelling habitual and addictive smartphone behaviour". *Computers in Human Behaviour*. 45,411-420.

Witteck ,Charlotte Thoresen, Finserås ,Turi Reiten, Pallesen ,Ståle, Mentzoni ,Rune Aune, Hanss ,Daniel, Griffiths ,Mark D., Molde ,Helge (2016). "Prevalence and

Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers". *International Journal of Mental Health and Addiction*.14(5) –672 686.

الملاحق

أولاً: مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

ثانياً: التوافق الزوجي

الملحق (1)

مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

مقياس فرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إعداد جمال المنائس (2020)

15. إلى أي مدى توافقي أو لا توافقي على كل جملة من الجمل التالية (ضع علامة √ أمام خيار واحد فقط)

1. كثيرا ما يأخذني الوقت و أجد نفسي و قد قضيت وقت أطول مما كنت أنوي مع وسائل التواصل الاجتماعي.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

2. أشعر أن الحياة سوف تكون مملة بدون وسائل التواصل الاجتماعي.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

3. كثيرا ما أهمل واجباتي الدراسية بسبب إشغالي بوسائل التواصل الاجتماعي.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

4. أشعر بالإنزعاج إذا قاطعني أحد و أنا منشغل باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

5. ممكن أن تمر أيام عديدة دون شعوري بالحاجة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

6. الوقت يمر دون أن أشعر عندما أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

7. أجد صعوبة في النوم ليلا مباشرة بعد إستخدامي وسائل التواصل الإلكتروني.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

8. سوف أشعر بالضيق لو قللت الوقت الذي أمضيه مع وسائل التواصل الاجتماعي.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

9. أهلي يشكون مني باستمرار بسبب إشغالي الدائم بوسائل التواصل الاجتماعي.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

10. درجاتي الجامعية تدهورت بسبب إستخدامي المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

11. كثيرا ما أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي أثناء قيادة السيارة.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

12. كثيرا ما ألغي زيارة الأصدقاء بسبب إشغالي بوسائل التواصل الإلكتروني.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

13. أجد نفسي أفكر بما حدث في وسائل التواصل الإلكتروني و أنا بعيد عنها.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

14. أشعر اني أستخدم وسائل التواصل الإجتماعي أكثر فأكثر منذ أن بدأت أستخدمها.

5 موافق بشدة	4 موافق	3 محايد	2 غير موافق	1 غير موافق بشدة
--------------	---------	---------	-------------	------------------

الملحق (2)

مقياس التوافق الزوجي

مقياس التوافق الزوجي إعداد: فرحان العنزي (2009)

م	العبارة	يحدث كثيراً	يحدث قليلاً	لا يحدث أبداً
1	(يحرص - تحرص) (زوجتي / زوجي) على تنظيم وإعادة ترتيب أثاث المنزل.			
2	اتضح لي أن الزواج مسؤولية لا أستطيع تحملها.			
3	ينتابني شعور بأن (زوجتي / زوجي) لا تحبني.			
4	تتسم علاقتي بأسرة (زوجتي / زوجي) بالاحترام المتبادل.			
5	أعتقد بأن سبب الخلافات مع (زوجتي / زوجي) يعود إلى فارق في مستوى التعليمي فيما بيننا.			
6	أنا صاحب/ة القرار الوحيد/ة في الأسرة.			
7	(تصل - يصل) (زوجتي / زوجي) إلى درجة من العصبية لا أستطيع تحملها.			
8	أصارع (زوجتي / زوجي) بمشاعر الحب والانجذاب .			
9	وجهات النظر بيني وبين (زوجتي / زوجي) متقاربة.			
10	(تتحملني - يتحملني) (زوجتي / زوجي) عندما أغضب.			
11	عندما أتأخر عن وقت الطعام فإن (زوجتي / زوجي) (ينتظرنني - تنتظرنني) لنتناول الطعام معاً.			
12	يبيدي (زوجتي / زوجي) الاحترام والتقدير لأهلي.			
13	اختلاف العادات والتقاليد يؤثر على التفاهم بيننا.			
14	أنتفق مع (زوجتي / زوجي) على وضع ميزانية لنفقات الأسرة.			
15	تفتقد حياتنا الزوجية للحوار والنقاش الهادئ.			
16	(يؤمن - تؤمن) (زوجتي / زوجي) بأهمية وجود الأصدقاء في حياتي.			
17	أعمل على تنمية قدرات ومواهب (زوجتي / زوجي).			
18	نخرج معاً بغرض التنزه والترفيه.			
19	أشارك أهل (زوجتي / زوجي) في مناسباتهم الاجتماعية.			

م	العبارة	يحدث كثيراً	يحدث قليلاً	لا يحدث أبداً
20	أنا و (زوجتي / زوجي) في مستوى متقارب من الالتزام الديني .			
21	(ببالغ- تبالغ) (زوجتي / زوجي) في الطلبات المالية.			
22	أتجنب الصراحة مع (زوجتي / زوجي) في مناقشة مشكلاتنا الأسرية.			
23	أشعر إن الوقت ممتع مع (زوجتي / زوجي).			
24	(يعرف- تعرف) (زوجتي / زوجي) كل مايتعلق بممتلكاتي وأرصدي البنكية.			
25	أشعر إن (زوجتي / زوجي) صريح/ة معي .			
26	أحرص على أن أدخل البهجة والسرور على (زوجتي / زوجي).			
27	أعاني من مشكلات مع (زوجتي / زوجي) بسبب تدخلات الآخرين في حياتنا.			
28	أعتقد إن سبب الخلافات مع (زوجتي / زوجي) يعود إلى الفارق العمري فيما بيننا.			
29	(يستشيرني - تستشيرني) (زوجتي / زوجي) في أوجه إنفاق المصروف الخاص به .			
30	(تنفذ- ينفذ) (زوجتي / زوجي) طلباتي بسرعة.			
31	أعتمد مضايقة (زوجتي / زوجي) لأثبت لها إنني(رجلاً- أمراءه) .			
32	أمنع (زوجتي / زوجي) من زيارة أقاربه/ها .			
33	أجاذب مع (زوجتي / زوجي) أطراف الحديث حول مواضيع متعددة.			
34	أفثق مع (زوجتي / زوجي) في إستراتيجية واضحة في تربية الأبناء .			
35	أعتقد إن مسؤولية الزواج ثقيلة على كاهلي .			
36	نناقش حياتنا الجنسية بصراحة ووضوح .			
37	أحرص على أداء حقوق (زوجتي / زوجي) حتى لو كانت تتعارض مع رغبتني .			
38	نناقش مشكلاتنا الزوجية أمام أبنائنا .			
39	أدأب (زوجتي / زوجي) قبل ممارسة العلاقة الخاصة معه .			
40	(يشجعني - تشجعني) (زوجتي / زوجي) على اكتشاف وتنمية قدراتي .			
41	(يحرص - تحرص) (زوجتي / زوجي) على عمل الأشياء التي تجلب لي السعادة.			

م	العبارة	يحدث كثيراً	يحدث قليلاً	لا يحدث أبداً
64	أُتفق مع (زوجتي / زوجي) في توزيع الأدوار داخل الأسرة.			
65	(تعد - يعد) (زوجتي / زوجي) ما أشتهي من مأكولات.			
66	لدينا رؤية واضحة حول الحقوق والواجبات فيما بيننا.			
67	أُتفحص الاتصالات (الرسائل - المكالمات) الخاصة (زوجتي / زوجي).			
68	لدي قناعة بأن قرارات (زوجتي / زوجي) صائبة.			
69	أُتسامح مع (زوجتي / زوجي) إن لم تستطيع تنفيذ طلباتي.			
70	(تسرب - يسرب) (زوجتي / زوجي) أسرارنا على الآخرين.			
71	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري تجاه (زوجتي / زوجي).			
72	أنا على استعداد لتقديم التضحية من أجل (زوجتي / زوجي).			
73	يضايقني وجود أصدقاء (زوجتي / زوجي).			
74	نتجاوز كل الخلافات عندما يحتاج أحدهما الآخر .			

Abstract

This study aimed to identify the nature of the relationship between excessive use of social media and marital compatibility among a sample of married couples, and to identify the significance of differences in the level of excessive use of social media and marital compatibility among some married couples attributed to variables: some demographic variables (age and gender). The study used the descriptive comparative correlational approach, and the study tools consisted of two tools: the Social Media Overuse Scale prepared by: Jamal Al-Manayes 2020, and the Marital Compatibility Scale prepared by: Farhan Al-Anzi 2009. . The study sample consisted of (100) individuals from the Bahraini public who were randomly selected from the four governorates of the Kingdom of Bahrain. The data were analysed using the SPSS program using Pearson's correlation coefficient, multiple regression analysis, the "t" test for independent samples, and the one-way analysis of variance test. The results of the study revealed a statistically significant negative correlation (at the 0.01 level) between excessive use of social media and marital adjustment among a sample of married individuals in the Kingdom of Bahrain, with a correlation coefficient of (-0.035**). The study also showed statistically significant differences in the levels of excessive social media use and marital adjustment based on gender. Additionally, there were statistically significant differences based on age in favor of the 25–30 age group. However, there were no statistically significant differences in the level of excessive social media use attributable to age variables. Based on these findings, a set of recommendations was proposed.

Keywords: excessive use of social media, marital compatibility.

UNIVERSITY OF BAHRAIN

College of Arts



Master's Program in

Family Counselling

**Excessive use of social media and its relationship to marital compatibility among
a sample of married couples.**

Thesis Submitted in Partial Fulfilment as a Requirements to Achieve Master's Degree
in Family Counselling

Prepared by

Maryam Ameer Abdulrasool Al-Saegh

ID Number: 20164331

Supervised by

Dr. Tawfik Abdelmoniem

Associate Professor of Psychology

University of Bahrain

Kingdom of Bahrain

Feb 2025