

## الإدمان على التواصل الاجتماعي وعلاقته بمبادرة النمو الشخصي لدى المراهقين

م.د. إيمان عبد الحسين معن

Emanmaan020@gmail.com

وزارة التربية / مديرية تربية بغداد الرصافة / ٢

### الملخص

استهدف البحث الحالي معرفه العلاقة الارتباطية بين الإدمان على التواصل الاجتماعي ومبادرة النمو الشخصي وفقا لمتغير الجنس والمرحلة، وتحقيقا لذلك تم ترجمه مقياس الإدمان على التواصل الاجتماعي وفقا لليف واخرين (Eve et al)، (2025) المكون من (45) فقرة موزعه وإمام كل فقرة 5 بدائل بصورة متدرجة وفقا لمقياس ليكرت وإمام كل فقرة (5) بدائل على وفق مقياس ليكرت هي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) اما مقياس مبادرة النمو الشخصي **Personal Growth Initiative** تم تبني مقياس (العادلي، 2019) تضمن المقياس (16) فقرة موزعه على أربع مجالات وفقاً لمقياس ليكرت سداسي وان اوزان هي (5) اتفق بقوة، 4 اتفق بقوة نوعاً ما، 3 اتفق قليلاً، 2 لا اتفق قليلاً، 1 لا اتفق، 0 لا اتفق بقوة (ولاستخراج النتائج طبقت الباحثة المقياس على (300) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج هناك فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس وان الطلبة المراهقين لديهم إدمان على التواصل الاجتماعي ولصالح الإناث أكثر من الذكور ويتمتعون بمبادرة النمو الشخصي لصالح متغير الجنس الذكور، أما بالنسبة لمتغير المرحلة لديهم إدمان تواصل اجتماعي ومبادرة النمو الشخصي، ووجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى مبادرة النمو الشخصي لدى أفراد العينة وفي ضوء النتائج توصلت الي مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الإدمان على التواصل الاجتماعي، مبادرة النمو الشخصي، المراهقين.

**Social media addiction and its relationship to adolescents' personal growth initiatives**

Dr. Eman Abdulhussein Maan

Ministry of Education / Directorate of Education, Al-Rusafa 2

**Abstract**

The current research aimed to know the correlation between addiction to social communication and the personal growth initiative according to the gender and stage variable. To achieve this, the social communication addiction scale was translated according to Eve et al. (2025) consisting of (45) paragraphs distributed and in front of each paragraph there are 5 alternatives in a gradual manner according to the Likert scale and in front of each paragraph (5) alternatives according to the Likert scale (always, often, sometimes, rarely, never). As for the Personal Growth Initiative scale, the (Al-Adly, 2019) scale was adopted. The scale included ((16 paragraphs distributed over four areas according to the six-point Likert scale and the weights are 5) strongly agree, 4 somewhat strongly agree, 3 slightly agree, 2 slightly disagree, 1 disagree, 0 strongly disagree (and to extract the results, the researcher applied the scale to (300) male and female students The results showed statistically significant differences according to gender. Adolescent students exhibited a greater addiction to social media than males, and demonstrated a greater sense of personal growth among males. Regarding the stage variable, they exhibited both social media addiction and personal growth initiatives. There was also a statistically significant inverse correlation between the degree of social media addiction and the level of personal growth initiatives among the sample. In light of the results, the study reached a set of recommendations and proposals.

**Keywords: Social media addiction, personal growth initiatives, adolescents.**

**مشكلة البحث:**

يشهد العالم مؤخراً ثورة في مجال تكنولوجيا الاتصالات وتقنية المعلومات أدت الى ترابط أجزاء الكرة الأرضية في وقت قصير هذه السرعة في الاتصال كان لها اثر كبير على الأفراد والمجتمعات في تناقل المعلومات والخبرات مما أدى الى تغيرات جديدة وتوظيفها للاستفادة منها

في جميع مجالات الحياة (القرني، 2023: 313) إذ ان كل فرد يسعى الى ان يحظى بحياة طيبة الا أن اتجاه البعض الى أهداف غير واقعية لا تتناسب مع إمكانياته وقدراته يجعله عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية يمكن أن يؤدي به إلى مشاكل نفسية، اجتماعية، وربما حتى بدنية، والانخراط في شبكات التواصل الاجتماعي عبر الانترنت (Aslan، Deniz، 2024:572)

اذ يخلق المراهقين مساحات افتراضية تخدم حاجتهم الى الانتماء وتعزيز الذات بفضل تزايد استخدامات الهواتف المحمولة المتنوعة وبشكل مفرط للهروب من مشاكلهم وضغوطهم اليومية في أي وقت وفي أي مكان ومع أي شخص أمراً لا غنى عنه وهذا ما توصلت نتائج دراسة (القرني، 2022) الى علاقة عكسية بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والأمن النفسي إذ يؤثر بشكل سلبي على الأمن النفسي لطلبه مما يجعل الفرد هشاً في مواجهة ظروف الحياة الصعبة والتعرض للضغوط والمشكلات والعلل النفسية، وما توصلت اليه دراسة (احمد، 2021) وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى إدمان التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية لدى الطلبة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مدمني وغير مدمني التواصل الاجتماعي بالعزلة الاجتماعية، لذا وجب توجيه الافراد نحو التغيير والنمو عبر مجالات الحياة المختلفة ويعد النمو الشخصي تسجيدياً لذلك اذ يؤثر نقص المستويات المنخفضة من النمو الشخصي بشكل سلبي على حياة المراهقين اذ ترتبط بصعوبات التكيف مع السياقات الجديدة يواجهوا مواقف صعبة وسلبية تتطلب تغييرات في الطريقة التي يتفاعلون بها في مختلف الحالات، ومن ضمنها الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي، وتوصلت دراسة (مسعود، 2022) التي أظهرت لا توجد علاقة ارتباطيه بين مبادرة النمو الشخصي ومعنى الحياة وفقاً لمتغير الجنس ومن خلال عمل الباحثة نتيجة كونها اختصاص إرشاد نفسي وتوجيه تربوي لاحظت أهمية مرحلة المراهقة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط وما تأثيره السلبي على الطلبة الذي سببه العالم الافتراضي وفصل كل فرد عن واقعه وأهله ومجتمعه. ومن هذا تحددت مشكلة البحث الحالي بسؤال: هل هناك علاقة ارتباطيه بين الإدمان على التواصل الاجتماعي والنمو الشخصي لدى المراهقين؟

**أهمية البحث :**

حظيت وسائل التواصل الاجتماعي باهتمام كبير في الأوساط العلمية اذ أشارت الدراسات غالباً إلى نتائج مثيرة للجدل في الواقع، اذ يزيد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من تداول

الأفكار والمعلومات إلا أنه قد يؤدي أيضا إلى عواقب نفسية سلبية نتيجة الاستخدام المفرط للإنترنت موضوعا للبحث منذ منتصف التسعينيات، مما أدى إلى تعريف "إدمان التكنولوجيا" بأنه اعتماد جسدي وسلوكي يشترك في سمات مماثلة مع إدمان المواد تتيح تبادل المحتوى، كالرسائل مثلا مما يشجع على التواصل مع الآخرين لقد أخذت الاتصالات والترفيه وأوقات الفراغ مكانها على الأجهزة المحمولة والاستخدام عبر الإنترنت او المواقع المدعومة عبر الويب اذ يمكن للأفراد التفاعل بشكل متبادل لمشاركة الأدوات لمعلومات والأفكار الشخصية بوسائل التواصل الاجتماعي لذا يعد مفهوم الإدمان على التواصل الاجتماعي مهم لما له تأثير على كافة شرائح المجتمع وتعريف شخص ما بأن الاستخدام المعتاد مرضيا لوسائل التواصل الاجتماعي لما تمثل تطبيقات قائمة على الإنترنت ونظرا لشعبيتها الواسعة (Yasar, Aslan, 2020:469)، ووفقا لدراسة اصلان (Aslan, Deniz, 2024) التي توصلت خطر الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي بين ذوي الدخل المرتفع ولصالح الطالبات أعلى من الطلاب الذكور لذا فإن وصول الشباب إلى منصات التواصل الاجتماعي واهتمامهم بها في العالم الرقمي من الأرجح من اجل الوصل الى استراتيجيات مناسبة للتعامل مع المطالب الجديدة التي تفرض عليهم بهدف التغيير والتطور نتيجة النمو الشخصي لذواتهم اذ يمثل النمو الشخصي (Personal Growth) احد إبعاد الرفاهية النفسية الذي يعبر عن الأداء النفسي الأمثل والفعال ويتضمن القبول الذاتي والعلاقات الايجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والإلتقان البيئي، والهدف في الحياة، والنمو الشخصي (مسعود، 2022: 111).

لذا فان الأفراد الذين يكونوا لديهم مستويات عالية من مبادرة النمو الشخصي يميلون الى ان يكونوا أكثر انفتاحاً للتجربة والسعي للارتقاء بذاتهم ونموهم الشخصي مرتفعاً يتميزون بالنمو والشعور بالارتقاء الذاتي عن طريق التغيير وتوسع ذاتهم وانفتاحهم على تجارب جديدة وإحساسهم الواقعي بالحياة وتطور سلوكهم يوماً بعد آخر بطريقة تزيد من معرفتهم وفاعلتهم الذاتية (العادلي، 2019:9) وهذا ما توصلت دراسة Robitschek (1999) بان مبادرة النمو الشخصي المتعمد ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالتكيف النفسي، لذلك فان الطلبة الذين يفتقرون الى دافع النمو الشخصي يؤدي الى شعورهم بالتوتر والقلق في حياتهم الشخصية والمهنية في المستقبل وتوصلت دراسة أيوب وإقبال (Ayub and Iqbal, 2012) الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بمبادرة النمو الشخصي والرفاه النفسي ويعانون من مشاكل صحية عقلية أقل من طلبة الجامعة الذين لديهم مستويات منخفضة من مبادرة النمو الشخصي والرفاه النفسي (العادلي، 2019:12).

وبذلك يمكن تلخيص أهمية البحث كالآتي: -

تعتبر مرحلة المراهقة فترة حاسمة في تشكيل الشخصية وتطورها، وفي عصرنا الرقمي أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياة المراهقين. لذلك تبرز أهمية دراسة العلاقة

بين إدمان التواصل الاجتماعي ومبادرة النمو الشخصي لدى هذه الفئة العمرية

١. توفير فهم أعمق لكيفية تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على سعي المراهقين للتطوير الذاتي

٢. المساهمة في تطوير النظريات النفسية والتربوية المتعلقة بتأثير التكنولوجيا على النمو الشخصي.

٣. تصميم برامج توعوية وتأهيلية للمراهقين الذين يعانون من إدمان التواصل الاجتماعي للمساهمة في الوقاية من الآثار السلبية لإدمان التواصل الاجتماعي.

٤. مساعدة المؤسسات التعليمية والأسر في تطوير استراتيجيات لتعزيز النمو الشخصي المتوازن.

٥. إعداد جيل واعٍ وقادر على المساهمة الإيجابية في المجتمع ما يستدعي مزيداً من الاهتمام للبحوث في هذا المجال.

أهداف البحث

1- الإدمان على التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.

2- التعرف على دلالة الفروق في الإدمان على التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) و المرحلة (ثاني، ثالث) لدى المراهقين.

3- مبادرة النمو الشخصي لدى المراهقين.

4- التعرف على دلالة الفروق في مبادرة النمو الشخصي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، المرحلة (ثاني، ثالث) لدى المراهقين.

5- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الإدمان على التواصل الاجتماعي ومبادرة النمو الشخصي لدى المراهقين.

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي لطلبة المراهقين التابعين للمديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثانية للعام (2024 - 2025).

تحديد المصطلحات

### 1- الإدمان على التواصل الاجتماعي **Addiction to Social networking sites**

هو الإفراط باستخدام عالم افتراضي من خلال إنشاء وتبادل محتوى بين المستخدمين قائم على المقارنة الاجتماعية بين الأفراد لان البشر بطبيعتهم يميلون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين

لتقييم قدراتهم وآرائهم، والتي يمكن أن تكون تصاعديّة مقارنة بمن هم أفضل أو تنازليّة مقارنة بمن هم أدنى يسعون جاهدين للحصول على تقييمات ذاتية دقيقة (Festinger, 1954).

**التعريف النظري:** اعتمدت الباحثة على تعريف Rabaa&Bhat (2018)، تعريفاً نظرياً لقياس وتفسير مفهوم الإدمان على التواصل الاجتماعي.

**التعريف الإجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد من خلال اجابتهم على فقرات مقياس الإدمان على التواصل الاجتماعي.

## ٢- مبادرة النمو الشخصي Personal Growth Initiative

هو التغيير المستمر والمتعمد من قبل الفرد على المستوى السلوكي والمعرفي يكون الفرد على علم ودراية بمجالات الحياة التي تحتاج الى تغيير والمستوى السلوكي سيبحث الفرد عن مواقف يمكنه فيها تحقيق هذا التغيير (Robitscheks)، (184: 1989) (العادلي، 2019).

**التعريف النظري:** اعتمدت الباحثة على تعريف (Robitschek & Keyes) للعادلي تعريفاً نظرياً لقياس وتفسير مفهوم مبادرة النمو الشخصي.

**التعريف الإجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد من خلال اجابتهم على فقرات مقياس مبادرة النمو الشخصي.

**3- المراهقة Adolescence:** هي مرحلة النمو الذي تبدأ في سن البلوغ وتنتهي مع سن النضج اي حوالي الى الثامنة عشر او العشرين من العمر وهو سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل اليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين. (احمد، 2021: 139).

الإطار النظري

## 1- الإدمان على التواصل الاجتماعي Addiction to Social networking sites

### social comparison theory نظرية المقارنة الاجتماعية

اشتهر ليون فيستنجر (Leon Festinger) بطرح (نظرية المقارنة الاجتماعية، 1954) درس الدكتوراه عام (١٩٤٢) في قسم علم النفس بجامعة أيوا، وعمل أستاذ علم النفس في جامعة مينيسوتا، وقد أحدثت نظريته ثورة في فهم السلوك البشري ودوافع الناس إذ أثرت أفكاره بشكل كبير في علم النفس الاجتماعي وساهمت في تطوير استخدام التجارب العملية لدراسة السلوك البشري، تم تطوير هذه النظرية بفضل منحة من قسم العلوم السلوكية بمؤسسة فورد وهي جزء من برنامج أبحاث مختبر أبحاث العلاقات الاجتماعية، وتفترض أن الأفراد لديهم دافع فطري لتقييم ذواتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين، خاصةً عندما لا تتوفر معايير

موضوعية تسعى هذه النظرية إلى شرح كيف يحدد الأفراد مكانتهم الاجتماعية وقدراتهم وآرائهم من خلال هذه المقارنات، والتي يمكن أن تكون تصاعديّة مقارنة بمن هم أفضل أو تنازليّة مقارنة بمن هم أدنى، تركز على الاعتقاد بأن الأفراد يسعون جاهدين للحصول على تقييمات ذاتية دقيقة وتعلم كيفية تعريف الذات تعد مقارنة الذات بالآخرين اجتماعياً شكلاً من أشكال القياس والتقييم الذاتي لتحديد مكانة الفرد وفقاً لمعاييره ومشاعره تجاه نفسه.

وتفرض نظرية المقارنة الاجتماعية أن تأثير وسائل الإعلام يخلق أشكالاً من التنافسية يمكن أن تؤثر على احترامنا لذاتنا ومزاجنا وعلى نظرة الأفراد لأنفسهم وكيفية انسجامهم مع الآخرين، ومن أهم فرضيات فيستنجر Festinger وهي كالآتي :-

- 1- أن البشر لديهم دافع أساسي لتقييم آرائهم وقدراتهم وأن الناس يقيمون أنفسهم من خلال وسائل موضوعية وغير اجتماعية.
- 2- أن إذا لم تكن هناك وسائل موضوعية غير اجتماعية متاحة، فإن الناس سيقومون بآرائهم وقدراتهم بالمقارنة مع أشخاص آخرين.
- 3- ان الميل لمقارنة نفسك بشخص آخر يتناقض مع تباعد الاختلاف بين آرائهم وقدراتهم بعبارة أخرى، إذا كان شخص ما مختلفاً كثيراً عنك فمن غير المرجح أن تقارن نفسك بهذا الشخص .
- 4- أن هناك دافعاً أحادي الاتجاه نحو الأعلى في حالة القدرات، وهو غائب إلى حد كبير في الآراء يشير هذا الدافع إلى القيمة الموضوعية على القيام بشكل أفضل وأفضل
- 5- أن القيود غير الاجتماعية تجعل تغيير قدرة الفرد أمراً صعباً بل مستحيلاً وتغيب هذه القيود غالباً عن الآراء يستطيع الناس تغيير أفكارهم متى شاءوا ومع ذلك مهما بلغ دافع الأفراد لتحسين قدراتهم فقد تجعل عوامل أخرى ذلك مستحيلاً .
- 6 - أن توقف المقارنة مع الآخرين يصاحبه العداوة أو الاستخفاف إلى الحد الذي يجعل الاستمرار في المقارنة مع هؤلاء الأشخاص ينطوي على عواقب غير سارة.
- 7 - ان من العوامل التي تزيد من أهمية مجموعة معينة كمجموعة مقارنة ببناء على رأي أو قدرة محددة ستزيد الضغط نحو توحيد تلك القدرة أو الرأي داخل تلك المجموعة.
- 8- أن إذا تم إدراك الأشخاص المختلفين عن رأي الشخص أو قدرته على أنهم مختلفون عنه في السمات المتسقة مع الاختلاف فإن الميل إلى تضيق نطاق المقارنة يصبح أقوى.

(45: Festinger, 1954) ويضيف تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على مقارنات الذات بعدا آخر غالبا ما تصبح منصات التواصل الاجتماعي، بمحتواها المنتقى بعناية ومقاطعها المميزة ساحات تتيح للناس الدخول في مقارنات اجتماعية إيجابية، تهئ تيارات الصور والتحديثات المصممة بعناية بيئة يشعر فيها الناس بالرغبة في إبراز الجوانب الإيجابية في حياتهم مما يسهم في ظاهرة الحفاظ على الذات، يمكن أن يعزز الضغط للحفاظ على صورة إيجابية على الإنترنت الرغبة في إجراء مقارنات اجتماعية إيجابية، حيث يسعى الأفراد جاهدين لتقديم أنفسهم في أفضل صورة ممكنة ويصبح الخوف من تفويت الفرص عاملاً مهماً في هذا السياق، ان رؤية الاقران يستمتعون بتجارب تبدو مثرية، أو أنماط حياة مترفة أو يحققون إنجازات بارزة يمكن أن تثير القلق والشعور بالنقص لدى من يجرون المقارنات، وقد أشارت الأبحاث بالفعل إلى وجود علاقة بين المقارنات الاجتماعية الإيجابية على وسائل التواصل الاجتماعي وتراجع الشعور بالسعادة قد يعاني الأشخاص الذين يقارنون حياتهم باستمرار بحياة الآخرين التي تبدو أفضل ظاهريا من مستويات مرتفعة من التوتر وعدم الرضا، وحتى أعراض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي إن التعرض المستمر للتمثيلات المثالية قد ينشئ معايير غير واقعية، مما يعزز دوامة السخط علاوة على ذلك، فإن الطبيعة الإدمانية لمنصات التواصل الاجتماعي، مدفوعة بالحاجة إلى التحقق من خلال الإعجابات والتعليقات، تضاعف من تأثير المقارنة الاجتماعية التصاعدية، غالبا ما يشعر المراهقون بالنقص عند النظر إلى منشورات أقرانهم ذوي الإنجازات العالية والأصدقاء الكثيرين، مما يدفعهم إلى إجراء مقارنات تصاعدية في المقابل عندما ينظر المراهقون إلى منشورات أقرانهم ذوي الأصدقاء والإنجازات الأقل فانهم يقارنونهم بالسلبية في عام 2019 أجرت أكاديمية نيوبورت دراسة استقصائية طولية على (219) طالبا في السنة الأولى في إحدى الجامعات، وأظهرت نتائج مقنعة حول العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي ونظرية المقارنة الاجتماعية. أشارت نتائج الباحثين إلى أن مقارنات وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة تعني أن بعض المقارنات أكثر ملاءمة من غيرها وبشكل عام، قد يؤثر على تطور هوية المراهق ويمكن أن تسبب معظم المقارنات تأملاً سلبياً وضيقاً شخصياً في المقابل، يعتبرها الآخرون رأياً يزيد من رفاة الآخرين عندما يشعر المراهقون بالتمكين، يمكنهم التعبير عن آرائهم الضعيفة، مما يدعم تكوين الهوية وتشير بعض الأبحاث إلى أن تأثير الوالدين يمكن أن يساعد أيضا في تقليل التأثير السلبي لمقارنة وسائل التواصل

الاجتماعي، ويخفف دعم الوالدين وحبهم غير المشروط من الألم المرتبط بالمقارنة الاجتماعية للمراهقين واختيارهم لوسائل الإعلام محددة لإشباع ملذات محددة يسعون إليها من وسائل الإعلام، عندما يقارن الأفراد أنفسهم، يتفاعلون مع عوامل نفسية وتحفيزية معقدة، مما يدفعهم إلى أن يصبحوا أكثر تنافسية ومن أهم هذه العوامل الدافع إلى تطوير الذات على سبيل المثال في البيئة الأكاديمية يمكن أن تثير مقارنة الطلاب أنفسهم بأقرانهم الذين يحققون باستمرار درجات أعلى شعورا بالعزيمة والرغبة في التفوق الدراسي ويعطي النظر إليهم على أنهم متفوقون حافزا قويا للنمو والتطور الشخصي عندما يقارن الأفراد أنفسهم بشخص يعتبرونه ناجحا للغاية، سواء في مسيرتهم المهنية أو إنجازاتهم الشخصية، فإن ذلك يحفز عملية المحاكاة تصبح الرغبة في تحقيق مستوى مماثل من النجاح قوة دافعة، تدفع الأفراد إلى وضع أهداف أعلى، والسعي للتميز، والتطور المستمر للوصول إلى المعايير التي وضعها قوتهم إن عملية مقارنة الذات متأصلة بعمق في الطبيعة البشرية، وهي تمثل جانبا أساسيا من جوانب نمونا الاجتماعي والنفسي . في حين أن مقارنة أنفسنا بالآخرين قد تقدم رؤى قيمة وحافزا، إلا أن طريقة انخراطنا في هذه العملية قد تتفاوت اختلافاً كبيراً، مما يؤثر على إدراكنا لذاتنا ورفاهيتنا بشكل عام يبرز التفاعل بين مقارنة الذات، وتعزيز الذات، والتقييم الإيجابي للذات تعقيد علم النفس البشري، وبينما تسهم هذه العمليات المعرفية في المرونة والثقة بالنفس، فإنها تحمل أيضاً خطر تشويه الواقع وتعزيز صورة ذاتية غير واقعية إن تحقيق التوازن بين الاعتراف بنقاط القوة والضعف الشخصية، والتعلم من الآخرين، والحفاظ على مستوى صحي من الوعي الذاتي أمر أساسي للصحة النفسية العامة.(1954,Festinger: 52).

## 2- مبادرة النمو الشخصي Personal Growth Initiative

يعد النمو الشخصي تعبيراً عن رغبة الأشخاص في تطوير ذاتهم وتنمية قدراتهم وإمكانياتهم النمائية في إطار ما يعرف في تحقيق الذات والإعراب عن أصالتها بالحياة وتميزها من الآخرين ووفقاً لنظرية مبادرة النمو الشخصي Personal Growth Initiative Theory وبدء العمل بها على الأفراد البالغين الذي قاموا بتشكيك في دراسة روبيتشيك (Robitschek) وناقشت الدراسة حول الهدف من الحياة وخطة العمل للمستقبل، لفهم عملية النمو الشخصي وبينت النتائج بعد ثلاث أشهر من البحث لروبيتشيك بان تدريس الطلبة عن نظرية مبادرة النمو الشخصي قد يزيد من مستوياتهم الدراسية(Thoen &Robitschek,2013).

تعد مبادرة النمو الشخصي بناء الأسس النظرية لمبادرة النمو الشخصي على الأفكار الأصلية المستمدة من نظرية اريكسون (Erickson, 1950) (النمو الشخصي وأن الكثير من الأفراد يواجه تحديات ومواقف سلبية عديدة على مدى الحياة وهذه تتطلب منهم تغيرات بطريقة تفاعلهم مع الآخرين ويتعاملوا مع مختلف الحالات اليومية وتكون هذه التغيرات نابعة من عوامل خارجية مثال على ذلك طلب العمل بمكان ما، وعوامل داخلية مثل إكمال الدراسات العليا وتتطلب منهم التكيف مع المعايير الجديدة ويتفاعلوا مع الآخرين بشكل مختلف (Robitschek, 1997).

وتعد نظرية مبادرة النمو الشخصي متعددة الأبعاد تعالج من الناحية المعرفية السلوكية من الانخراط المتعمد والاستباقي للبناء والتطور الشخصي للفرد إذ تركز على التنقل الهادف والايجابي خلال التجارب والإحداث الصعبة بالفترات الانتقالية التي يمر بها الفرد وعندما يكون الانتقال ايجابي قد يؤدي الى التكيف بشكل إيجابي مع التغيرات التي مر بها الفرد طوال فترة الحياة بحيث يرتبط بناء مبادرة النمو الشخصي للسعي للارتقاء الذاتي والعلاقات الاجتماعية العالية ومستوى عالي من السعادة والرضا عن الحياة (Robitschek, 1998).

وتشير دراسة روبيتشيك (Robitschek, 1998) ان مبادرة النمو الشخصي هي مشاركة نشطة ومتعمدة لعملية تغيير ذاتي خلال التغيير المعرفي والسلوكي وتحدث باي مجال من مجالات الحياة كما تمثل قدرة الفرد على العمل للارتقاء الذاتي مع وجود الدافع الداخلي للأفراد للتغيير ويتم عن طريق المكونات المعرفية والسلوكية، وأشارت المكونات المعرفية الى معرفة الفرد حول كيفية تغيير لمختلف جوانب الحياة مواقف ومعتقدات وقيم التي تسهم بدعم الفعالية الذاتية للنمو الشخصي إما المكونات السلوكية تشير الى تنفيذ الإدراكات والذهاب نحو إجراء التغيير بمجالات النمو المختلفة وتؤدي الى الخيار الواعي للنمو والتوظيف لتنشيط السلوكيات الداخلية والخارجية وتعد مبادرة النمو الشخصي أكثر تكرار بأذهان الطلبة وفي هذه المرحلة يبدو ان الأفراد بتفكيرهم ونموهم الشخصي وتطوره مما يعطي اهمية كبيرة من قبل الطبيب النفسي والمختص والمرشد النفسي للعوامل المساهمة اللازمة لنجاحهم. وأشار دراسة بروتشاسكا وديكليمنتي (Prochaska & Diclemente, 1986) الى ان مبادرة النمو الشخصي للفرد تتم من خلال ثلاث محفزات هي عمليات النمو الأخلاقي، والعوامل البيئية أي الإحداث التي يمر بها الفرد في علاقاته الاجتماعية، وأخيراً السعي المتعمد للوصول الى الأهداف من خلال الاستفادة من الإحداث التي يمر بها الفرد (Robitschek, 1998) (العادلي، 2019 : 36).

## مهارات مبادرة النمو الشخصي Personal Growth Initiative Skills

توجد مهارات لمبادرة النمو الشخصي التي تساهم في اجراء تغييرات تعزز التطور الايجابي للأفراد باعتبارها مصدر شخصي وتكون من خلال الأفراد أنفسهم ذاتياً وإيجابياً، باعتبار النمو الشخصي مقصود وهادف في الطبيعة، وبذلك يكون الأفراد يستثمرون البيئة لعملية النمو للشعور بالارتقاء الذاتي الأمر الذي يجعل من مبادرة النمو الشخصي مختلفاً نوعياً عن التغيير غير المتعمد (Luyckx & Robitschek، 2014) يمكن التحقق من مبادرة النمو الشخصي من خلال عنصرين وهم .

1- المكون السلوكي: يتكون من قبل الأفراد لتأييد عملية التغيير ويتكون من عاملين:

\* استخدام المصادر: يدل على تعزيز النمو الشخصي ويعتبر هذا العامل الوحيد من مبادرة النمو الشخصي الذي يضم البعد الشخصي للأفراد، ويرتبط بشكل مختلف مع الأوجه الأخرى من مبادرة النمو الشخصي مثل مساعدة الآخرين بتعزيز النمو الشخصي.

\* عامل السلوك المتعمد: يمثل السلوك المتعمد الدافع الشخصي للأفراد لتحقيق الأهداف المحددة للتغيير الشخصي لهم.

2- المكون المعرفي: يتكون من الاعتقاد الفردي بأن التغيير الإيجابي ممكن ان يحدث ويعرف الأفراد كيفية تنفيذ هذا التغيير ويتكون من عاملين هما:

\* الاستعداد للتغيير: اذ يشير على قدرة الفرد على تحديد أو خلق حالات تساعد على زيادة قدرته على تعزيز النمو الشخصي.

\* التخطيط : اذ يمثل قدرة الشخص على تنظيم الاستراتيجيات لتسهيل نموه الشخصي التي تساعد على نموه الشخصي وتتميز عمليات مبادرة النمو الشخصي بالوعي والتغيير المتعمد التي تميز الفرد عن الآخرين في عملية التغييرات اللاواعية او غير الواعية (العادلي، 2019:38).

منهجية البحث

اعتمد البحث الحالي منهج البحث الوصفي الارتباطي، كونه أكثر ملائمة لتحقيق أهداف البحث ويعد من أساليب البحث العلمي، ان المنهج الوصفي يعد أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي الدقيق لوصف ظاهرة او مشكلة محددة وتناولها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة او المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (ملحم، 2000:324)

## مجتمع البحث

يتكون مجتمع الدراسة الحالية عدد من الطلبة في مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية وللعام الدراسي (2024-2025)، وبهذا إذ بلغ مجتمع الدراسة الحالية للمدارس الثانوي من (288174) طالب وطالبة، توزعت على وفق الجنس عدد الطلبة الذكور إذ بلغ (144855)، وعدد الطالبات الإناث إذ بلغ (143319).

## عينة البحث

ان تحديد حجم العينة اللازمة يعد ضروري لتحقيق أهداف البحث، لذلك لجأت الباحثة إلى اختيار عينة بحثها بالطريقة الطبقيّة العشوائية (Sampling Stratified Random) ذات التوزيع المتناسب كي تكون ممثلة لمجتمع البحث (عودة وآخرون، 1988:126) فقد ربط ننللي (Nunnally) حجم العينة بعدد فقرات المقياس، إذ أكد بأنه ينبغي أن لا يقل عن خمسة ولا يزيد عن عشر أفراد لكل فقرة من فقرات المقياس، للتقليل من أثر الصدفة (Nunnally، 1970:262) تكون عينة البحث ما يقارب (300) فرد، لذا تم اختيار (300) طالب وطالبة تم اختيارهم في المجتمع الأصلي موزعين على ست مدارس في محافظة بغداد الرصافة الثانية للمدارس الثانوية والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

جدول (1) عينة البحث موزعة بحسب الجنس والصف

ت	المدارس التابعة لتربية الرصافة	الصف الثاني	الصف الثالث	المجموع العام للطلبة
1	ثانوية النظامية للبنين	25	25	50
2	ثانوية الشرقية للبنين	25	25	50
3	ثانوية كلية بغداد للبنين	25	25	50
4	ثانوية العقيدة للبنات	25	25	50
5	ثانوية الخنساء للبنات	25	25	50
6	ثانوية دجلة للبنات	25	25	50
	المجموع	150	150	300

تم الحصول على البيانات من شعبة التخطيط التربوي في تربية الرصافة الثانية

أداتا البحث :-

مقياس الإدمان على التواصل الاجتماعي الأصلي 1-

هدفت دراسة ليف توفاي، دانيال فريمان، سيورزدان أندرسون، باو شينغ، لوي وفيليسيتي الى

**Bao ShengLoe ، CiorsdanAnderson، Daniel Freeman،(Eve Twivy**

**&Felicity، 2025)** تطوير المقياس لتقييم الإدمان على التواصل الاجتماعي وتعد وسائل

التواصل الاجتماعي جزءاً مهماً من حياة المراهقين، وطورت هذه الدراسة استبياناً جديداً ومتيناً من الناحية النفسية وفقاً لنظرية المقارنة الاجتماعية لليون فيستنجر (Leon Festinger) وهو استبيان الرسائل النصية القصيرة لتقييم طرق تفاعل المراهقين مع وسائل التواصل الاجتماعي وركزت الأبحاث السابقة بشكل أساسي على قياس الوقت الذي يقضيه المراهقون على وسائل التواصل الاجتماعي، بدلاً من استكشاف الطرق المختلفة التي يتفاعلون بها ونظراً لنقص المقاييس الحالية، كانت هناك حاجة إلى تطوير استبيان تقرير ذاتي لتقييم السلوكيات والأفكار الإيجابية والسلبية التي تحدث في سياق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وبالتالي، من خلال تحديد ما إذا كانت هناك علاقات بين جوانب معينة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للمراهقين، وتألف المقياس من (45) فقرة وفقاً لمقياس ليكرت هي (5 دائماً، 4 غالباً، 3 أحياناً، 2 نادراً، 1 أبداً) ترجمت الباحثة مقياس (Addiction to Social networking sites) لمفهوم الإدمان على التواصل الاجتماعي وتعليماته ترجمت الباحثة المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية ثم تم عرض المقياس بنسخته الانكليزية والعربية على متخصص باللغة الانكليزية ليتم التأكد من الصحة اللغوية ثم تم عرض المقياس على متخصص باللغة العربية للتأكد من السلامة اللغوية ثم تم عرض المقياس على متخصص اللغة الانكليزية لأجراء الترجمة العكسية والتحقق من المطابقة بين الترجمتين ثم تم عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم والبالغ عددهم (12)، وطبقاً لأرائهم تم الإبقاء على الفقرات جميعها لأنها كانت صالحة ومناسبة لكل مجال من مجالات، ثم وضعت الباحثة تعليمات المقياس وإجراء التجربة الاستطلاعية لمعرفة مدى وضوح التعليمات والبدائل من خلال تطبيق المقياس على عينة عشوائية البالغ عددها (30) طالب وطالبة بواقع 15 و15 طالبة وقد تبين أن التعليمات والبدائل والفقرات واضحة ومفهومة دون ان يكون هناك التباس أو خلط والوقت الذي استغرق أفراد العينة في استجاباتهم على المقياس تتراوح بين (10-15) دقيقة

وللتحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس الادمان على التواصل الاجتماعي على العينة البالغ عددها (300) واختيرت نسبة 27% فلكل مجموعة (81) استمارة المجموعة العليا من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا (120-188)، ونسبة 27% المجموعة الدنيا من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا تراوحت حدود الدرجات للمجموعة الدنيا (70-104) ثم استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وأظهرت النتائج إن جميع الفقرات مميزة والجدول (2) يوضح ذلك.

## جدول (2) القوة التمييزية لفقرات مقياس الإدمان على التواصل الاجتماعي

مستوى الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة		المجموعة		تسلسل الفقرة
		الدنيا		العليا		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
001.0	9.152	.52822	3.6543	.51908	4.4074	1
001.0	4.817	.55025	3.8148	.38046	4.1728	2
001.0	2.390	.88192	4.4815	.41833	4.2222	3
001.0	8.584	.990	3.091	.919	4.282	4
001.0	١٩.٣٣٢	.٨٤٧	٢.٠٤٩	.٧١٢	٤.٢٨١	5
001.0	.933	.88192	4.4815	.11111	4.0123	6
001.0	3.839	.4409	4.7407	.40062	4.8025	7
001.0	3.497	.8819	4.4815	.28273	4.0864	8
001.0	3.497	1.107	2.80	1.292	3.410	9
001.0	22.50	.4475	4.271	.2421	4.938	10
001.0	11.768	.4409	3.740	.2222	4.9753	11
001.0	7.787	1.017	3.341	.970	4.381	12
001.0	8.202	1.3228	2.777	.79057	4.1111	13
001.0	24.60	.48591	2.629	.15615	4.024	14
001.0	١١.٢٢٩	١.٠٣١	٢.٤٤٧	.٨٨١	٣.٩٥١	15
001.0	8.584	.990	3.091	.4804	4.7160	16
001.0	9.860	.952	3.14	.4409	4.740	17
001.0	8.584	.990	3.092	.919	4.281	18
001.0	11.768	.48591	3.370	.4618	4.246	19
001.0	5.265	1.176	2.85	.40635 <sup>a</sup>	3.901	20
001.0	9.931	.8819	3.5185	.4859	4.629	21
001.0	7.025	1.128	3.35	.951	4.41	22
001.0	٣.٤٥٢	١.١٢١	٣.٢٤٧	.٩٥١	٣.٧٧٩	23
001.0	٢٢.١٠٣	.٧٨٣	١.٨٨٩	.٥٢١	٤.٥١٢	24
001.0	8.555	1.096	2.271	1.092	3.631	25
001.0	7.032	.4409	2.259	.4409	3.740	26
001.0	11.673	.937	1.93	1.072	3.63	27
001.0	14.432	.4409	3.740	.4409	4.740	28
001.0	4.106	1.344	2.880	1.158	3.631	29

001,0	2.949	1.353	2.98	1.201	3.53	30
001,0	3.453	1.452	2.91	1.182	3.57	31
001,0	9.870	1.218	2.24	1.086	3.890	32
001,0	9.682	1.041	2.04	1.145	3.58	33
001,0	٨.٩٢١	١.٠٥٤	٢.٨٧٢	.٧٩٣	٤.٠٤٩	34
001,0	9.153	1.148	2.672	.942	3.880	35

001,0	9.931	.8819	2.518	.4859	3.629	36
001,0	10.381	.723	1.42	.44096	2.259	37
001,0	13.304	.4409	2.2593	.70929	3.493	38
001,0	9.682	1.041	2.04	1.145	3.58	39
001,0	18.796	.4409	4.7407	.26352	4.074	40
001,0	11.680	.4409	2.259	.4859	3.629	41
001,0	9.870	1.218	2.24	1.086	3.89	42
001,0	15.119	1.128	3.35	.951	4.419	43
001,0	18.453	..921	2.148	.681	.4.321	44
001,0	2.725	.4890	3.617	.9861	3.950	45

لفقرات جميعها ذات دلالة والجدول اعلاه يوضح ذلك وان القيمة الجدوليه ١.٩٦ وعند مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرية 160.

ثم قامت الباحثة باستخراج الصدق البنائي للمقياس لإيجاد علاقة الارتباطية بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية، اي ان الفقره تقيس ما تقيسه الدرجة المقياس الكلية ليتم البقاء على الفقرات التي تكون درجاتها ذات ارتباط عالي بالدرجة الكلية اي أنها دالة إحصائياً ويمتلك المقياس صدقاً بنائياً (174: Anastasi & Urbina, 1997)، وان النتائج تدل على ان الفقرات جميعها مرتبط ارتباطاً معنوياً بدرجة المقياس الكلية والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية والدلالة المعنوية لمقياس الإدمان على التواصل الاجتماعي

ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.543	.001	17	.780	.001	33	.837	.001

2	.334	.001	18	.834	.001	34	.880	.001
3	.171	.001	19	.542	.001	35	.809	.001
4	.550	.001	20	.578	.001	36	.594	.001
5	.280	.001	21	.672	.001	37	.390	.001
6	.070	.001	22	.969	.001	38	.783	.001
7	.241	.001	23	.179	.001	39	.490	.001
8	.278	.001	24	.551	.001	40	.438	.001
9	.319	.001	25	.292	.001	41	.696	.001
10	.618	.001	26	.542	.001	42	.780	.001
11	.390	.001	27	.832	.001	43	.781	.001
12	.414	.001	28	.458	.001	44	.880	.001
13	.477	.001	29	.352	.001	45	185	.001
14	.650	.001	30	.832	.001	-		
15	.550	.001	31	.333	.001	-		
16	.306	.001	32	.832	.001	-		

ولاستخراج معامل الثبات لمقياس الإدمان على التواصل الاجتماعي استعملت الباحثة معادلة الفاكرونباخ وقد بلغت قيمة الثبات الكلي للمقياس (.743) وبذلك فإن أعلى درجة قد يحصل عليها الفرد هي (225) وأدنى درجة هي (45)، أما المتوسط النظري للمقياس تساوي (135) وان المقياس بصيغته النهائية يتضمن (45) فقرة.

## 2- مبادرة النمو الشخصي Personal Growth Initiative

قامت الباحثة بتبني مقياس (مبادرة النمو الشخصي Personal Growth Initiative) لعادلي (2019) باعتماد نظرية (روبيتشيك، 1998) الذي عرفه وهو التغيير المستمر والمتعمد من قبل الفرد على المستوى السلوكي والمعرفي ولمستوى المعرفي يكون الفرد على علم ودراية بمجالات الحياة التي تحتاج الى تغيير والمستوى السلوكي سيبحث الفرد عن مواقف يمكنه فيها تحقيق هذا التغيير (Robitschek، 1998:184)، (العادلي، 2019:15).

اطلعت الباحثة على المقياس المذكور أعلاه تم تبنيه كونه يدعم أهداف البحث الحالي ويناسب عينته والمقياس مكون من (16) فقرة موزع على المقاييس الفرعية والمكونة لأربع عوامل وهي:-

1- الاستعداد للتغيير: هو القدرة للتحديد والكشف والبحث والاستمرار والعمل لتعزيز النمو الشخصي للفرد ( ويضم أربعة فقرات هي (2، 8، 11، 16).

2- التخطيط: هو قدرة الفرد على وضع خطط واقعية وإحداث تغيير وتطوير ومحاولة التغيير لتسهيل النمو الشخصي للفرد. ويضم خمسة فقرات هي (1، 3، 5، 10، 13).

3- استخدام المصادر: يعني تعزيز النمو الشخصي وطلب مساعدة الآخرين ومحاولة تغيير نفسيويضم فقرتين(6،12،14) .

4- السلوك المتعمد : وهو يمثل الدافع الشخصي للفرد ووضع أهداف وإحداث تغيير وبخطوات مقصودة وتحديد الوقت المناسب واستخدام المصادر للتغيير الشخصيويضم ثلاث فقرات هي (4،7،9،15).

وقد تم توزيع المقياس على عدد من الخبراء والمختصين في الإرشاد النفسي والقياس والتقويم وعلم النفس، فقد تم الموافقة على جميع الفقرات وإنها وصالحة ومناسبة لجميع مجالات المقياس ويتكون المقياس عدد من بدائل الإجابة وفقاً لمقياس لكيرت سداسي وتمثل الدرجة (5) اتفق بقوة، 4 اتفق بقوة نوعاً ما، 3 اتفق قليلاً، 2 لا اتفق قليلاً، 1 لا اتفق، 0 لا اتفق بقوة) والفقرات مصاغة بالاتجاه الايجابي وأجرت الباحثة للعينة الاستطلاعية لتعرف على وضوح التعليمات المقياس والبدائل وتم توزيع المقياس على عينة عشوائية وتضمنت (20) طالب وطالبة موزعين حسب الجنس (10) طالب و (10) طالبة، واتضح بان تعليمات والفقرات والبدائل واضحة وتحديد الوقت المستغرق في الإجابة على المقاييس يتراوح بين (12-15) دقيقة.

ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس مبادرة النمو الشخصي ليتم استبعاد الفقرات التي لم تكون مميزة ويتم البقاء على الفقرات المميزة (Eble:392،1972) واختيرت نسبة 27% فان لكل مجموعة (81) استمارة المجموعة العليا من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا(52-73)، ونسبة 27% المجموعة الدنيا من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا تراوحت حدود الدرجات للمجموعة الدنيا(25-40) ثم استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وأظهرت النتائج إن جميع الفقرات مميزة والجدول(4) يوضح ذلك .

جدول (4) القوة التمييزية لفقرات مقياس مبادرة النمو الشخصي

تسلسل	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.765	.4263	3.703	57975	13.27	001،0
2	3.2840	.45372	3.2840	.45372	5.412	001،0
3	4.6914	.46481	3.7160	.45372	13.51	001،0

001.0	18.59	.45372	3.7160	.33101	4.876	4
001.0	7.565	1.1755	2.963	.33101	4.8765	5
001.0	2.910	.45372	4.716	.7071	4.444	6
001.0	8.536	.79602	3.938	.49473	4.827	7
001.0	5.234	1.467	2.789	..987	3.654	8
001.0	7.555	.85542	3.8148	.4648	4.691	9
001.0	18.234	1.428	2.234	.672	4.432	10
001.0	2.572	.90745	3.567	.6620	3.246	11
001.0	7.034	1.1944	2.7778	1.1849	3.916	12
001.0	18.59	.4537	3.7160	.3310	4.876	13
001.0	28.85	.6662	3.481	.8555	4.342	14
001.0	2.572	.4537	4.284	.3310	4.123	15
001.0	2.145	1.385.	2.321	.481	4.712	16

\_\_\_\_\_ واتضح بان الفقرات جميعها ذات دلالة والجدول اعلاه يوضح ذلك وان القيمة الجدوليه

١.٩٦ وعند مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرية ١٦٠.

ولاستخراج درجة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون وأظهرت المعالجة الإحصائية ان جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (298) إذ ان جميع قيم المعاملات اكبر من القيمة الجدولية (.961) والجدول يوضح ذلك (5).

جدول (5) معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس مبادرة النمو

ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.722	.001	8	.280	.001	15	.285	.001
2	.649	.001	9	.226	.001	16	.736	.001
3	.625	.001	10	320	.001	-	-	-
4	.662	.001	11	719	.001	-	-	-

		-	.001	.216	12	.001	.320	5
		-	.001	.696	13	.001	.086	6
		-	.001	.696	14	.001	.825	7

## الشخصي

عند استعمال معامل ارتباط بيرسون تبين ان جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (298)، جدول (6).

جدول (6) علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه لمقياس مبادرة النمو الشخصي

السلوك المتعمد		استخدام المصادر				التخطيط		الاستعداد للتغيير			
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ت
0.001	.696	4	0.001	.789	6	0.001	802	1	0.001	.698	2
0.001	.863	7	0.001	.793	1 2	0.001	.117	3	0.001	.193	8
0.001	.257	9	0.001	.382	1 4	0.001	.627	5	0.001	.926	11
0.001	.010	15			-	0.001	535	1 0	0.001	.725	16
0.001		-			-	0.001	.579	1 3	0.001		-

ثم قامت الباحثة باستخراج معامل الثبات بطريقة إلغا - كرونباخ وقد بلغ ( 0.761 ) وهو معامل ثبات جيد . لذا فإن أعلى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب هي (8) وأدنى درجة له هي (0) أما المتوسط الفرضي للمقياس هو (40) وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (16) فقرة.

## عرض النتائج ومناقشتها

## نتائج الهدف الاول: الإدمان على التواصل الاجتماعي لدى المراهقين

توصلت نتائج الهدف الاول إلى نتائج متوسط العينة على مقياس الإدمان على التواصل الاجتماعي بلغ (164.840) وهي اعلى من الوسط الفرضي (135)، وان القيمة التائية المحسوبة تساوي (37.689) اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.001) وبدرجة حرية (299) والجدول (7) يوضح ذلك.

## جدول (7)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0.001	3.291	37.689	299	13.713	164.840	135	300

توصلت النتائج ان المراهقين يميلون إلى الانخراط في العديد من الأنشطة قد تكون سببا للإدمان ومن بين هذه الأنشطة استخدام الأفراد لمواقع وسائل التواصل الاجتماعي لا يقتصر على أجهزة الكمبيوتر في المنزل فحسب بل يستخدمونها أيضا عبر هواتفهم المحمولة يهدر وقتهم الثمين بقضائه على مواقع التواصل الاجتماعي إن زيادة وتيرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تجعلهم مدمنين عليها (Bhuvanewari, 2019:938) وتوصلت دراسة (القرني، 2022) أجرت على طلبة وأظهرت النتائج علاقة عكسية بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والأمن النفسي إذ يؤثر بشك لسلبى على الأمن النفسي للفرد مما يجعل الفرد هشاً في مواجهة ظروف الحياة الصعبة والتعرض للضغوط والمشكلات والعلل النفسية.

نتائج الهدف الثاني : لمعرفة دلالة الفروق في الإدمان على التواصل الاجتماعي لدى المراهقين على وفق متغيري الجنس والمرحلة، استعمل تحليل التباين الأحادي **ONeWay Anova**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.0010) على وفق متغير الجنس والمرحلة إذ بلغت النسبة الفائية المحسوبة لمتغير الجنس (40.533) وهي اكبر من النسبة الجدولية الفائية (6.63) وبدرجة حرية (28، 271، 299) فيما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متغير المرحلة الدراسية إذ بلغت النسبة الفائية المحسوبة (1.158) ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.001) وهي اكبر من النسبة الفائية الجدولية والجدول (8) يوضح ذلك.

## جدول (8) نتائج تحليل التباين للإدمان على التواصل الاجتماعي

مستوى الدلالة	النسبة الفائية F		متوسط المربعات M.S	درجة الحرية	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دالة .001	6.63	40.533	2.162	28	60.543	بين الجنس/ المجموعات
غير دالة	3.02		.053	271	14.457	داخل المجموعات
دالة .001	3.88	1.158	.286	299	8.014	بين المرحلة/ المجموعات
غير دالة	-		.247		66.986	داخل المجموعات
					75.000	المجموع

توجد فروق دالة بين الطلبة الذكور والإناث وأظهرت النتائج لصالح الإناث وقد يعزى ذلك انالمراهقين يعتبرون الإنترنت وسيلة إعلامية مستتيرة ومسلية للغاية، فإنه يميلون إلى الانخراط في العديد من الأنشطة عليه، بعضها قد يكون مسببا للإدمان ومن بين هذه الأنشطة كالرسائل مثلاً مما يشجع على التواصل مع الآخرين، لقد أخذت الاتصالات والترفيه وأوقات الفراغ مكانها على الأجهزة المحمولة، الاستخدام عبر الإنترنت او المواقع المدعومة عبر الويب، وأكدت النظرية ان نتيجة ذلك، أصبحت هذه الوسائل واسعة الانتشار، مما أثر على سلوكيات مستخدميها لقد أحدثت ثورة في طريقة تواصلنا تفاعلنا الاجتماعي، كما أن هذا النهج الجديد في استهلاك المعلومات وإنتاجها يجذب الشباب بشكل خاص، وانفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أصلان (Aslan)، Deniz، (2024) التي أجرت على عينة المراهقين اذ بلغت (706) طالباً من المرحلة الثانوية وحسب النتائج التي توصلت اليها فإن خطر الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي بين ذوي الدخل المرتفع، وعدد طلاب المدارس منخفض مع ذلك، من حيث البيانات الديموغرافية، فإن الطالبات لديهن نسبة أعلى مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أعلى من الطلاب الذكور.

نتائج الهدف الثالث: مبادرة النمو الشخصي لدى المراهقين.

توصلت نتائج الهدف الثالث إلى نتائج متوسط العينة على مقياس مبادرة النمو الشخصي بلغ (40.1) وهي اعلى من الوسط الفرضي (40)، وان القيمة التائية المحسوبة تساوي (173) اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.001) وبدرجة حرية (299) والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مبادرة النمو الشخصي

العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		
					المحسوبة	الجدولية	
300	٤٠	٤٠.١	١٠	299	173	1.96	
							غير دالة

يتضح من الجدول (9) ان متوسط درجات مبادرة النمو الشخصي لإفراد عينة البحث الطلبة المراهقين اعلى من المتوسط الفرضي والقيمة التائية الجدولية اعلى من المحسوبة وهذا يشير ان لديهم مبادرة نمو شخصي بشكل منخفض وان النقص لمهارة مبادرة النمو الشخصي يؤثر بشكل سلبي في حياة المراهقين وقد لوحظ ان المستويات المنخفضة من مهارات مبادرة النمو الشخصي ترتبط بصعوبات التكيف مع السياقات الجديدة، ومن ضمنها الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي ومن الأرجح ان يواجهوا مواقف صعبة، وتوصلت دراسة روبيتشيك (Robitschek، 1999) بان مبادرة النمو الشخصي المتعمد ترتبط ارتباطاً إيجابياً

بالتكيف النفسي مما يدل على أن مبادرة النمو الشخصي عملية نمو مستمرة لدى الأفراد في حين أن مبادرة النمو الشخصي غير المتعمد ترتبط ارتباطاً عكسياً بالتكيف النفسي، لذلك فإن الطلبة الذين يفتقرون الى دافع النمو الشخصي يؤدي الى شعورهم بالتوتر والقلق في حياتهم الشخصية والمهنية في المستقبل.

نتائج الهدف الرابع: لمعرفة دلالة الفروق في مبادرة النمو الشخصي لدى المراهقين على وفق متغيري، الجنس والمرحلة، استعمل تحليل التباين الأحادي **One Way Anova** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.001) على وفق متغير الجنس والمرحلة إذ بلغت النسبة الفئوية المحسوبة لمتغير الجنس (13.309) وهي أكبر من النسبة الجدولية الفئوية (6.63) وبدرجة حرية (299،271،28) فيما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متغير المرحلة الدراسية إذ بلغت النسبة الفئوية المحسوبة (1.469) ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.001) وهي أكبر من النسبة الفئوية الجدولية والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10) نتائج تحليل التباين على مبادرة النمو الشخصي

مصدر التباين	مجموع المربعات S.S	درجة الحرية	متوسط المربعات M.S	النسبة الفئوية F		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الجنس/ بين المجموعات	23.648	10	2.365	13.309	6.63	دالة .001
داخل المجموعات	51.352	289	.178		3.02	غير دالة
المرحلة/ بين المجموعات	3.628	299	.363	1.469	3.88	دالة .001
داخل المجموعات	71.372		.247		-	غير دالة
المجموع	75.000					

توجد فروق دالة بين الطلبة الذكور والإناث وأظهرت النتائج لصالح الذكور ويعزى الى ذلك ان المراهقين الشباب لديهم مبادرة نمو شخصي والسعي المتعمد للتغير بالسلوك، وأن الكثير من الأفراد يواجه تحديات ومواقف سلبية عديدة على مدى الحياة وهذه تتطلب منهم تغيرات بطريقة تفاعلهم مع الآخرين ويتعاملوا مع مختلف الحالات اليومية وتكون هذه التغيرات نابغة من عوامل خارجية مثال على ذلك طلب العمل، وعوامل داخلية مثل إكمال دراسة في تخصصات مختلفة

وعديدة وتتطلب منهم التكيف مع المعايير الجديدة وبتفاعلوا مع الآخرين بشكل مختلف (Robitschek, 1997) وأشار دراسة بروتشاسك اوديكليمنتي (Prochaska & Diclemente 1986) الى ان مبادرة النمو الشخصي للفرد تتم من خلال ثلاث محفزات هي عمليات النمو الأخلاقي، والعوامل البيئية أي الإحداث التي يمر بها الفرد في علاقاته الاجتماعية، وأخيراً السعي المتعمد للوصول الى الأهداف من خلال الاستفادة من الإحداث التي يمر بها الفرد.

نتائج الهدف الخامس : التعرف على العلاقة الارتباطية بين الإدمان على التواصل الاجتماعي ومبادرة النمو الشخصي لدى المراهقين.

#### جدول (11)

العلاقة الارتباطية بين الادمان على التواصل الاجتماعي ومبادرة النمو الشخصي

درجة الحرية	المتغير التابع ومبادرة النمو الشخصي	المتغير المستقل الإدمان على التواصل الاجتماعي
.001	-.678	1
.001	1	-.678

أظهرت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى مبادرة النمو الشخصي لدى أفراد العينة، اتجاه وقوة العلاقة تشير قيمة معامل الارتباط البالغة (-0.672) إلى وجود علاقة عكسية قوية بين المتغيرين، وهذا يعني وجود نمط واضح ومتسق مفاده كلما ارتفعت درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي انخفض مستوى مبادرة النمو الشخصي لدى الطلبة والعكس صحيح ومن الناحية العملية هذه النتيجة تدعم بقوة الفرضيات القائمة على الإطار النظري والتي تفترض أن الطبيعة القهرية والمشتتة للانتباه في الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي تعمل ضد المتطلبات الأساسية للنمو الشخصي، والتي تشمل التأمل الذاتي، والمثابرة، والتركيز العميق، وتأخير الإشباع ويمكن تفسير هذه العلاقة العكسية القوية من خلال عدة آليات نظرية استنزاف الموارد الذاتية يستهلك الاستخدام المفرط والإدمان طاقة نفسية وإرادية كانت يمكن توجيهها نحو أنشطة النمو الذاتي (Baumeister et al, 1998) وكذلك التشويش على الهوية والمقارنة الاجتماعية تؤثر على احترامنا لذاتنا ومزاجنا ويؤثر هذا على نظرة الأفراد لأنفسهم وكيفية انسجامهم مع الآخرين Festinger, 1954 مما يؤدي التعرض المستمر لصور مثالية غير

واقعية إلى تقليل تقدير الذات وخلق حالة من التشويش وعدم الوضوح في الهوية الشخصية (Erikson، 1968) مما يقلل الحافز للتطوير وتآكل مهارة تأخير الإشباع تقدم منصات التواصل إشباعاً فورياً، مما يضعف قدرة الفرد على التحمل والمثابرة في الأنشطة التي تتطلب جهداً متواصلًا لتحقيق نتائج بعيدة المدى (مثل تعلم لغة جديدة أو إتقان مهارة Ryan& Deci)، (2000).

#### التوصيات:-

1- ضرورة اهتمام الوحدات الإرشادية بالمديريات التابعة لوزارة التربية بتوجيه المرشدين التربويين في المدارس بإعطاء المحاضرات ووضع برامج إرشادية وعلاجية وتوجيه الطلبة بمخاطر الإدمان على التواصل الاجتماعي والتقليل من حدته.

2- نشر الوعي النفسي في وسائل الإعلام والتلفزيون التربوي بمساوئ ومخاطر الإدمان على التواصل الاجتماعي كونه لا يختلف عن إدمان المواد المخدرة وما يحمله من إضرار نفسية وصحية.

3- تنمية ثقة الطلبة بأنفسهم وتعزيز العلاقات الاجتماعية فيما بينهم، وتطوير مهاراتهم في التعامل مع الآخرين، والتطوير الذاتي وتنمية جوانب الشخصية والتغيير المتعمد بالنمو الشخصي لما له تأثير إيجابي بالمستقبل.

#### المقترحات:-

1- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينات مختلفة من شرائح المجتمع كالموظفين، مدرسين، أعضاء الهيئة التدريسية والتعليمية في المدارس.

2- إجراء دراسة تجريبية في الإدمان على التواصل الاجتماعي ومبادرة النمو الشخصي

3- إجراء برامج إرشادية بخفض الإدمان على التواصل الاجتماعي لدى الطلبة وفقاً لمتغيرات ديموغرافية متمثلة بالجنس والعمر للمرحلة الإعدادية .

#### المصادر والمراجع:-

- احمد، الشيماء محمود باشا سيد .(2021). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين، بحث منشور، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزء الاول ، جامعة عين شمس مصر

- القرني، منصور مسفر .(2022)، إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي دراسة ميدانية على عينة طلاب المرحلة الثانوية بجدة، المجلة الأكاديمية للأبحاث للنشر، الجزء التاسع والأربعون.

- العادلي، علي ستار.(2019). الكفاءة ومبادرة النمو الشخصي وعلاقتها بأساليب الهوية لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية .
- عودة، احمد سليمان، الخليلي، خليل يوسف، (1988).الإحصاء الباحث في التربية والعلوم الإنسانية، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). **Psychological Testing** (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- ASLA, Elif AKGÜN ASLA<sup>1</sup>, GEZGİN, Deniz Mertkan.( 2024).**Social Media Addiction in High School Students: Demographic Characteristics, Family, Relationships and Social Media Use Behaviours**. Trakya University, Institute of Natural Science.
- Aslan, İmran, Yasar, Mehmet Emin.(2020). **measuring Social Media addiction Among university Students**, *International Journal of Contemporary Economics and Administrative Science*, Bingöl University, Health Management Department, Faculty of Health Science, Bingöl, Turkey.
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). **The relationship of personal growth initiative, psychological well-being and psychological of Teaching and Education**, 1(6), 101-107 **distress:Journal**.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Bhuvanewari U. L.(2019).**Social media addiction among high school students**, *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 7, Issue 4.

- Ebel, R. L. (1972). **Essentials of Educational Measurement** (1st ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. has been cited by the following article
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Company.
- Festinger, L., and Thibaut, J. Interpersonal Communications in Small Groups, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1954, 46, 92—100.
- Hermosilla, Abegail,Villariez,Andrr Edsarev, VillariezJustine,Aldeek Reem,Borgonia,Viktorla.(2018)**Social Media Addiction and its Effects to Senior High School Students Behavior in School University of CebuLapu-Lapuand Mandaue, Mandaue City, Philippines, Faculty of the Senior High School Department.**
- Nunnally, J . C . (1970) .**Introduction to Psychological.Measurement**New York : McGram– Hill
- . (2018).**Theorising social networks** ، Hani,Bhat,Ahmad A.,– Rabaa’i **Article in International ،addiction: an empirical investigation Journal of Social Media and Interactive Learning Environments** ·January
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.** *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Griffiths, M. (2013).**Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues.** *J Addict Res Ther* 4: e118. doi:10.4172/2155-6105.1000e118