



جامعة زيان عاشور الجلفة



كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة

ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من الاسر بولاية الجلفة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

إشراف :

إعداد الطالبة :

د. داودي خيرة

شتوح فايذة

لجنة المناقشة:

1. د. درماش آسيا رئيسا
2. د. داودي خيرة مقررا
3. د. غديري مروة مناقشا

السنة الجامعية: 2026/2025

سید محمد سعید

Sidi

الشكر

اللهم لك الحمد كله، ولك الشكر كله، وإليك يرجع الأمر كله؛
علايته وسره، حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه. وأصلي وأسلم على
نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين... أما بعد :

فإن من باب شكر أهل الفضل، يسرني أن أتقدم بأسمى
عبارات التقدير والامتنان إلى أستاذتي الفاضلة خيرة داودي
على إشرافها القيم وتوجيهاتها السديدة التي أنارت لي طريق هذا
البحث.

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى أستاذتي الأفاضل، أعضاء
لجنة المناقشة الموقرين، على تفضلهم بقبول قراءة هذا العمل
المتواضع وتصويبه بملاحظاتهم العلمية القيمة.

فإلى الجميع، خالص المودة والامتنان وجزاكم الله عني خير
الجزاء.

إهداء

اللهم لك الحمد والشكر واقرا على توفيقك لي ومثك بإتمام رسالتي
العلمية هذه.

إلى الغائب الحاضر، ومنبع فخري "أبي" غفر الله له؛ إليك أهدي ثمرة
عملي وعلمي، رحمك الله وطيب ثراك وجعل الجنة مثواك.

إلى الشمعة التي تنير دربي وتبارك خطواتي، "أمي" الغالية؛ أطال
الله في عمرها ورزقها الصحة والعافية

إلى من شددت بها أزرني وكانت لي خير سند، "أختي" الحبيبة؛
وقفك الله وسدد خطاك إلى ما يحب ويرضى.

ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي ، مع معرفة مستوى كل من الإدمان الرقمي والتوافق الزوجي لديهم، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق الإحصائية في مستويات الإدمان والتوافق تبعاً لمتغير الجنس كمتغير ديموغرافي، بغية الخروج بإطار علمي يوضح الكيفية التي يؤثر بها الاستلاب الرقمي على استقرار الأسرة. ولتحقيق هذه الأهداف والإجابة عن تساؤلات المشكلة المتمحورة حول طبيعة هذه العلاقة ومستويات المتغيرات والفروق بين الجنسين، تم تبني المنهج الوصفي الارتباطي بتطبيق أداتين مقننتين على عينة قوامها (80) فرداً من المتزوجين والمتزوجات؛ مقياس التوافق الزوجي (بلوي، 2010)، و مقياس إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لعبد الكريم عاشور وشعيب(2023)، وذلك لفحص الفرضيات التي صيغت حول وجود علاقة ارتباطية، وتوسط مستويات الإدمان والتوافق، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

وقد أسفرت المعالجة الإحصائية للنتائج الميدانية عن دحض وتعديل بعض الفرضيات المسبقة؛ حيث سُجلت علاقة ارتباطية طردية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي، مما يثبت أن استهلاك هذه المواقع لم يعد يؤثر سلباً على الاستقرار الأسري بل تحول إلى سلوك تفاعلي يومي مدمج بوعي ليكون وسيطاً مرناً يجدد الروابط. كما أظهرت النتائج مستوى منخفضاً في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يعكس التحكم والوعي في تنظيم أوقات الاستخدام، يقابله مستوى مرتفع في التوافق والانسجام الزوجي يبرهن على متانة العلاقات وقدرة العينة على بناء حياة مشتركة ناجحة. وبخصوص الفروق الديموغرافية، فقد كشفت الدراسة عن غياب الفروق الجوهرية بين الرجال والنساء في مستوى التعلق بالمنصات الرقمية ومستوى التوافق الزوجي على حد سواء، مما يؤكد أن السلوك الرقمي يرتبط بوعي الشخص نفسه، وأن الاستقرار والتفاهم داخل البيت ينبع من تفاعل وتفكير الشريكين معاً ومواجهتهما للضغوط بشكل مشترك وليس بناءً على نوع الجنس.

الكلمات المفتاحية: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي؛ التوافق الزوجي؛ الاستقرار الأسري؛ العلاقات الزوجية.

Abstract:

This study aimed to determine the correlational relationship between social media addiction and marital adjustment, while assessing the levels of both digital addiction and marital adjustment among the participants. Additionally, it sought to uncover statistical differences in the levels of addiction and adjustment based on gender as a demographic variable, with the purpose of establishing a scientific framework that clarifies how digital alienation impacts family stability. To achieve these objectives and address the core problem's inquiries regarding the nature of this relationship, variable levels, and gender differences, the descriptive-correlational approach was adopted. Two standardized instruments were administered to a sample of (80) married men and women: the Marital Adjustment Scale (Al-Balawi, 2010) and the Social Media Addiction Scale (Abdel-Karim Ashour & Shoaib, 2023). These tools were utilized to test the hypotheses formulated regarding the existence of a correlational relationship, the levels of addiction and adjustment, and the presence of statistically significant differences attributable to the gender variable.

The statistical processing of the field results led to refuting and modifying certain pre-established hypotheses; a positive correlational relationship was recorded between social media addiction and marital adjustment. This demonstrates that the consumption of these platforms no longer negatively affects family stability; rather, it has transformed into a daily interactive behavior, consciously integrated to serve as a flexible medium that renews marital bonds. Furthermore, the results revealed a low level of social media addiction, reflecting control and awareness in regulating usage time, contrasted with a high level of marital adjustment and harmony, which proves the durability of the relationships and the sample's capacity to build a successful shared life. Concerning demographic differences, the study revealed the absence of fundamental differences between men and women in both the level of attachment to digital platforms and the level of marital adjustment. This confirms that digital behavior is linked to the individual's personal awareness, and that stability and understanding within the household stem from the mutual interaction and reasoning of both partners and their shared confrontation of pressures, rather than being determined by gender.

Keywords: Social Media Addiction; Marital Adjustment; Family Stability; Marital Relations.

فهرس الموضوعات

المحتويات

.....	ملخص:
.....	فهرس الموضوعات
.....	فهرس الجداول
أ.....	مقدمة
.....	الفصل الأول: الإطار النظري العام للدراسة
13.....	1. الإشكالية
17.....	2. الفرضيات:
17.....	3. أسباب اختيار الموضوع
18.....	4. أهداف الدراسة
19.....	5. أهمية الدراسة
20.....	6. تحديد مصطلحات الدراسة
21.....	7. الدراسات السابقة:
.....	الفصل الثاني: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
33.....	تمهيد
34.....	1. تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
36.....	2. أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
38.....	3. أشكال إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
40.....	4. مراحل إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

41	5. أضرار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
44	6. الوقاية والعلاج من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
46	7. التفسيرات النظرية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي
52	خلاصة الفصل:
	الفصل الثالث: التوافق الزوجي
55	تمهيد:
56	1. تعريف التوافق الزوجي
58	2. أهمية التوافق الزوجي
60	3. الأسس التي يقوم عليها التوافق الزوجي
62	4. النظريات المفسرة للتوافق الزوجي
69	5. أنواع التوافق الزوجي
72	6. مظاهر التوافق الزوجي
74	7. مقومات التوافق الزوجي
76	8. العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي ومعوقاته
82	خلاصة الفصل
	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
85	تمهيد:
86	1. منهج الدراسة
86	2. 2. حدود الدراسة
87	3. مجتمع الدراسة

87.....	4. عينة الدراسة:
90.....	5. الدراسة الاستطلاعية:
109.....	6. الأساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة:
111.....	خلاصة الفصل.....
.....	الفصل الخامس: عرض وتحليل البيانات واستخلاص النتائج.....
114.....	تمهيد:
115.....	1. عرض ومناقشة الفرضية الأولى.....
118.....	2. عرض ومناقشة الفرضية الثانية.....
120.....	3. عرض ومناقشة الفرضية الثالثة.....
122.....	4. عرض ومناقشة الفرضية الرابعة.....
125.....	5. عرض ومناقشة الفرضية الخامسة.....
.....	خاتمة:
.....	قائمة المصادر و المراجع.....

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	خصائص الديموغرافية للعينة الاساسية	87
02	خصائص الديموغرافية للعينة الاستطلاعية	91
03	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ككل	97
04	معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	98
05	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الزوجي ككل	100
06	معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس التوافق الزوجي	100
07	معاملات ارتباط فقرات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بالدرجة الكلية	102
08	معاملات ارتباط فقرات مقياس التوافق الزوجي بالدرجة الكلية للمقياس	105
09	يوضح الفروق بين المجموعتين الطرفيتين في متغيري إدمان مواقع التواصل والتوافق الزوجي	107
10	معامل ارتباط بيرسون بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي	115
11	نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	118
12	نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمستوى التوافق الزوجي	120
13	نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفروق في إدمان وسائل التواصل حسب الجنس	122
14	نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفروق في التوافق الزوجي حسب الجنس	125

فهرس الاشكال:

الصفحة	الشكل	الرقم
38	أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	01
41	مراحل إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	02
44	أضرار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	03

مقدمة

مقدمة

تعتبر الأسرة هي اللبنة الأولى والأساس الذي يرتكز عليه بناء المجتمع بأكمله، فصلاحها واستقرارها تنهض المجتمعات وباهتزازها تضعف الروابط الإنسانية. وفي داخل هذا الكيان الصغير، يمثل التفاهم والانسجام بين الزوجين شاطئ الأمان الذي يعبر بالأسرة نحو بر الاستقرار، حيث يتشارك الطرفان تفاصيل الحياة بجلوها ومرها، وبينان معاً لغة حوار دافئة تملأ البيت بالمحبة والسكينة. إلا أن هذا الكيان الأسري لم يعد بمعزل عن المتغيرات السريعة التي تجتاح عالمنا اليوم، فالبيوت الدافئة أصبحت تواجه تحديات جديدة فرضها العصر الرقمي والتطور التكنولوجي الهائل الذي غير الكثير من ملامح حياتنا وعلاقاتنا الاجتماعية.

ومع الانتشار الواسع للهواتف الذكية وتنوع تطبيقات التواصل الاجتماعي، تحول العالم الافتراضي إلى جزء لا يتجزأ من يومياتنا، وصارت الشاشات المضيئة تجذب اهتمام الأفراد وتأخذ من وقتهم الشيء الكثير. هذا التدفق الرقمي المستمر خلق نوعاً من التنافس الخفي بين العالم الحقيقي والعالم الافتراضي داخل البيت الواحد، فبينما يحتاج الاستقرار الأسري إلى جلسات إنصات وتواصل مباشر، يجد الكثير من الأزواج أنفسهم منجذبين خلف تحديثات المنصات وتصفح الأخبار، مما قد يؤثر على جودة الوقت المشترك ويرسم حدوداً وهمية داخل الغرفة الواحدة. ومن هنا، جاءت هذه الدراسة لتبحث في هذا الواقع المعاصر وتكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام هذه المنصات وبين مستوى الانسجام والتفاهم بين الشركاء.

لقد بُنيت هذه الدراسة في خطوات مرتبة ومقسمة على خمسة فصول متكاملة لتبسيط الفكرة وتوضيحها؛ حيث خصصنا الفصل الأول ليكون بمثابة "الإطار التمهيدي" والبوصلة التي توضح مسار البحث، وفيه طرحنا المشكلة الأساسية التي نناقشها، والأسئلة والفرضيات التي نسعى للإجابة عنها، بالإضافة إلى الأهداف التي نرجو تحقيقها، مع استعراض مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت نفس الموضوع لتتعلم من تجارب الآخرين. بعد ذلك، انتقلنا إلى الجانب النظري من خلال فصلين؛ فتناول الفصل الثاني كل ما يخص موضوع "إدمان وسائل التواصل الاجتماعي" من حيث أسبابه وكيفية حدوثه وتأثيره على انتباه الفرد، بينما ركز الفصل الثالث على مفهوم "التوافق الزوجي" وكيفية بناء علاقة أسرية متوازنة ومستقرة. أما الجانب العملي والميداني فقد تلخص في الفصل الرابع الذي شرحنا فيه "إجراءات الدراسة الميدانية" وطريقة اختيار عينة المشاركين والأدوات المستعملة في جمع البيانات، لنصل أخيراً إلى الفصل الخامس الذي أفردناه "لعرض ومناقشة النتائج"، وفيه قمنا بتحويل الأرقام والحسابات إلى حقائق واضحة ومفهومة تُجيب عن أسئلة الدراسة وتوضح بدقة واقع علاقتنا بالشاشات وأثرها على استقرار بيوتنا.

الفصل الأول: الإطار النظري العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أسباب اختيار الموضوع
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. تحديد مصطلحات الدراسة
7. الدراسات السابقة

1. الإشكالية

تُشكل الأسرة النواة الصلبة والركيزة الأساسية التي يقوم عليها استقرار النسيج الاجتماعي في مختلف المجتمعات الإنسانية، حيث لم يعد التوافق الزوجي في المنظور السيكولوجي المعاصر مجرد مفهوم استاتيكي يعبر عن غياب النزاعات الظاهرة أو مجرد تلبية آلية للواجبات، بل أضحت مؤشراً حيوياً وديناميكياً يعكس جودة الحياة المشتركة، ومستوى الصحة النفسية والتوازن العاطفي والوجداني داخل المؤسسة الزوجية، وهو مسار يتطلب بناءً مستمراً وقدرة مستدامة على التكيف مع مختلف الضغوطات والمستجدات التي تطرأ على البيئة الأسرية.

وبالانتقال إلى السياق الجزائري، نجد أن البناء الأسري يمر بمرحلة انتقالية حاسمة وفرضتها تحولات بنيوية وقيمية متسارعة، وهو ما يتجلى بوضوح وعمق في مجتمع الجزائري، حيث تتقاطع القيم الأصيلة والمحافظة التي تُعلي من شأن التماسك العائلي والالتزام المقدّس بالعبادة والمودة، مع تدفقات التحديث وتحديات العصرية، مما يجعل من الحفاظ على السكينة والاستقرار داخل البيت رهاناً يتطلب تضافر جهود التفاهم والانسجام لمواجهة مسببات التوتر المستجدة والدخيلة على البيئة المحلية.

وفي مقابل هذا السعي الحثيث نحو تحصين الاستقرار الأسري، اقتحمت منصات التواصل الاجتماعي الفضاء الحميم للأفراد والأزواج بشكل غير مسبوق وبوتيرة متسارعة، متحوّلةً من مجرد أدوات تقنية لتسهيل الاتصال وتقريب المسافات الجغرافية، إلى بؤر للانغماس القهري والاستلاب السلوكي الذي بات يُعرف في الأدبيات النفسية و العيادية بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي .

هذا السلوك التكراري والارتباط المفرط بالشاشات أوجد نمطاً حياتياً بديلاً يتسم بفقدان السيطرة على عدد ساعات الاستخدام، والانفصال التدريجي عن الالتزامات الواقعية اليومية، حيث تلتهم هذه الوسائط الخزان الذهني والانفعالي للمستخدم، وتضعه أمام اختبار صعب يتعلق بمدى قدرته على ضبط دوافعه ومقاومة الإغراءات البصرية والاتصالية اللامتناهية، ليجد الفرد نفسه في نهاية المطاف سجين دوامة رقمية وعزلة اختيارية تقطع صلته المباشرة بمحيطه الاجتماعي والأسري الأقرب (الشهري، 2019، صفحة 530).

وعند النظر في نقطة التقاطع والاصطدام بين هذين المسارين، يبرز التساؤل الجوهرى حول الكيفية المنهجية والسيكولوجية التي يؤثر بها هذا الارتباط الرقمي المكثف والقهرى على جوهر العلاقة بين الشريكين، ومدى قدرة التوافق الزوجي بصموده التقليدي على مقاومة الجاذبية الطاغية للفضاء الافتراضي.

إن هذا التغلغل الرقمي يتسبب في إحداث فجوات عميقة وشروخ في جدار الثقة والحوار المتبادل من خلال سلوك ؛ إذ يتحول الهاتف الذكي إلى منافس صامت وطرف ثالث غير مرئي يشارك الزوجين أدق تفاصيل حياتهما في الغرف المغلقة، مما يؤدي بالضرورة إلى تبريد حرارة العواطف وإحلال الخرس الزوجي بديلاً عن التفاعل اللفظي والوجداني، فضلاً عن خلخلة موازين المسؤوليات المشتركة وتراجع التنسيق في إدارة الشؤون الوالدية والأسرية والقيمية، حيث يميل الطرف المدمن إلى الهروب من مواجهة المشكلات الواقعية والاختباء خلف الشاشات، مما يرفع من مستويات الاحتقان والصراع الإحباطي داخل الأسرة (الحاوري، 2021، صفحة 92).

وحول هذه التداخلات السلوكية، تشير الأدبيات النفسية والدراسات السابقة إلى أن هذا الانشغال الرقمي المعاصر يمثل خطراً حقيقياً يهدد بناء الاستقرار الأسري؛ حيث تؤكد دراسة (بشاوي، فتيحة، 2025) في البيئة الجزائرية أن الإدمان على موقع "فايسبوك" يرتبط بعلاقة

عكسية قوية تضعف التماسك والتعبير العاطفي بين الأزواج الشباب. هذا التراجع في جودة العلاقة يدعمه أيضاً ما توصل إليه (مقران، 2025) من أن الارتفاع المفرط في إدمان الإنترنت يتبعه انخفاض ملحوظ في مستوى التوافق الزوجي لدى الطلبة المتزوجين. ومن زاوية التحليل النفسي والاجتماعي، يوضح (مالفي و يحيوي، 2022) أن الانغماس الرقمي ونشر الخصوصيات يولد مشاعر سلبية كالغيرة والشك والصمت الزوجي، مما يؤدي إلى فتور العواطف الحميمة.

ولم تقتصر هذه النتائج على بيئة دون أخرى، بل امتدت لتشمل عينات واسعة؛ إذ أثبتت دراسة (الصبحي، 2021) على عينة ضخمة من الزوجات أن زيادة ساعات استخدام تطبيقات مثل "سناب شات" و"واتس آب" تؤدي مباشرة إلى خفض التوافق الزوجي. وفي المقابل، تظهر بعض البيئات وعياً وتوازناً يحمي الأسرة من الخلافات نتيجة الانشغال بالمسؤوليات الواقعية والعملية، كما بينت دراسة (قشمر، 2019) لدى العاملين في الجامعات.

أما على المستوى النفسي العميق والدراسات الأجنبية، فقد كشفت دراسة شينير وأوزديل (Şener U., 2026) أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يعمل كحلقة وصل وسيطة تزيد من أثر العزلة والوحدة العاطفية في إضعاف التوافق بين الزوجين. ومن منظور الصحة النفسية، أكدت دراسة ريني وآخرين (Renny, 2026) أن المشكلات الزوجية المرتبطة بالإنترنت تلازمها اضطرابات نفسية عامة كالنزوع نحو القلق والتوتر، لا سيما لدى النساء. وفي نفس السياق، يرى بوفارد وآخرون (Bouffard, 2021) عبر تتبع الوقت الفعلي للتطبيقات أن الإفراط في استخدام "إنستغرام" يقلل الرضا الزوجي ويفجر النزاعات، إلا إذا تدخلت عوامل نفسية إيجابية متبادلة مثل نزعة التضحية اليومية بين الشريكين لتخفيف حدة هذا الإدمان.

ومن زاوية الفروق الفردية والديموغرافية، بينت دراسة (Ghosh، 2025) غوش وموخرجي أن النضج العمري والوعي في مرحلة منتصف العمر يساعد النساء (سواء العاملات أو الماكثات بالبيت) على وضع حدود عقلانية لاستخدام التطبيقات مما يحمي جودة حياتهن الزوجية من التأثير السلبي. وتكتمل هذه الصورة النفسية بأبعادها القيمية والتربوية في دراسة زاهري وآخرين (Zahari، 2025)، والتي أوضحت من خلال تحليل السلوكيات الرقمية كيف يؤدي "التطنيش الرقمي" والتعلق الافتراضي إلى إهمال الواجبات الأسرية والوالدية، مما يهدد أمن وكرامة الكيان الأسري.

إن محاولة فهم هذه العلاقة الارتباطية وتفكيك أبعادها النفسية والقياسية تتخذ طابعاً بالغ الأهمية والإلحاح عند حصر نطاقها الميداني في البيئة الجزائرية، بالنظر إلى ما تتميز به من خصوصية اجتماعية وثقافية تركز في أصلها على الحضور الفعلي، الاهتمام المتبادل، والقيام بالواجبات الزوجية الواقعية. وتكمن معالم الإشكالية هنا في رصد طبيعة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و التوافق الزوجي بأبعاده النفسية والعاطفية والتفاعلية داخل هذا المجتمع المحلي، الذي يرى في انشغال أحد الشريكين بالعالم الافتراضي وإهماله لبيته خروجاً عن مقتضيات المودة والعشرة، مما يضع بحثنا الحالي أمام ضرورة علمية لتحديد طبيعة العلاقة السلوكية والإحصائية التي يحدثها هذا الإدمان الرقمي في منظومة الاستقرار الزوجي ، ومعرفة علاقتها بالخصائص الديموغرافية لأفراد العينة.

ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى أفراد العينة ؟
2. ما مستوى ادمان إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ؟

3. ما مستوى التوافق الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة ؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في ادمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس؟

2. الفرضيات:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى أفراد العينة.

2. مستوى إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة متوسط.

3. مستوى التوافق الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة متوسط.

4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في ادمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس.

5. توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس.

3. أسباب اختيار الموضوع

3. 1. الأسباب الذاتية:

- الميل الشخصي والاهتمام البحثي بدراسة السلوكيات الرقمية المعاصرة وتأثيرها على البناء النفسي والاجتماعي.

- الملاحظة اليومية المباشرة لتنامي ظاهرة الانشغال بالشاشات داخل المحيط الاجتماعي القريب وتأثيرها على استقرار الأسر.

- السعي نحو التخصص في علم النفس واكتساب خبرة في قياس وتحليل العلاقات.

- الرغبة في تقديم مساهمة علمية جادة تخدم المجتمع وتلامس مشكلاته الأسرية الراهنة.

3. 2. الأسباب الموضوعية:

- قلة البحوث الميدانية التي تناولت "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي" وعلاقته بـ "التوافق الزوجي" في المجتمع الجزائري تحديداً.

- الارتفاع الملحوظ في معدلات النزاعات الأسرية والطلاق في البيئة الحضرية نتيجة الاستخدام غير العقلاني للتكنولوجيا.

- محاولة إيجاد تفسير لكيفية تأثير أبعاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على مفاصل التوافق الأسري وأبعاده المختلفة.

- الحاجة الملحة لتفكيك السلوكيات الرقمية المستجدة وأثرها على جدار الثقة والحوار المتبادل.

4. أهداف الدراسة

- تحديد نوع وحجم العلاقة الارتباطية بين إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى أفراد العينة.

_ معرفة مستوى ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و التوافق الزوجي لدى أفراد العينة

- الكشف عن الفروق الإحصائية في مستويات الإدمان والتوافق تبعاً لمتغيرات العينة الديموغرافية (متغير الجنس كمثال).

- الخروج بإطار علمي يوضح الكيفية التي يؤثر بها الاستلاب الرقمي على استقرار الأسرة.

5. أهمية الدراسة

5.1. الأهمية النظرية:

- إضافة البحث العلمي الجزائري بإطار نظري حديث يربط بين سيكولوجية إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وديناميكية العلاقات الزوجية.

- دراسة الظاهرة الرقمية في بيئة محلية تتميز بخصوصية ثقافية صارمة تجاه توزيع الأدوار الأسرية.

- إثراء المكتبة ببحث يبحث في التوافق الزوجي كمتغير ديناميكي يتأثر بالبيئة الرقمية المستجدة.

- فتح آفاق بحثية جديدة لباحثين آخرين لدراسة متغيرات نفسية واجتماعية مصاحبة للاستخدام الرقمي في المجتمع الجزائري.

5.2. الأهمية التطبيقية:

- تزويد الأخصائيين النفسيين والمستشارين الأسريين بمؤشرات ميدانية تفيد في بناء برامج علاجية.

- المساهمة في نشر الوعي المجتمعي حول مخاطر العيش الافتراضي وضرورة تقنين السلوك الرقمي لحماية الثقة والحميمية الزوجية.

- تقديم توصيات إجرائية للمؤسسات الفاعلة تساهم في تصميم ورشات توعوية للمقبلين على الزواج حول تنظيم الاستخدام التقني.

6. تحديد مصطلحات الدراسة

1. إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي :

عرفه أندريسن وباليسن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه القلق المفرط المصاحب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويكون الفرد فيه مدفوعاً بدافع قوي لتسجيل الدخول إلى أو استخدام تلك المواقع، وتكريس الكثير من الوقت والجهد لها بشكل يعرقل أنشطته الاجتماعية الأخرى، الدراسة أو العمل، علاقاته الشخصية، وصحته النفسية والبدنية (هجيره، 2021 - 2022، صفحة 57).

إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إجرائياً: هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المبحوث من خلال إجاباته على عبارات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة، بحيث تعبر الدرجة المرتفعة سيكومترياً عن سلوك انغماسي وارتباطي كثيف بالمنصات الرقمية، وتعبر الدرجة المنخفضة عن تحكم ووعي ذاتي في تنظيم الاستخدام الرقمي.

2. التوافق الزوجي :

عرفته مي مدحت عوض بأنه شعور كلا من الطرفين بالانسجام والانتماء العاطفي والمودة والمحبة والرحمة المتبادلة لكلاهما والشعور بالرضا والسعادة والاتفاق في حياتهم مشكلات الحياة الزوجية (محمد، 2020، صفحة 331).

التوافق الزوجي إجرائياً: هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المبحوث من خلال إجاباته على عبارات مقياس التوافق الزوجي المعتمد في هذه الدراسة؛ وهي القيمة الرقمية التي تعكس إحصائياً مستوى الانسجام، والتفاهم، والاستقرار النفسي والاجتماعي الفعلي القائم بين الزوجين في العينة الميدانية.

7. الدراسات السابقة:

7. 2. الدراسات العربية

دراسة بشاوي، سعد الحاج، (2025): الإدمان على استخدام وسائط التواصل الاجتماعي وتأثيره على التوافق الزوجي لدى الأزواج الشباب فايسبوك انموذجاً- (دراسة ميدانية لمجموعة من الأزواج في ولاية مستغانم)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير إدمان استخدام موقع "فايسبوك" على العلاقات والتوافق الزوجي (التماسك والتعبير العاطفي) لدى الأزواج الشباب بالجزائر. ولتحقيق ذلك، اعتمد المنهج الوصفي على عينة قصدية (متاحة) قوامها 40 زوجاً وزوجة (25 زوجاً و15 زوجة) تتراوح أعمارهم بين 20 و35 سنة بمدينة مستغانم، وتم ذلك خلال الفترة الممتدة بين منتصف أفريل ومنتصف ماي 2024. واستخدمت الدراسة مقياس الإدمان على الفايسبوك لـ "ياسرة أبو هروس" المتكون من 40 فقرة، ومقياس التوافق الزوجي لـ "منصور زاوي". وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية ودالة إحصائياً بين الإدمان على الفايسبوك والتوافق الزوجي العام بأبعاده (التماسك الزوجي والتعبير العاطفي) لدى الأزواج الشباب. وبناءً على ذلك، توصي الدراسة بضرورة إعداد برامج إرشادية وتوعوية للأزواج الشباب للحد من مخاطر الانغماس الرقمي وتنمية مهارات التواصل العاطفي والواقعي لحماية تماسك الأسرة.

دراسة مقران (2025): إيمان الانترنت وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الطلبة المتزوجين في جامعة إب.

سعت هذه الدراسة إلى تحديد مستويات إيمان الإنترنت والتوافق الزوجي ورصد طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما لدى الطلبة المتزوجين، إلى جانب الكشف عن الفروق الجنسية المحتملة في كلا المتغيرين. ولتحقيق هذه الغايات، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لموضوع البحث، حيث جرى تطبيق الدراسة على عينة قوامها 160 طالباً وطالبة من المتزوجين بجامعة إب، وتوزعت بين 84 من الذكور و76 من الإناث. واستند الباحث في جمع المعطيات الميدانية إلى أداتين رئيسيتين هما مقياس إيمان الإنترنت ومقياس التوافق الزوجي اللذان تولى إعدادهما بنفسه. وقد أسفرت المخرجات الإحصائية عن نتائج جوهرية أبرزها أن مستوى إيمان الإنترنت لدى أفراد العينة جاء مرتفعاً، بالموازاة مع انخفاض ملحوظ في مستوى توافقهم الزوجي، كما تأكد وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين المتغيرين، مع ظهور فروق في الإدمان لصالح الذكور، وغيابها تماماً في التوافق الزوجي. وفي ضوء ذلك، تبرز التوصيات بضرورة إعداد برامج إرشادية وتوعوية مكثفة داخل الوسط الجامعي تهدف إلى تقنين استخدام الشبكة العنكبوتية وتنمية مهارات الحوار الزوجي لتحسين الاستقرار الأسري للطلبة.

دراسة يحيى ، مالفى (2022): أثر شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية.

هدفت هذه الدراسة الوصفية التحليلية إلى تبيان أثر شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية، ورصد الآثار السلبية المنعكسة على استقرارها جراء الاستخدام المفرط. ولتحقيق ذلك، اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي القائم على مراجعة وتنفيذ الأدبيات والنظريات السوسيولوجية والدراسات الميدانية السابقة ذات الصلة بالظاهرة. وتمثلت عينة

ومجتمع الدراسة في مجموعة من البحوث الأكاديمية والتقارير المنشورة إلكترونياً وعربياً (مثل دراسة جامعة بابل، وأبحاث مجلات غربية متخصصة كـ CyberPsychology) واستعانت الورقة بأداة التحليل المكتبي المقارن للبيانات لرصد السلوكيات الرقمية المعاصرة كالمشاركة والتعليق والمراقبة المتبادلة. وأسفرت النتائج عن أن الإفراط الرقمي يولد مشاعر سلبية كالغيرة المفرطة والشك، ويفتح باباً للخيانة الافتراضية والصمت الزوجي، كما أن نشر الخصوصيات والتعليقات غير المنضبطة يضعف مشاعر الحميمة ويهدد بانهايار العلاقة والطلاق. وبناءً على هذه الخلاصات، توصي الدراسة بضرورة تبني الاستخدام العقلاني والواعي لهذه المنصات، ووضع حدود واضحة تحمي خصوصية وتقرّد العلاقة الزوجية، مع تغليب الحوار الفعلي المباشر لتفادي الفتور والمخاطر التي تهدد كيان الأسرة.

دراسة غبان الصبحي (2021): أثر وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق الزوجي (دراسة وصفية على عينة من الزوجات في المجتمع السعودي).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق بين الزوجين، والكشف عن طبيعة تلك الاستخدامات وأنواع برامجها ومدتها وعلاقتها بالاستقرار الأسري. ولتحقيق هذا المبتغى، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي المسحي، حيث طبقت الدراسة على عينة بلغت 3672 زوجة من مستخدمات هذه المواقع في المملكة العربية السعودية. واستخدمت الباحثة الاستبانة ومقياساً خاصاً من إعدادها كأدوات رئيسية لجمع البيانات الميدانية. وقد أسفرت النتائج عن أن تطبيق "سناب شات" هو الأكثر استخداماً يليه "واتس آب"، وأن المدة الأكثر شيوعاً للاستخدام هي من 4 إلى أقل من 6 ساعات يومياً، كما أثبتت النتائج وجود أثر سلبي لوسائل التواصل على العلاقة الزوجية من خلال علاقة عكسية بين مدة الاستخدام ومستوى التوافق، مع عدم وجود علاقة قوية بنوع التطبيق المستخدم.

وبناءً على ذلك، تلخصت التوصيات في ضرورة توعية الأسر بأهمية الحوار المتبادل وتقنين أوقات استخدام الإنترنت، والتوسع في إنشاء مراكز الإرشاد الأسري، وتشديد الرقابة الرسمية بحظر المواقع المشبوهة، مع تفعيل دور الإعلام والأخصائي الاجتماعي للحد من خطورة الإفراط الرقمي.

دراسة علي قشمر (2019): أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الخلافات الزوجية من وجهة نظر المتزوجين العاملين في الجامعات الفلسطينية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في حدوث الخلافات الزوجية، ورصد الفروق المعزوة لمتغيرات النوع الاجتماعي، العمر، المؤهل العلمي، ومكان السكن، من وجهة نظر المتزوجين العاملين في الجامعات الفلسطينية. ولتحقيق ذلك، اعتمد البحث على المنهج الوصفي، وتكونت العينة من 160 موظفاً وموظفة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع المتزوجين بالجامعات خلال الفصل الثاني من العام الأكاديمي 2018 / 2019. واستخدمت الدراسة الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات، حيث تكونت من 28 فقرة موزعة على أربعة أبعاد، وحققت معامل ثبات قوي بلغ 0.88. وقد أسفرت النتائج عن وجود وعي لدى الأزواج بسلبيات وإيجابيات هذه المواقع، وأظهرت عدم تأثير مكان السكن على الخلافات نظراً لتوفر الإنترنت وانشغال العينة بمسؤوليات العمل والالتزامات الأسرية التي حدّت من الاستخدام المفرط. وبناءً على ذلك، أوصت الدراسة بتصميم برامج إعلامية وتوعوية للمقبلين على الزواج وحديثي الارتباط لتسليط الضوء على آثار هذه المواقع، وتنمية مهارات الاتصال وتحديد الأولويات لديهم، مع حثهم على استغلال أوقات الفراغ في أنشطة أسرية واجتماعية نافعة.

الدراسات الأجنبية:

1. دراسة ŞENER ،UZDİL ،Yurdagül (2026): الأثر الوسيط لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي في العلاقة بين الوحدة الاجتماعية والعاطفية والتوافق الزوجي لدى النساء المتزوجات.

استهدفت هذه الدراسة تحديد الأثر التوسطي لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقة بين العزلة الاجتماعية والعاطفية والتوافق الزوجي لدى النساء المتزوجات في تركيا. ولتحقيق ذلك، اعتمد البحث على المنهج الوصفي والارتباطي من خلال نمذجة المعادلات الهيكلية للتحقق من الفرضيات، حيث طُبقت الدراسة على عينة قوامها 569 امرأة متزوجة يقمن في ولاية يوزغات ومستوفيات لمعايير الشمول والاقصاء. واستعانت الباحثات بأربع أدوات لجمع البيانات الميدانية عبر استبانة إلكترونية شملت استمارة المعلومات الشخصية، مقياس العزلة الاجتماعية والعاطفية للبالغين، مقياس التوافق الزوجي، ومقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي للبالغين، وأظهرت الأدوات معاملات ثبات قوية (ألفا كرونباخ) تراوحت بين 0.84 و0.91. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية بين العزلة والتوافق الزوجي، وعلاقة موجبة بين العزلة والإدمان الرقمي، في حين ثبت أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يتوسط العلاقة بين العزلة العاطفية والتوافق الزوجي بشكل منخفض إحصائياً. وبناءً على هذه الخلاصات، توصي الدراسة بضرورة دمج تقييم مستويات العزلة والإدمان الرقمي ضمن خدمات الصحة الأسرية والنسائية لتصميم مقاربات نفسية واجتماعية شاملة تسهم في الكشف المبكر عن المخاطر المهددة للاستقرار الزوجي.

2. دراسة Renny ، Srikrishna ، Mopagar (2026): التوافق الزوجي، والاضطراب النفسي، وإدمان الإنترنت بين الأزواج في مجتمع حضري: دراسة مستعرضة.

هدفت هذه الدراسة المستعرضة إلى تقييم مستويات التوافق الزوجي، الاضطراب النفسي، وإدمان الإنترنت، واستكشاف طبيعة العلاقات الارتباطية التداخلية بين هذه المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى المتزوجين في بيئة حضرية. ولتحقيق ذلك، اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي المستعرض، حيث جرى تطبيق الدراسة على عينة عشوائية بسيطة قوامها 106 من الأزواج القانونيين (بإجمالي 212 مشاركاً ومشاركة) القاطنين في منطقة حضرية بغرب ولاية ماهاراشترا. واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس مقننة ذاتية التقرير كأدوات لجمع البيانات؛ وهي مقياس لوك-والاس للتوافق الزوجي، والاستبيان العام للصحة النفسية (GHQ-12)، والاستبيان التشخيصي لإدمان الإنترنت. وأسفرت النتائج عن أن 22.6% من النساء و20.7% من الرجال يعانون من سوء التوافق الزوجي، مع وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين التوافق والاضطراب النفسي (خاصة لدى النساء)، في حين لم يظهر إدمان الإنترنت ارتباطاً مباشراً بالخلافات الزوجية، بل ارتبط بالاضطراب النفسي العام. وبناءً على ذلك، توصي الدراسة بضرورة تصميم وبناء تدخلات إرشادية علاجية متكاملة ومدمجة تستهدف معالجة النزاعات الأسرية، وتعزيز الصحة النفسية، وتقنين السلوك الرقمي للأزواج لضمان الرفاه النفسي والاجتماعي في البيئات الحضرية المعاصرة.

3. دراسة Mukherjee ، Ghosh (2025): دراسة مقارنة حول إدمان إنستغرام وجودة الحياة الزوجية لدى النساء المتزوجات في منتصف العمر.

سعت هذه الدراسة المقارنة إلى الكشف عن الفروق في إدمان منصة "إنستغرام" وجودة العلاقة الزوجية بين النساء المتزوجات العاملات وغير العاملات في مرحلة منتصف العمر، وتحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذين المتغيرين. ولتحقيق هذه الأهداف، اعتمد البحث على المنهج الوصفي المقارن والارتباطي، حيث طبقت الدراسة على عينة قصدية قوامها 60

امرأة من القاطنات في منطقة حضرية بمدينة كولكاتا، وتوزعت بالتساوي بين 30 امرأة عاملة و30 امرأة مأكثة في البيت ضمن الفئة العمرية من 40 إلى 50 سنة. واستخدمت الباحثة أداتين مقننتين لجمع البيانات هما مقياس إدمان إنستغرام لـ "شوليه ورشدي"، ومقياس جودة العلاقة الزوجية لـ "أنيشا شاه". وأسفرت النتائج الإحصائية عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء العاملات وغير العاملات في مستوى إدمان إنستغرام أو في جودة العلاقة الزوجية الكلية، رغم تسجيل متوسط أعلى لجودة الحياة الزوجية لدى العاملات، كما أظهرت النتائج غياب أي علاقة ارتباطية دالة بين إدمان إنستغرام وجودة العلاقة الزوجية نتيجة نجاح هذه الفئة العمرية في وضع حدود متوازنة لاستخدام التطبيق. وفي ضوء ذلك، تمثلت التوصيات في ضرورة استغلال هذه النتائج كدليل مرجعي للبحوث المستقبلية، وتوظيفها في تطوير برامج وممارسات الإرشاد النفسي والأسري والاجتماعي لدعم الصحة النفسية للنساء في مرحلة منتصف العمر.

4. دراسة Rosidi ،Faizolakhman ،Zahari (2025): أثر وسائل التواصل الاجتماعي على النزاعات الزوجية: دراسة تحليلية في ضوء مقاصد الشريعة الإسلامية في حفظ استقرار الأسرة وكرامتها.

هدفت هذه الدراسة النوعية إلى تقصي أثر استخدام منصات التواصل الاجتماعي على تفاهم الخلافات الزوجية في المجتمع الماليزي، وتحليل هذه الظاهرة من منظور مقاصد الشريعة الإسلامية الخمسة لحماية الكيان الأسري. ولتحقيق ذلك، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي القائم على التحليل الكيفي للمحتوى والأدبيات الأكاديمية المحلية المنشورة في ماليزيا. واشتمل مجتمع الدراسة وعينتها على البحوث والتقارير والدراسات الوطنية الصادرة عن الهيئات الرسمية مثل هيئة الاتصالات والمديرية الوطنية للتنمية الأسرية (LPPKN) لعام 2023. وتمثلت أداة

الدراسة في رصد وتحليل السلوكيات الرقمية المعاصرة ومقارنتها بالمقاصد الشرعية المتمثلة في حفظ الدين، النفس، العقل، النسل، والمال. وأسفرت النتائج عن أن الإفراط الرقمي غير المنضبط يفرز ظواهر سلبية كالإدمان، وسلوك "التطنيش الرقمي"، والغيرة الناتجة عن العلاقات مع غير المحارم، وتشويه المفاهيم الدينية والمالية، مما يقوض أبعاد الاستقرار الأسري ويتعارض مباشرة مع المقاصد الشرعية لحفظ النسل والعرض والمال. وبناءً على ذلك، أوصت الدراسة بضرورة تعزيز الوعي والرقابة الذاتية لدى المتزوجين، وتبني أخلاقيات السلوك الرقمي المستمدة من الشريعة، وتطوير استراتيجيات إرشادية حساسة ثقافياً تدمج التطور التقني مع المبادئ الإسلامية لضمان استدامة الأسرة المسلمة.

5. دراسة Zheng, Giglio, Bouffard (2021): وسائل التواصل الاجتماعي والعلاقات الرومانسية: الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى نزاعات في العلاقات، ونتائج سلبية، والإدمان عبر مسارات وسيطة.

سعت هذه الدراسة إلى استكشاف كيفية تأثير الاستخدام المتزايد لموقع "إنستغرام" على جودة العلاقات العاطفية، وتحديد مسارات تولد الإدمان الرقمي، بالإضافة إلى فحص دور التضحية في تقليل هذه الآثار السلبية. ولتحقيق هذه الأهداف، اعتمد البحث على منهج نمذجة المعادلات الهيكلية للتحليل الميداني، حيث تم التركيز على مستخدمي منصة "إنستغرام" كعينة ومجتمع مستهدف للاستفادة من ميزة تتبع الوقت الفعلي والموضوعي للاستخدام داخل التطبيق، والتي اعتمدت كأداة رئيسية ومقياس دقيق لجمع البيانات حول طول فترة الاستخدام. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن زيادة استخدام "إنستغرام" تؤدي إلى خفض الرضا الزوجي، مما يتسبب في زيادة الصراعات والنتائج السلبية التي تحفز بدورها السلوك الإدماني، بينما تبين أن نزعة التضحية اليومية من أجل الشريك تنتج أثراً إيجابياً يرفع الرضا ويقلل الخلافات والإدمان.

وتأسيساً على ذلك، تلخصت التوصيات في ضرورة تقنين أوقات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لحماية الرفاهية الشخصية والأسرية، مع تعزيز العوامل النفسية الإيجابية كالتضحية المتبادلة بين الشركاء للحد من المسارات المؤدية إلى تفاقم النزاعات والإدمان الرقمي.

التعقيب على الدراسات السابقة

تناولت معظم الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية (مثل دراسة بشاوي، 2025؛ مقران، 2025؛ وغبان الصبحي، 2021) فحص طبيعة العلاقة بين الإفراط الرقمي والتواصل عبر المنصات وبين استقرار الحياة الزوجية، حيث ركزت في مجملها على كشف الآثار السلبية للانغماس الرقمي على التوافق والرضا الزوجي. في حين تميزت دراسات أخرى بإدخال متغيرات وسيطة أو مقارنة، كدراسة (ŞENER & UZDİL, 2026) التي بحثت في الأثر الوسيط للإدمان بين العزلة والتوافق، ودراسة (Ghosh & Mukherjee, 2025) التي قارنت بين النساء العاملات والماكنات بالبيت، بينما اتجهت دراسة (Zahari et al., 2025) نحو التأصيل الشرعي للظاهرة في ضوء مقاصد الشريعة الإسلامية.

شهدت الدراسات السابقة تنوعاً منهجياً ملحوظاً؛ حيث هيمن المنهج الوصفي بمختلف تصاميمه (الارتباطي، المسحي، والمقارن) على أغلب الأبحاث كخيار مثالي لملائمة الظاهرة، تلتها البحوث المعتمدة على نمذجة المعادلات الهيكلية والتحليل الكيفي للمحتوى. أما من حيث أدوات جمع البيانات، فقد زاوجت الدراسات بين المقاييس المقننة الجاهزة ومقاييس من إعداد الباحثين أنفسهم لتقييم الإدمان والتوافق، مع بروز تميز تقني في دراسة (Bouffard et al., 2021) التي اعتمدت على ميزة تتبع الوقت الفعلي والموضوعي للاستخدام داخل تطبيق إنستغرام كأداة قياس دقيقة.

تباينت البيئات الجغرافية لتشمل مجتمعات عربية (الجزائر، اليمن، السعودية، فلسطين) وأجنبية (تركيا، الهند، ماليزيا، أمريكا)، مما يمنح الظاهرة بُعداً عالمياً عابراً للثقافات. وتفاوتت حجوم العينات بشكل كبير؛ حيث تراوحت بين عينات صغيرة ومحدودة بلغت 40 زوجاً في دراسة (بشاوي، 2025) و60 امرأة في دراسة (Ghosh & Mukherjee, 2025) ، وصولاً إلى عينات ضخمة وممتدة بلغت 3672 زوجة في دراسة المسح الاجتماعي لـ (غبان الصبحي، 2021).

**الفصل الثاني: إدمان مواقع
التواصل الاجتماعي**

الفصل الثاني: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد.

1. تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
 2. أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
 3. أشكال إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
 4. مراحل إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
 5. أضرار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
 6. الوقاية والعلاج من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
 7. التفسيرات النظرية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي
 - 1.7. نظرية الهروب من الذات
 - 2.7. النموذج النفسي العصبي
 - 3.7. النظرية المعرفية السلوكية
- خلاصة الفصل.

تمهيد

يعد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من الظواهر السلوكية المستحدثة التي فرضت نفسها بقوة على خارطة الدراسات النفسية والاجتماعية المعاصرة، نتيجة للتغلغل العميق للتكنولوجيا في تفاصيل الحياة اليومية. ويهدف هذا الفصل إلى تسليط الضوء على هذه الظاهرة من خلال مقارنة شمولية تبدأ بتحديد ماهيتها وأبعادها المفاهيمية، مروراً باستعراض الدوافع الكامنة وراء الانغماس الرقمي وأشكاله المتعددة. كما يسعى الفصل إلى تتبع المسار التطوري لهذه الحالة الإدمانية ورصد انعكاساتها المختلفة، وصولاً إلى استعراض الرؤى العلاجية والوقائية الممكنة. وفي سياق متصل، يستند الفصل إلى خلفية نظرية رصينة تحاول تفسير هذا السلوك عبر نماذج إدراكية وبيولوجية ونفسية، مما يمنح البحث عمقاً تحليلياً يساعد في فهم طبيعة الارتباط القهري بالمنصات الرقمية وتفكيك تعقيداته المختلفة.

1. تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

يقصد بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي هو الاستخدام المفرط والقهري لمنصات مثل فيسبوك، إنستغرام، إكس (تويتر سابقاً)، تيك توك وغيرها، بشكل يؤثر سلباً على الحياة اليومية، التحصيل الدراسي والتفاعل الاجتماعي. ويحدد هذا المتغير اجرائياً من خلال استجابات الطلاب على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (بلحميسي و زريوح، 2025، الصفحات 68-69)، حالة من الارتباط المرضي والقهري بمنصات التواصل، حيث يتجاوز الاستخدام حدود الترفيه ليصبح سلوكاً مسيطراً يستنزف الوقت والجهد. هذا الاندفاع اللاإرادي يؤدي بالضرورة إلى اختلال التوازن في حياة الفرد، سواء في تحصيله المعرفي أو في جودة علاقاته الواقعية، ويتم قياس حدة هذا السلوك ومستواه من خلال أدوات بحثية مقننة ترصد استجابات المبحوثين بدقة.

ويعرف كذلك على انه الاستخدام المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك مرات عديدة في اليوم الواحد لمدة زمنية ليست قصيرة لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام لإحساسه بأعراض مشابهة لتلك التي يعيشها المدمن (الشهري، 2019، صفحة 530)، يتجلى هذا الإدمان في التكرار النمطي للدخول إلى هذه المواقع لفترات زمنية ممتدة خلال اليوم الواحد، بحيث يفقد المستخدم قدرته الذاتية على الضبط أو التوقف. وتكمن خطورة هذه الحالة في تولد شعور بالاحتياج النفسي والبدني الدائم، يشبه إلى حد كبير تلك

الأعراض التي يعاني منها المعتادون على المواد الكيميائية، مما يجعل الانفصال عن الشاشة مصدراً للضيق وعدم الاستقرار.

وتضيف يونغ K. Young بأنه: مصطلح عام يشمل مجموعة واسعة من السلوكيات ومشاكل السيطرة على الانفعالات" وأن معظم الناس يعتقدون أن استخدام هذه التكنولوجيا لا يشتمل على أية أخطار، لكنها في الواقع ليست كذلك وبصورة ما فإنه يعتبر إدمان مقبول اجتماعياً وهو أمر يتقبله الناس طوال الوقت (مرحباوي و فنطازي ، 2018)، يندرج هذا السلوك ضمن اضطرابات السيطرة على الاندفاعات، حيث يسيء الفرد تقدير المخاطر الكامنة وراء الاستخدام المكثف للتكنولوجيا. وما يزيد من تعقيد الأمر هو القبول المجتمعي لهذه الحالة؛ إذ غالباً ما يتم التعامل مع التواجد الرقمي المفرط كأمر اعتيادي أو مادة للتندر، بينما هو في العمق اضطراب سلوكي يتطلب وعياً بمخاطره غير المنظورة.

تناولت الجمعية الأمريكية مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعرفته بأنه استخدام إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بما يتجاوز 38 ساعة أسبوعياً لغير حاجة العمل، مع الميل إلى زيادة ساعات استخدام مواقع التواصل لإشباع رغبة كانت تشبعها ساعات أقل من قبل، مع المعاناة من أعراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال بالشبكة، ومنها التوتر النفسي والقلق وتركيز التفكير بشكل قهري حول مواقع التواصل وما يجري فيه، وأحلام وتخيلات وحركات إرادية أو لا إرادية، مرتبطة به؛ لتخفيف أو تجنب أعراض الانسحاب إضافة إلى الميل

لاستخدام الإنترنت بمعدل أكثر تكراراً أو لمدة زمنية أطول تتجاوز ما كان يخصصه الفرد (القحطاني، 2022، صفحة 19)، يتحدد الإدمان بتجاوز سقف زمني معين للاستخدام الشخصي غير المرتبط بضرورات العمل، مع ملاحظة نزعة مستمرة لزيادة هذه الساعات لتحقيق ذات الإشباع النفسي السابق. وتصاب هذه الحالة أعراض انسحابية واضحة عند الحرمان من الاتصال، تظهر في صورة توتر وقلق وتفكير وسواسي في الفضاء الرقمي، مما يدفع المستخدم للعودة المكثفة للمنصات كآلية دفاعية لتخفيف حدة تلك الضغوط النفسية.

2. أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تتعدد الدوافع التي تقف وراء انغماس الأفراد في فضاءات التواصل الاجتماعي حتى بلوغ مرحلة الارتباط المرضي، إذ لا يقتصر الأمر على مجرد الترفيه، بل يتعداه ليكون نتاجاً لتقاطع عوامل نفسية، واجتماعية، وحضارية تدفع بالمستخدم نحو هذا الملاذ الرقمي بحثاً عن بدائل لواقع قد يفتقر فيه للإشباع أو التوازن، وسيتم بيان ذلك على النحو التالي (سليمة، 2015، صفحة 217):

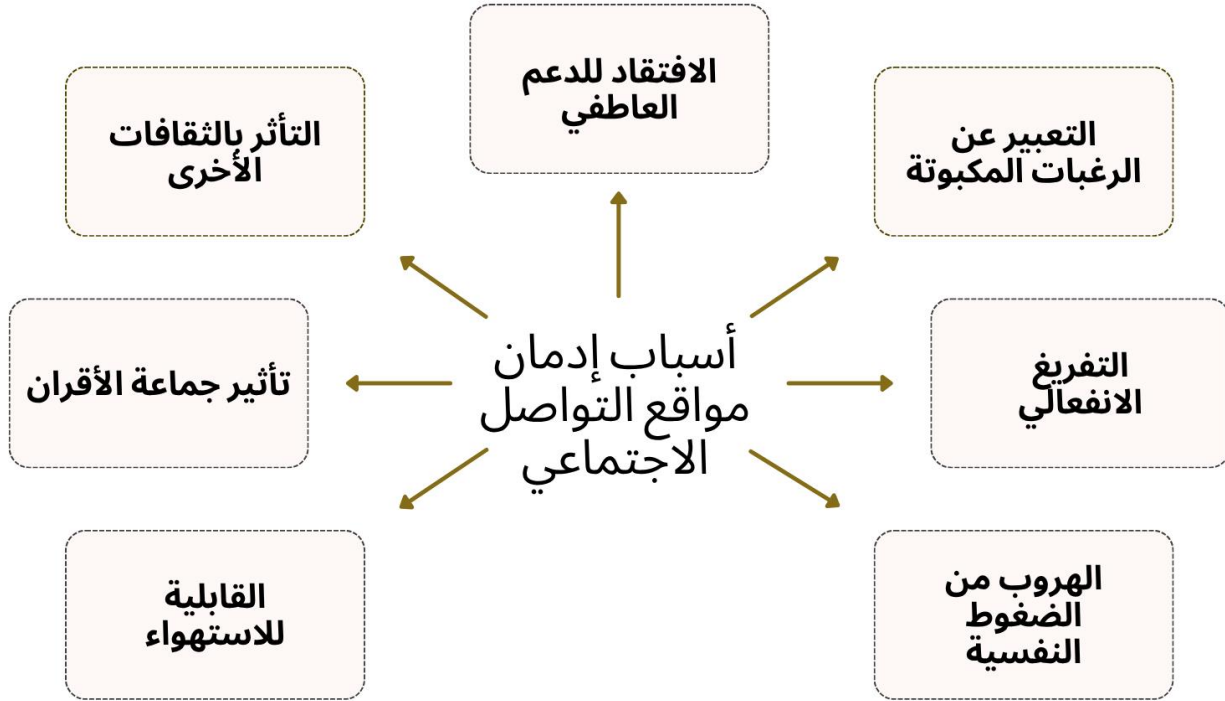
1. الافتقار للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.

2. إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر الدردشة في مواقع التواصل الاجتماعي التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة.
3. توفر الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية، لذلك تصبح تلك الدردشة في مواقع التواصل الاجتماعي الملاذ الآمن والمنقذ الأكبر لما يعتري النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة، مما يؤدي إلى توهم الحميمية والألفة.
4. يحاول الفرد من خلال مواقع التواصل الاجتماعي التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية.
5. التأثر بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات.
6. تأثير جماعة الأقران والأصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي.
7. المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء.

نستنتج مما سبق أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ليس سلوكاً عابراً، بل هو ظاهرة مركبة تتغذى على الفراغ العاطفي والهروب من ضغوط الحياة الواقعية، حيث يجد الفرد في هذه المنصات متنفساً لتفريغ الكبت والتعبير عن الذات بعيداً عن الرقابة المجتمعية. كما يلعب المحيط الاجتماعي المباشر والتأثر بالنماذج الثقافية المستحدثة دوراً محورياً في تعزيز هذه

التبعية الرقمية، مما يجعل الاستخدام المفرط وسيلة دفاعية وهمية لمواجهة القلق أو لمواكبة ركب التحضر بمفهومه الاستهلاكي.

الشكل رقم (01): أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي



المصدر: من اعداد الطالبة بالاعتماد على حمودة سليمة، 2015، ص 217

3. أشكال إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تتعدد المظاهر السلوكية التي يتخذها إدمان منصات التواصل الاجتماعي، إذ لا يتخذ نمطاً ثابتاً لدى جميع المستخدمين، بل يتشكل وفقاً للاحتياجات النفسية والذهنية التي يسعى

الفرد لإشباعها عبر الفضاء الرقمي، وهو ما أدى إلى ظهور أنماط متباينة في طبيعة التعلق والارتباط بهذه الوسائط، وفيما سيأتي من تفصيل لهذه الأشكال (المسعد، 2020، صفحة 20):

إدمان العلاقات الاجتماعية: وصاحب هذا النوع يعاني جلوسه الطويل في مواقع التواصل الاجتماعي الدردشة وتكوين العلاقات الاجتماعية الإلكترونية على الإنترنت. وأحانا كثيرة ما يتعلق هذا الفرد بشخصيات من الجنس الآخر ويفسد حياته العائلية والاجتماعية الطبيعية. كما أن هذا الشخص يفضل محادثة أصدقاء مواقع التواصل عن الجلوس مع أفراد عائلته أو أصدقائه في الحياة العملية.

إدمان المعلومات: حيث إن حجم المعلومات المتوفرة على مواقع التواصل الاجتماعي قد دفع بعض الناس إلى سلوكيات قهرية لمعرفة المزيد وتصفحهم في كل صغيرة وكبيرة. فهناك بعض الأشخاص يقضون معظم وقتهم في البحث وجمع المعلومات وترتيبها وتصنيفها في ملفات. ويعاني مدمن المعلومات هنا ضعف العلاقات الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية.

يظهر جلياً أن أشكال الإدمان الرقمي تتراوح بين الانغماس في بناء الروابط الاجتماعية الافتراضية وبين الهوس بجمع وتدقيق البيانات، وكلاهما ينتهي بالفرد إلى العزلة الاجتماعية وتدهور جودة الحياة الواقعية. فبينما يستهلك "إدمان العلاقات" الروابط الأسرية الحقيقية، يستنزف "إدمان المعلومات" القدرات الإدراكية والوقت الأكاديمي والمهني، مما يجعل الفرد سجين شاشته على حساب توازنه النفسي والاجتماعي الشامل.

4. مراحل إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

لا يظهر الإدمان على منصات التواصل الاجتماعي كحالة فجائية مكتملة الأركان، بل هو مسار تدريجي يمر عبر محطات زمنية وسلوكية متباينة، تتراوح بين الانبهار الأولي والتعود ثم محاولة الاستقرار السلوكي، حيث تعكس كل مرحلة طبيعة العلاقة المتغيرة بين المستخدم والبيئة الرقمية المحيطة به، وكما يتضح مما يلي (كيوص، 2021 - 2022، صفحة 65):

1. **مرحلة الاستحواذ أو الافتتان:** تحدث عندما يكون الفرد وافدا جديدا على الإنترنت أو أنه مستخدم موجود يحدث نشاطا جديدا، وهذه المرحلة تمتاز بأنها مسببة للإدمان للأفراد بدرجة عالية الوصول إلى المرحلة الثانية.

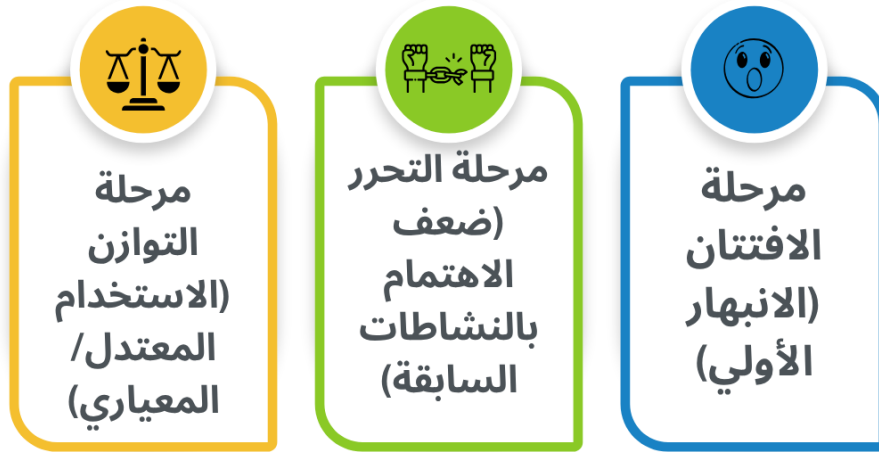
2. **مرحلة التحرر:** في هذه المرحلة يصبح الأفراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا سابقا، وحالما يصل الفرد إلى هذه المرحلة يمكنه أن يصل بسهولة إلى المرحلة الثالثة.

5. **مرحلة التوازن:** في هذه المرحلة يتلخص الاستخدام المعياري للإنترنت، ويكون الوصول إليها في فترات مختلفة من قبل الأفراد. وهذه المراحل يمكن أن تعاد في دورها إذا وجد الفرد نشاطا جديدا مثيرا آخر.

نخلص إلى أن المسار الزمني لاستخدام منصات التواصل يتخذ شكلاً ديناميكياً يبدأ بشغف الاكتشاف ثم الفتور التدريجي وصولاً إلى حالة من الاستخدام المقنن أو المتوازن. ومع ذلك، تظل هذه الدورة قابلة للتكرار والبروز من جديد كلما ظهرت وسائل تقنية أو أنشطة رقمية مستحدثة تثير فضول المستخدم، مما يضع الفرد في حالة استنفار دائم بين الانضباط الذاتي والوقوع في فخ الاستهلاك المفرط مرة أخرى.

الشكل رقم (02): مراحل إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

مراحل إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي



المصدر: من اعداد الطالبة بالاعتماد على ربيحة كيوص، 2021-2022، ص 65

5. أضرار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

يترتب على الاستخدام القهري والمفرط لمنصات التواصل الاجتماعي سلسلة من التبعات

السلبية التي لا تقتصر آثارها على الجانب النفسي فحسب، بل تمتد لتشمل البنية السلوكية

والاجتماعية للفرد، حيث تتحول هذه الوسائل من أدوات للاتصال إلى عوائق حقيقية تحول دون ممارسة الحياة بشكل طبيعي ومتوازن، ويمكن استعراض ذلك فيما يلي:

1. الاكتئاب والإحباط:

من أبرز الأعراض التي تظهر لدى الشخص المدمن لوسائل التواصل الاجتماعي الاكتئاب والشعور بالإحباط، فالشخص المفرط في استخدامها، هو أكثر الأشخاص عرضة للمشاكل والاضطرابات النفسية مثل: القلق والاكتئاب لأنه كلما زاد من إفراطه في الاستخدام كلما تراجعت مهاراته الاجتماعية والشخصية والأسرية، الأمر الذي يؤدي به إلى مواجهة صدمات نفسية مع المجتمع والأسرة والمحيطين به، لتتحول تلك الصدمات إلى حالة من الاكتئاب (الهاوري، 2021، صفحة 92).

2. العزلة الاجتماعية والشخصية الانسحابية:

من الأعراض التي يسببها الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي انخفاض مستوى الاندماج والمشاركة الاجتماعية، والاتصاف بالشخصية الانسحابية التي يرافقها إحساس بضعف مهارات التواصل الاجتماعي. فالناس بحاجة إلى أن يروا بعضهم البعض، ويتكلموا مع بعضهم البعض ويشعروا ببعضهم البعض ويلمسوا بعضهم بعضا في أحيان ما وهذه المسائل غير واردة مطلقا على وسائل التواصل الاجتماعي (الهاوري، 2021، صفحة 93).

3. فقدان العديد من المهارات والهوايات:

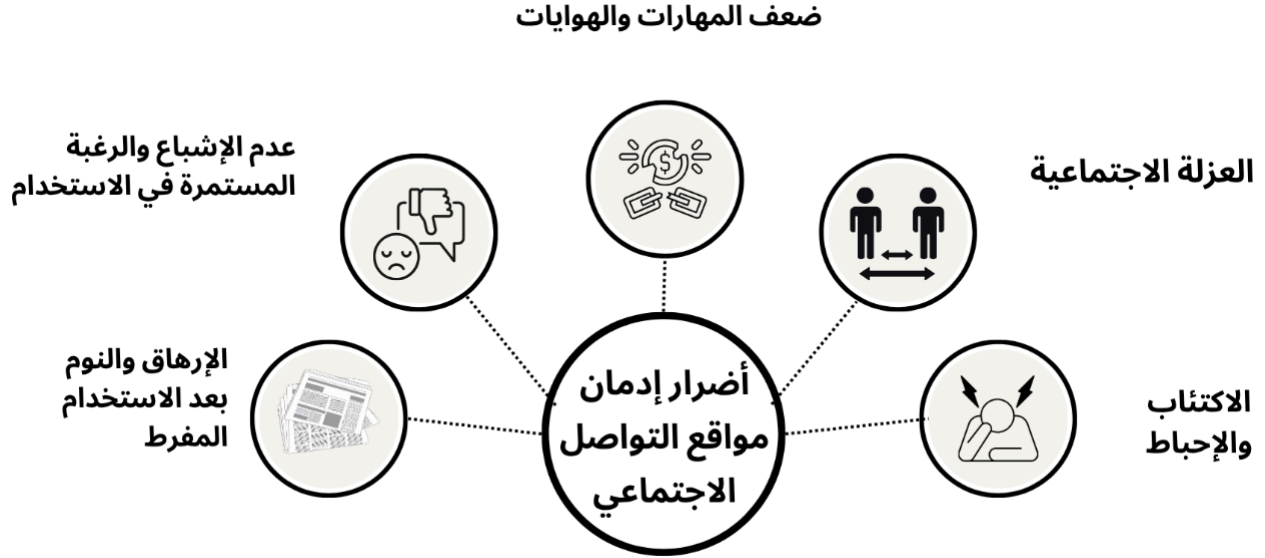
نتيجة لأن الهدف الرئيس للشخص المدمن الهروب من الواقع، بمعنى أن ذلك الواقع يتطلب منه تحمل مسؤولياته الاجتماعية والأسرية والدراسية وغيرها من المسؤوليات التي تحتاج إلى تطوير مهاراته الذاتية لتواكب تلك المسؤوليات، ونتيجة لأنه يرفض ذلك التطوير - حتى وإن لم يعي ذلك الرفض - فإن تلك المهارات في تراجع مستمر، فالعصر بتغييراته المستمرة وتطوراته الهائلة تحتم على الشخص تطوير ذاته بشكل مستمر ليواكب ذلك العصر وإلا سيجد نفسه في يوم من الأيام خارج إطار الزمن بعيداً عن إيقاعاته (الحاوري، 2021، صفحة 93).

4. عدم إشباعه من استخدام للانترنت والرغبة في العودة إليها بمجرد مغادرته لها.

5. اللجوء إلى نوم عميق بعد تصفح مجهد (سليمة، 2015، صفحة 218).

إن كلفة الإدمان الرقمي باهظة على مستوى الصحة النفسية والاجتماعية، إذ تخلق فجوة عميقة بين الفرد وواقعه المعيش، وتجرده من مهاراته الحيوية وهواياته التي تشكل جوهر تطوره الذاتي. إن هذا الانغماس لا يورث صاحبه إلا اضطراباً في المشاعر وعزلة اختيارية خلف الشاشات، تنتهي به إلى إنهاك جسدي وعقلي يجعله عاجزاً عن مواكبة متطلبات العصر ومسؤولياته الأساسية، مما يحول متعة التصفح إلى قيد يهدد توازنه الشامل.

الشكل رقم (03): أضرار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي



6. الوقاية والعلاج من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تستوجب مواجهة ظاهرة الإدمان الرقمي تبني استراتيجيات وقائية وعلاجية متكاملة، تتضافر فيها الجهود الذاتية مع الرقابة الأسرية والمجتمعية، وذلك بهدف استعادة السيطرة على العادات اليومية وتقنين الحضور الافتراضي بما يضمن حماية الفرد من الانزلاق نحو التبعية التكنولوجية المطلقة، وفيما يلي عرض موجز لذلك:

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

- إرشادهم إلى المواقع الناجحة والمهادفة والتربوية.

- ضرورة إلزام مقاهي الإنترنت بالالتزام في عرض خدماتهم وفقا للدين والخلق بإدراج برامج تمنع ووضع جدول زمني يضبط وقت استخدام الإنترنت لا المراهقين من الدخول في المواقع الحساسة يزيد عن ثلاثة ساعات للمستخدم في اليوم (كيوص، 2021 - 2022، صفحة 71).

- أن يكون أكثر قوة مع نفعه فعلى سبيل المثال إذا كنت مدمن لجزء من الإنترنت كالمحادثات chatting فقم باستخدام المتبقي من أجزاء مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى فهذه إحدى طرق العلاج.

- تسجيل السلبيات: وفيها يقوم مدمن الإنترنت بإعداد عدد من البطاقات يكتب عليها خمس أو ست سلبيات لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة، ويقوم بوضعها بجواره أثناء جلوسه أمام مواقع التواصل الاجتماعي حتى يتذكر إذا ما اندمج مع مواقع التواصل الاجتماعي.

-إشراك الآخرين إذا لم يستطع مدمن مواقع التواصل الاجتماعي أن يتغلب على مشكلته بمفرده فيلجا إلى أحد أفراد أسرته أو أصدقائه كأن يذكرونه بما وعد به نفسه أو أن يأخذونه في رحلة خارجية مثلا لمجرد التغيير.

- إعداد بطاقات من أجل التذكير: وفيه يقوم مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بإعداد بطاقات ويقوم بوضعها بجانب جهاز الكمبيوتر حتى تذكره بأهمية الوقت وبجوانب حياته الأخرى (هجيره، 2021 - 2022، الصفحات 48- 49).

علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يعتمد بشكل أساسي على رفع مستوى الوعي الذاتي والرقابة الخارجية، من خلال تطبيق آليات عملية تضبط الوقت والمحتوى وتُذكر الفرد بآثار الإسراف في الاستخدام. إن النجاح في تجاوز هذه المعضلة يكمن في إيجاد بدائل واقعية وتفعيل دور المحيط الاجتماعي الداعم، مما يحول دون استئثار العالم الرقمي بحياة الفرد ويهيئ له سبل الاستخدام الآمن والهادف الذي يخدم تطوره الشخصي دون إضرار بسلامته النفسية أو التزاماته الاجتماعية

7. التفسيرات النظرية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي

7. 1. نظرية الهروب من الذات

مثل مشكلات الإدمان الأخرى، فإن إدمان الإنترنت يحدث لمحاولة للاغتراب الذاتي المصاحب بحالة مزاجية سلبية حيث إن إدمان الإنترنت ممكن أن يخدم عرض الهروب من صعوبات الواقع. والهروب من الذات تضمن عدة خطوات هي:

- الأفراد يواجهون الواقع والذي لا يتلاءم من توقعاتهم مثل: الفشل أو العقبات أو النتائج

الأخرى غير المرضية فعندما تعزى هذه الصعوبات إلى الذات فالفرد يدرك ذاته حينئذ على أنه يعاني من قصور، أو عجز، أو غير مؤهل، وغير جذاب.

- الانفعالات السالبة مثل: الاكتئاب والقلق أو حتى محاولات الانتحار تظهر من المقارنة غير المريحة بين الذات الواقعية والذات المثالية.

- الفرد يستجيب لهذه الحالة غير المريحة بمحاولة الهروب من هذا الفكر إلى حالة لا وعي أو برود تتسم بإنكار المستقبل، وغياب الأهداف البعيد وجمود الفكر تزيد فيها محاولات الانتحار رغبة في الهروب من اللامعنى أو من مشكلات الحياة. والميل إلى الهروب من الذات قد يكون عاملا رئيسيا في صياغة مشكلات سلوكية بين المراهقين مثل الإدمان، الاندفاعية.

فعندما يتلاءم الإنترنت كوسيلة هروب فإن الفرد يدخل إليها باستمرار مما يعطيه شعورا زائفا بالقوة، والإنجاز، والعمق، وهي أمور ترفع من قيمة الإنترنت في حياته (يونس، 2016، صفحة 25).

تفسر هذه النظرية إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بوصفه آلية دفاعية يلجأ إليها الفرد حينما يتسع الفارق بين طموحاته الشخصية وواقعه المعاش؛ فالفشل في تحقيق التوقعات أو الشعور بالعجز الاجتماعي يولد حالة من الاغتراب النفسي والانفعالات السلبية كالقلق والاكتئاب. وهنا تبرز المنصات الرقمية كملاذ آمن يوفر حالة من "اللاوعي المؤقت" أو

الانفصال عن الضغوط، حيث يستبدل المدمن هويته الواقعية التي يراها قاصرة بهوية افتراضية تمنحه شعوراً زائفاً بالسيطرة والقبول الاجتماعي. هذا الانغماس المستمر ليس إلا محاولة لتعطيل التفكير في الأزمات الذاتية والهروب من الشعور بـ "اللامعنى"، مما يجعل العالم الرقمي بالنسبة للمراهق أو الشاب بديلاً مثالياً يُرمم من خلاله تقديره المهتز لذاته بعيداً عن مواجهة التحديات الحقيقية.

7. 2. النموذج النفسي العصبي

أعطى الباحثون الصينيون اهتماماً متزايداً لمشكلة إدمان الإنترنت في المجتمع الصيني واعتبروا هذه الشروط أحد العوامل التي تعرض الحياة الاجتماعية للصغار للخطر وصنفت الأفراد كمدمنين للإنترنت إذا توافرت فيهم أحد الشروط التالية:

1. يشعر الفرد بتقدير متزايد للذات وهو يستخدم الإنترنت أكثر من شعوره به في الحياة العادية.
2. يشعر الفرد بالاكئاب عندما ينقطع الاتصال بالإنترنت.
3. يحاول الفرد إخفاء الوقت الذي يستغرقه في استخدام الإنترنت.

واقترح (Ying Dr) نموذجاً نفسياً عصبياً لسلوك إدمان الإنترنت، وهو نموذج موضح المفاهيم الأساسية وتأثيراتها كالتالي:

1. الدافع الأساسي: وتأثيرها رغبة الفرد في البحث عن المتعة وتجنب الألم يتم تصورهما من خلال عدة دوافع، واندفاعية لاستخدام الإنترنت.

2. خبرات الشعور بالسعادة: وتأثيرها أنشطة الإنترنت تحفز الجهاز العصبي المركزي للأفراد الذين يشعرون بالسعادة، والرضا، وهذا الإحساس سوف يؤدي بالفرد إلى الاستمرار في استخدام الإنترنت، والاستمرار في الشعور بالسعادة والتي تنتقل إلى مستوى السعادة الفعلية، وفقدان الإحساس بالتأثير.

3. أعراض التحمل: بسبب تكرار استخدام الإنترنت فإن عتبة الإحساس لدى الأفراد تزيد لكي تؤدي إلى نفس الإحساس بالسعادة، وهنا يقوم المستخدم بزيادة الوقت المخصص للاستخدام، وتعتبر زيادة مستوى التحمل نقطة الانطلاق لإدمان الإنترنت نتيجة تدعيم خبرات السعادة المتصلة بها.

4. ردود الفعل الناتجة عن الامتناع: تحدث الاضطرابات النفسية والجسمية بمجرد أن يتوقف الفرد أو يقلل الاستخدام وتتضمن:

العصبية، قلة النوم، القلق، وعدم الاستقرار الانفعالي.

5. المواجهة السلبية: بمجرد أن يواجه الفرد الإحباط تبدأ السلوكيات السلبية التكيفية والتي تتضمن الهروب، والعدوان، والمعتقدات السلبية الزائفة.

6. زيادة التأثير: وتتضمن خبرات سلبية مع تحمل استجابة الامتناع، والتي تؤثر على الدوافع، وتؤثر على أسلوب المواجهة لدى الفرد، وعلى دوافعه الأساسية (يونس، 2016، صفحة 27).

يقدم النموذج النفسي العصبي رؤية بيولوجية وسلوكية متكاملة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يربط بين استثارة مراكز المكافأة في الدماغ والرغبة القهرية في الاستمرار؛ فالفرد يسعى في البداية لتحصيل اللذة وتجنب ضغوط الواقع، ومع تكرار التفاعل الرقمي المحفز للجهاز العصبي، تتولد حالة من النشوة المرتبطة بالتقدير الوهمي للذات. وبمرور الوقت، تظهر "عتبة التحمل" التي تجبر المستخدم على زيادة ساعات التصفح للحصول على نفس القدر من الرضا، مما يدخله في حلقة مفرغة تؤدي عند محاولة الانقطاع إلى اضطرابات انسحابية كالقلق والتوتر العصبي. وفي نهاية المطاف، يتحول هذا السلوك إلى استراتيجية مواجهة سلبية ومشوهة، يهرب من خلالها الفرد نحو الانغماس الرقمي الكامل لترميم دوافعه المنهكة، مما يعطل قدرته على التكيف الطبيعي مع إحباطات الحياة اليومية.

7. 3. النظرية المعرفية السلوكية

هي نظرية نفسية تعتمد على دمج مبادئ المدرسة السلوكية التي تركز على السلوك الظاهر، مع المدرسة المعرفية التي تركز على العمليات الذهنية الداخلية وتفترض النظرية أن السلوك الإنساني يتأثر بالطريقة التي يفسر بها الفرد الأحداث والمواقف من حوله، وأن الأفكار والمعتقدات غير المنطقية أو السلبية تؤدي إلى مشاعر وسلوكيات غير سوية، إدمان وسائل

التواصل الاجتماعي يمكن أن يفهم من خلال التشويهات المعرفية التي يعاني منها الأفراد، مثل الأفكار التلقائية السلبية المتعلقة بالهوية الاجتماعية والقبول، على سبيل المثال، قد يعتقد الأفراد أنهم بحاجة دائمة للبقاء على اتصال مع الآخرين عبر الإنترنت ليشعروا بأنهم ذوو قيمة أو مقبولين اجتماعياً. هذه الأفكار المشوهة تؤدي إلى سلوكيات متكررة مثل التحقق المستمر من حساباتهم على وسائل التواصل الاجتماعي (بلحميسي و زريوح، 2025، صفحة 69).

تتبنى النظرية المعرفية السلوكية مقارنة تحليلية تربط بين المنظومة الفكرية للفرد وأنماطه السلوكية في استخدام منصات التواصل الاجتماعي؛ إذ ترى أن الإدمان الرقمي ليس مجرد عادة عابرة، بل هو نتاج "تشويهات معرفية" ومعتقدات غير منطقية تتعلق بالتقدير الذاتي والقبول الاجتماعي. فحين يربط المستخدم قيمته الشخصية بعدد التفاعلات أو الحضور الدائم على الشبكة، تتولد لديه أفكار تلقائية سلبية تثير مشاعر القلق من العزلة، مما يدفعه سلوكياً إلى الاستجابة القهرية من خلال التفقد المستمر للهاتف. وبناءً على هذا التصور، يتحول النشاط الرقمي إلى آلية تعويضية غير سوية تهدف إلى ترميم التصورات الذهنية المشوهة عن الذات، حيث يصبح السلوك الإدماني هنا مجرد انعكاس خارجي لعمليات إدراكية داخلية مضطربة تحتاج إلى إعادة بناء وتقويم.

خلاصة الفصل:

في ختام هذا الفصل، يمكن القول إن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يمثل اضطراباً سلوكياً مركباً لا يمكن حصره في مجرد الاستخدام المفرط، بل هو حالة تتداخل فيها العوامل النفسية والعصبية مع الضغوط الاجتماعية. لقد تبين أن رحلة المستخدم نحو التبعية الرقمية تمر بمراحل نمطية تنتهي غالباً بآثار وخيمة تمس الصحة النفسية والمهارات الواقعية، مما يفرض ضرورة تبني استراتيجيات وقائية تتسم بالمرونة والاستدامة. كما أكدت التفسيرات النظرية المتنوعة أن الهروب نحو الفضاء الافتراضي غالباً ما يكون نتيجة لتشوهات معرفية أو احتياجات وجدانية غير مشبعة في الواقع المعيش. إن هذه الإحاطة النظرية والمفاهيمية التي قدمها الفصل تشكل حجر الزاوية للانتقال نحو الجانب التطبيقي، حيث تمنحنا الأدوات اللازمة لفهم كيف تتحول هذه الوسائل من أدوات تواصل إلى قيود تؤثر على التوازن العام للفرد والمجتمع.

الفصل الثالث: التوافق

الزواجي

الفصل الثالث: التوافق الزوجي

تمهيد

1. تعريف التوافق الزوجي.
2. أهمية التوافق الزوجي.
3. الأسس التي يقوم عليها التوافق الزوجي
4. النظريات المفسرة للتوافق الزوجي.
5. أنواع التوافق الزوجي.
6. مظاهر التوافق الزوجي.
7. مقومات التوافق الزوجي.
8. العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي ومعوقاته

خلاصة الفصل

تمهيد :

يعد التوافق الزوجي الركيزة الجوهرية التي تضمن تماسك البناء الأسري واستمراره في ظل المتغيرات المتسارعة التي تشهدها المجتمعات المعاصرة، فهو ليس مجرد حالة عابرة من الوئام، بل هو عملية ديناميكية معقدة تتداخل فيها العوامل النفسية والاجتماعية لتشكل نمطاً من الانسجام بين الشريكين. ويسعى هذا الفصل إلى تسليط الضوء على هذه الظاهرة من خلال استقصاء مفاهيمها المتعددة وتتبع جذورها في الأدبيات السيكولوجية ، مع التركيز على الأصول النظرية التي حاولت تفسير كنه هذه العلاقة.

كما يتناول الفصل القواعد البنائية التي ينطلق منها التوافق، ليرسم صورة واضحة حول ماهية الاستقرار الزوجي وكيفية تشكله ضمن المنظومة الأسرية، موفراً بذلك قاعدة معرفية رصينة تساعد في فهم أبعاد التفاعل الإنساني داخل قفص الزوجية المقدس وتأثيراته العميقة على الفرد والمجتمع بأسره.

1. تعريف التوافق الزوجي.

يعرف التوافق الزوجي على أنه نتاج التفاعل بين شخصيتي الزوجين، وهو يتضمن الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة والمشاركة في القيام بأعمال مشتركة وتبادل العواطف (حنتول، 2018، صفحة 23).

التوافق الزوجي ليس حالة ثابتة، بل هو عملية حركية ناتجة عن انصهار طباع الزوجين معاً؛ حيث يتجلى في قدرتهما على إيجاد أرضية مشتركة للتفاهم حول القضايا الجوهرية التي تمس تفاصيل حياتهما اليومية، مع تعزيز روح التعاون العاطفي والعملي الذي يضمن تماسك هذه الشراكة الإنسانية.

ويشير حسن إلى إن التوافق الزوجي هو: "درجة التناغم والتواصل العقلي والعاطفي بين الزوجين بما يساعدهما على بناء علاقة زوجية ثابتة ومستقرة وعلى الشعور بالرضا والسعادة، ويعينهما على تحقيق التوقعات الزوجية ومواجهة ما يتصل بحياتهما المشتركة من صعوبات ومشكلات وصراعات" (العززي، 2025، صفحة 445).

يعتبر التوافق بمثابة حالة من الانسجام العميق الذي يجمع بين العقل والعاطفة، مما يخلق بيئة أسرية مستقرة تتسم بالرضا المتبادل، وتمكن الزوجين من إدارة أزماتهم بمرونة وتجاوز العقبات والصراعات بروح من التفاؤم والتوقعات الإيجابية المشتركة.

هو قدرة كل من الزوجين على التلاؤم مع الآخر ومع مطالب الزواج، ونستدل عليه من سلوكيات كل منهما في إشباع حاجاته، وتحقيق أهدافه، ومواجهة الصعوبات، وينظر الى التوافق من زاوية الزوجة أو الزوج أو الزواج، ويحكم عليه اما أن يكون توافقا حسنا أو سيئا، بحسب سلوكيات كل من الزوجين، ودافعهما وأهداف كل منهما للزواج: مقبولة أو غير مقبولة من الزوج الآخر ومن المجتمع (الاشهب، 2024، الصفحات 890 - 891).

قدرة الشريكين على تطويع سلوكهما الشخصي ليتناسب مع مقتضيات الحياة الزوجية واحتياجات الطرف الآخر؛ فالتوافق هنا يُقاس بمدى النجاح في إشباع الرغبات النفسية والاجتماعية ومواجهة تحديات الواقع، وهو حكم قيمي يرتبط بمدى قبول المجتمع والطرف الآخر لهذه الأنماط السلوكية والدافعية التي تحكم العلاقة.

ويعرف مرسى بأنه: " قدرة كل من الزوجين على التلاؤم مع الآخر مطالب الزواج، وتستدل عليه من أساليب كل منها في تحقيق أهداف من الزواج وفي مواجهة الصعوبات الزوجية وفي التعبير عن انفعاله ومشاعره وفي إشباع معظم حاجاته من تفاعله الزوجي (مهدي، 2012-2011، صفحة 82).

2. أهمية التوافق الزوجي.

يعد التوافق الزوجي مؤشر هاماً من مؤشرات السعادة الزوجية، ومن المتطلبات الضرورية لاستمرار الحياة الزوجية بشكل هادئ ومستقر. كما أن التوافق بين الزوجين يدل على العلاقة الإيجابية بينهما، إذ أنه يتضمن الإحساس بالسعادة والرضا عن الذات، والشعور بالأمن والطمأنينة، والاحترام، والتعاون المتبادل، وتقبل النقد، والقدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر دون خوف. وتشير الدراسات إلى أن التوافق الزوجي يزيد من قدرة الزوجين على تحمل الضغوط الحياتية، وتخطي الأزمات، والقيام بأدوارهما المهنية والأسرية والاجتماعية، ويحافظ على تماسك الأسرة واستقرارها. وهكذا، يؤدي التوافق الزوجي إلى تعزيز الاستقرار الأسري، وتشكيل بيئة أسرية سوية ومنتزعة. ويظهر التوافق الزوجي في العديد من المجالات، أبرزها: التوافق الفكري، التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي، التوافق الاقتصادي، والتوافق العاطفي (الدين، 2020، صفحة 243)

إن ارتفاع مستوى التوافق بين الزوجين يزيد من قدرتهما على تحمل الضغوط ومواجهة المسؤولية والصعوبات والأزمات، وأيضاً قدرتهما للقيام بأعباء الدور، وإنجاز المهمات المطلوبة على أكمل وجه، وأن انخفاض مستوى التوافق لدى الزوجين يعتبر تربة خصبة للنزاعات التي تؤدي إلى انهيار الأسرة وإلى انعدام الشعور بالحب والأمان، وأيضاً ما يحمله من صورة مشوهة

للآخرين عن الأسرة والذي يؤثر على مكانة الزوجين الاجتماعية. وهو أيضا من المتطلبات الأساسية والضرورية لاستمرار الحياة الزوجية بشكل هادئ ومستقر على الرغم من أن التوافق بين الزوجين لا يعني سعادتهما لأن السعادة مختلفة عن مفهوم التوافق. فقد يكون الزوجين متوافقين، وكل منهما يقوم بواجباته تجاه الآخر، إلا أنهما لا يعيشان في سعادة، ولكن إذا وجدت أسرة سعيدة فهذا يعني حتما أنها أسرة متوافقة، ويعتبر التوافق بين الزوجين مؤشرا على العلاقة الإيجابية بين الفرد ومحيطه، وأيضا ضرورة القيام بالواجبات، واحترام الآخرين، والتعاون معهم، وتقبل النقد، والقدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر دون خوف، وأيضا من الطبيعي أن يؤدي التوافق ما بين الزوجين إلى تعزيز حالة الاستقرار الأسري وهذا يؤدي إلى إنشاء بيئة صحية وهادئة، وأيضا إلى الاستقرار النفسي والاجتماعي (هنا، 2024 - 2025، الصفحات 29 - 30).

تتجلى أهمية التوافق الزوجي في كونه الركيزة الأساسية التي تضمن ديمومة الرابطة الأسرية وحمايتها من التفكك، فهو ليس مجرد غياب للنزاعات، بل هو حالة من النضج التفاعلي تمنح الزوجين حصانة نفسية لمواجهة ضغوط الحياة وتقلباتها بكفاءة عالية. وتكمن قيمته الحقيقية في قدرته على خلق بيئة متزنة تتيح لكل طرف التعبير عن ذاته وأفكاره بحرية وأمان، مما ينعكس إيجاباً على فاعليتهما في أداء أدوارهما المهنية والاجتماعية. وبالرغم من أن التوافق قد

يسبق الشعور بالسعادة، إلا أنه يظل الشرط الجوهري والمنطلق الأول لبناء أسرة متماسكة تتمتع بالاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي المتبادل.

3. الأسس التي يقوم عليها التوافق الزوجي

يحتاج صرح الزواج إل بعض الأساسيات الضرورية للمساعدة على نجاحه، والتي يمكن الاعتماد عليها في تحقيق قدر من التوافق بين الزوجين. وهذه الأسس هي:

- ثقافة اجتماعية متماثلة: يجب أن يتشابه الزوجان في الثقافة الاجتماعية والعادات السلوكية والتصرفات المختلفة لضمان استمرار الحياة الأسرية. وعلى الرغم من عدم الاتفاق في كل الموضوعات، إلا أن التوافق يعتبر ضروريا. وتشير دراسة حديثة إلى أن تجانس الزوجين في الثقافة المجتمعية يعد واحدا من أقوى العوامل المؤثرة في التوافق بعد العوامل الشخصية سكونة.
- النضج الانفعالي: تتطلب الزيجات الناجحة ثنائيا يقدر الزواج وينضج عاطفيا. يمتلك التفكير العقلاني ويقبل تحديات الحياة أكدت أن التوافق الزوجي يعتمد بشكل كبير على النضج الانفعال، وأظهرت أن التشابه الثقافي يعتبر أحد أقوى العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي بعد العوامل الشخصية، النساء اللواتي تأخر زواجهن يتمتعن بنضج انفعالي أعلى، في حين تعاني النساء اللواتي تعرضن لزيجات مبكرة من ضغوط نفسية (المالكي، 2024، صفحة 61).

هذه النتائج تساعد مقدمي الخدمات في فهم تأثير الزيجات المبكرة والتأخر على الصحة النفسية والتوافق الزوجي للنساء.

- التعرف العميق: تحتاج رابطة الزواج إلى تعارف كلا من الزوجين تعارفا كاملا. حتى تتوفر لهم فرص النجاح والاستمرارية فيه.

- الاتزان العاطفي: تحتاج العلاقة الزوجية إلى وجود عاطفة متزنة بين الطرفين. (المالكي، 2024، الصفحات 61 - 62)

بمعنى أن يحرص كلا منها على وجود مشاعر الحب والمودة والتقدير والارتباط النفسي العاطفي، حتى يصل إلى أفضل ما يمكن الوصول له في الحياة الزوجية والأسرية من ترابط وتلاحم وألفة ومشاعر مشتركة وهذا ما أشارت إليه حيث توصلت إلى أن التوافق الزوجي والعلاقات الزوجية تعتمد على تغلب الجانب الوجداني والمعنوي على الجانب العقلي .

- المشورة في الرأي: ويعني هذا وجود أهداف مشاركة وتعاون بين الزوجين، وبالتالي يصل الزوجان إلى درجة عالية من التفاهم والثقة فيما بينهما والمشاركة في الآراء المختلفة.

يرتكز نجاح البناء الزوجي على حزمة من الدعائم الجوهرية التي تضمن تلاحمه، تبدأ بضرورة وجود تقارب في المرجعية الثقافية والاجتماعية لتجنب التصادم في العادات اليومية، ويصاحب ذلك نضج انفعالي يمنح الزوجين القدرة على إدارة الأزمات بعقلانية بعيداً عن الاندفاع.

كما يتطلب هذا التوافق تعارفاً عميقاً يكشف جوانب الشخصية قبل الاندماج الكامل، مع ضرورة الحفاظ على اتزان عاطفي يغذي العلاقة بالمودة والتقدير دون إفراط أو تقريط ، وتكتمل هذه المنظومة بتبني نهج الشورى والمشاركة في اتخاذ القرارات، مما يعزز جسور الثقة ويجعل من الأهداف المشتركة دافعاً للاستمرار والاستقرار الأسري (المالكي، 2024، صفحة 62).

4. النظريات المفسرة للتوافق الزوجي.

4. 1. نظرية التحليل النفسي:

حظيت نظرية التحليل النفسي بشهرة واسعة وظهرت على يد مؤسسها فرويد والتي درست أثر العوامل والدوافع اللاشعورية في سلوك الإنسان، وأكدت نظريته على الأثر الخطير لمرحلة الطفولة في تشكيل شخصية الراشد، كما اهتمت بدراسة الشخصية السوية والشاذة اهتماماً بالغاً. فقد أحدثت أفكاره تغييراً كبيراً في الطريقة التي ينظر بها إلى الشخصية، الجنس، الذاكرة، والعلاج النفسي. فنظر فرويد إلى الشخصية على أنها تنظيم نفسي أشبه بالبناء الذي يتكون من طبقة ، وتركز طبقاته العليا على طبقاته السفلى إلى حد بعيد.

فرأى أن الشخصية تتكون من ثلاثة أبنية ترتبط بمستويات الوعي والتي تقم إلى ثلاثة أقام، الشعور: ويقصد به العقل الواعي ويتمثل في الأفكار والتصورات، ما قبل الشعور: ويقصد به الخبرات التي لا تكون في مستوى الوعي مثل الذكريات والمعارف المخزنة، واللاشعور: ويقصد

به منطقة اللاوعي وهي الجز الأكبر في العقل وتتضمن الجوانب المكبوتة من الشخصية التي يصعب الوصول إليها مثل التخوفات، الدوافع اللاأخلاقية، والتجارب المخجلة. ومن خلال هذا النموذج البنيوي للشخصية حاول فرويد أن يبين الطريقة التي يعمل بها العقل، وذلك من خلال التمييز بين الأجزاء الثلاثة التي تتألف منها الشخصية والعقل الشفري، هي: الهو، الأنا، والأنا العليا. (أمين، 2020، الصفحات 2 - 3).

تعد النظريات النفسية والاجتماعية بمثابة العدسة التي نفسر من خلالها ديناميكيات العلاقة الزوجية، حيث ترى نظرية التحليل النفسي أن التوافق الزوجي محكوم برواسب الطفولة والدوافع اللاشعورية؛ فالباحث عن شريك الحياة غالباً ما يسقط صور والديه على هذا الشريك، إما بالتشابه بحثاً عن الأمان المألوف أو بالاختلاف تلافياً لصراعات قديمة، مما يجعل التوافق رهيناً بمدى انسجام هذه الصور المكبوتة مع واقع الطرف الآخر. أما نظرية التنافر المعرفي، فتربط التوافق بمدى التطابق بين معتقدات الفرد وتوقعاته الذهنية وبين سلوكه الواقعي مع شريكه؛ فالزوج يعيش حالة من التوتر النفسي إذا اصطدمت تصوراته عن "الحياة المثالية" بواقع مغاير، ويسعى جاهداً لتقليل هذا الفجوة المعرفية لتحقيق الاستقرار، فالانسجام هنا هو نتيجة مباشرة لقدرة الزوجين على توحيد إطارتهما المعرفية واتجاهاتهما العاطفية تجاه تفاصيل حياتهما المشتركة.

يفترض أصحاب هذه النظرية وجود دوافع لا شعورية تدفع الإنسان إلى اختيار الزوج الشبيه بالأب أو المختلف عنه، والزوجة الشبيهة بالأم أو المختلفة عنها فقد تكون الفتاة مدفوعة إلى اختيار زوج يشبه أبها الذي أحبته، وأعجبت به، وبشخصيته، وقد ترفض الفتاة كل من يتقدم لخطبتها لخوفها من أبيها وعدم رضاها عنه لأنه كان يعاقبا ويسيء إليها وإلى أمها، وقد يرفض الشاب الزواج أو يعزف عنه بسبب خوفه من أمه المتسلطة المسيطرة على أبيه، ورغبته في ألا يتكرر معه ما حدث لأبيه، وعلى ذلك يمكن التمييز بين اختيار نرجسي للموضوع وبين اختيار تكميلي للموضوع وبذلك يكون اختيار الراشد لشريكه أو موضوع حبه قائماً على أساس نرجسي (التشابه) أو على أساس كفلي أو تكميلي في معظمه (حنتول، 2018، صفحة 40).

4. 2. نظرية التنافر المعرفي:

نظرية التنافر المعرفي من النظريات النفسية التي نشأت أصلاً في حقل الدراسات النفسية، فالجوانب النفسية داخل الفرد تعد أساس النظرية منذ نشأتها، فمنذ البدايات الأولى للنظرية على يد فيستنجر عام 1957 شرح لنا مفهوم التنافر من خلال مكوناته النفسية وفي مقدمتها التوتر النفسي والذي يدفع الفرد إلى محاولة تقليل التنافر.

ومن الظواهر ذات الصلة بمفهوم التنافر البديل في الدراسات النفسية ظاهرة الإشباع البديل للأهداف فقد أجرى كلا من كثلين س ماكلوش وجرايان م فيتزسايمونز وسوك نينج شوا

ودولوريس الباراسن عدة دراسات حول ظاهرة الإشباع البديل ، والتي تعني أن مشاهدة الفرد إشباع الآخرين لأهدافهم يجعلهم يشعرون بإشباعهم لذات الأهداف كما أشار دون قيامهم بالفعل بإشباعها على أرض الواقع، وهو مفهوم - الباحثين - مرتبط بمفهوم في الدراسات النفسية الاجتماعية ومنها التنافر البديل الذي قدمه نورتون وزملاؤه (بدوى، 2013، الصفحات 435 - 436).

إن دراسة ظاهرة التنافر المعرفي تكاد تكون ضرورية لمعرفة دوافع الفرد المعرفية بالذات، إذ أن الفرد المتنافر المعرفي يكون في حالة دافعية، أي أنه يبقى مدفوعا في سلوكه للتعبير عن اتجاهات تجاه الشيء الذي يواجهه أو يفكر فيه، وحالة الدافعية هذه تبقى مشغولا معرفيا وذهنيا، حتى ولو لا تبدو عليه هذه الحالة، لكنه في الواقع مستثار ولا يهدأ ولا تستوي الأمور لديه حتى تتحقق خلاص الحالة أو سحبها هذا يقتضي أن الإنسان يريد أن يطابق بين سلوكه وعملياته الذهنية المعرفية وأن يمثل سلوكه الذي يظهره تجاه الموقف يتوافق مع عمليات التفكير التي سبقته حتى وصلت إلى حالة اتجاه، سواء أكان تجاه الحب والتفضيل أو تجاه الكراهية والتجنيب،

وهذه الحالة غير مقتصرة على الأفراد في مواقف العمل أو الإدارة وإنما تعم الفرد في مختلف أدواره سواء أكان معلما، أو متعلما، أو مديرا، أو قائدا... إلخ، فالفرد الذي يمتلك إطارا معرفيا

لا يصطدم عادة بحالات ومواقف يصعب إدخالها إطاره والمنهارة جزءا من أبنيته المعرفية (حسين، 2025، صفحة 3).

4. 3. النظرية السلوكية:

تركز النظرية السلوكية على ما يستلزم استعمال اللغة (في الاتصال)، وتعطي اهتمامها للجانب الممكن ملاحظة علانية، وهي بهذا تخالف النظرية التصويرية التي تركز على الفكرة والتصور، يعتبر السلوكيون أن اكتساب اللغة عند الطفل لا فرق بينها وبين أي سلوك أخرى، لأن اللغة عندهم شكل من أشكال السلوك، ويدور محتوى النظرية السلوكية حول أن السلوك اللغوي عبارة عن مجموعة من الاستجابات الناتجة عن مثيرات طبيعية أو اجتماعية أو غيرها، حاضرا فعلا أو غائبا خارجيا أو داخليا. وهذا السلوك اللغوي هو الناتج عن تلك الاستجابة لمثير محدد، فإذا تعززت تلك الاستجابة بالتكرار والإعادة، تحولت إلى عادة لغوي راسخة يتعامل بها الطفل بتلقائية، وتصبح ضمن سلوكه اللغوي (وولانداري، 2021، صفحة 24).

تقرر النظرية السلوكية بناء سلوك الفرد باتجاه السواء واللاسواء بناء على خبرات حياتية مر بها الفرد في مراحل سابقة من حياته، أي أن جميع السلوكيات مكتسبة ومتعلمة، فمتى ما قام الفرد بممارسة سلوك ما سبق وتعلمه ونتج عنه خفض للتوتر وإشباع للحاجات؛ فإن الفرد يقوم باستدعاء نفس السلوك في مواقف مشابهة مرة أخرى. أي أن التفاعل الزوجي مهم من أجل

حدوث التوافق الزوجي وفق مبدأي الثواب والعقاب، حيث أن الشريك يكرر نفس السلوك الذي نال تعزيز من الزوج وتحفيز مما يزيد التقارب والتوافق بين الزوجين (سند، 2022، الصفحات 58 - 59).

ويرى أصحاب هذه النظرية أن إثابة الفرد على سلوك ما، غالبا ما يدعمه ويقويه الظهور مرة أخرى فعندما يتفاعل الزوجين يعزز أحدهما الآخر فإنه يحفزه، وذلك يزيد من التوافق الزوجي بينهما ، عكس إذا عاقب أحده الآخر أو حرمه من الثواب فإنه يشعره بعدم الارتياح، وبالتالي حدث عدم التوافق بينهما، لذلك فالتوافق الزوجي يحصل إذا تفاعل الزوجان وأشبع كل منهما الآخر ، فالتوافق الزوجي يمكن تعلمه من خلال مرور الزوجين خبرات حياتية ايجابية ، ومقابلة ذلك بالمساندة والدعم مما يعتبر معززا على سلوكه مرة أخرى (ربيعه، 2014 - 2015، صفحة 35).

4.4. نظرية التفاعلية الرمزية:

يعد ميد من أشهر علماء الاجتماع الأمريكيان، وقد أسهم في إرساء المبادئ والأفكار الأساسية للنظرية التفاعلية الرمزية من خلال دراسته للذات في المجتمع، ودراسته للأصول الاجتماعية للذات كما يقيمها الفرد، ودراسته للذات كما يقيمها الآخرون، يعتقد ميد بأن الذات في المجتمع أو الذات الاجتماعية هي نتاج تفاعل سببين أساسيين هما: السبب النفسي الداخلي الذي يعبر

عن سمات وخصوصية الفرد الشخصية، والسبب الاجتماعي الذي يعكس مؤثرات البناء الاجتماعي الدائرة حول الفرد، وأن تكامل هذين السببين بعضهما ببعض في نظره يشكلان الذات الاجتماعية عند الفرد. أما الأصول الاجتماعية للذات، فهي التصاعد التدريجي لمؤهلات الفرد منذ الطفولة والتي تؤدي إلى إشغال الأدوار الوظيفية، وتقييم هذه الأدوار يصدر عن طريق الآخرين أي تقييم الفرد لذاته من خلال تقييم الآخرين لها، وهنا تكون اللغة التي هي وسيلة الاتصال بين الأفراد رمزا، لأنها تؤثر في الفرد الواحد كما تؤثر في الآخرين (مولي، 2024، صفحة 446).

تدعو هذه النظرية إلى دراسة العلاقة بين البشر و بين الزوجان كشخصيات متفاعلة، حيث نجد أن الزوجين يندمجان في الحياة بشكل عام في تفاعل غير رمزي حيث يستجيبون لحركات بعضهم البعض الجسمانية وتعبيراتهم وأصواتهم، ولكن يوجد نوع آخر من التفاعلات يحدث على المستوى الرمزي حيث توجد إشارات يكون لها معنى متفق عند الزوجين وقد يشتركان في فهمه، أو العكس قد يكون لها معاني مختلفة بينهما وهذا مما يسبب سوء التوافق، فكل فرد له مراكز وكل مركز له متطلبات معينة والتي تسمى أدوارا والدور يشير إلى مجموعة توقعات مرتبطة بأوضاع معينة، فالزواج له توقعات مناسبة وهذه التوقعات تنمو بالتفاعل (حنتول، 2018، صفحة 41).

تفسر النظرية السلوكية التوافق الزوجي كعملية تعلم مستمرة قائمة على "المثير والاستجابة"؛ فالتفاعل الزوجي الناجح هو سلوك يُكتسب من خلال التعزيز المتبادل والثواب، حيث تؤدي الكلمة الطيبة أو الدعم المعنوي كـ "معززات" إلى تكرار السلوكيات الإيجابية وتثبيتها، بينما يؤدي العقاب أو الحرمان من الإشباع إلى انطفاء الرغبة في التفاعل وحدث سوء التوافق. وأخيراً، تنظر نظرية التفاعلية الرمزية إلى الزواج كعالم من الرموز والمعاني المشتركة، حيث يتوقف التوافق على مدى قدرة الزوجين على فك شفرات بعضهما البعض وفهم الأدوار والتوقعات المتبادلة؛ فاللغة والإيماءات وتعبيرات الوجه هي رموز إذا ما تم الاتفاق على معانيها خلقت نوعاً من الاندماج والانسجام، أما إذا اختلفت التفسيرات لتلك الرموز، فإن ذلك يؤدي حتماً إلى صراع الأدوار واختلال توازن العلاقة الزوجية.

5. أنواع التوافق الزوجي.

تتعدد مستويات التوافق الزوجي لتشمل أبعاداً حيوية تضمن بقاء الرابطة الأسرية في حالة من التوازن والانسجام؛ إذ لا يقتصر الأمر على مجرد العيش المشترك، بل يمتد ليشمل تقارب الرؤى وتناغم الطباع النفسية والاجتماعية التي تجعل من الزواج منظومة متكاملة، ويمكن استعراض ذلك فيما يلي:

1.6. التوافق النفسي: وهو ضرورة أن يكون الزوجان متقاربين من حيث الصفات النفسية، والمزاج الداخلي. فللزوج أن يسأل عن الصفات النفسية لشريكه، مثل ضرورة أن يكون ذا طبع، ومزاج سليم، وبعيدا عن العصبية التي تجلب المشاكل (سليمان، 2005، صفحة 32).

2.6. التوافق الاجتماعي: أن يكون بين الزوجين درجة من التجانس والتقارب في مختلف المستويات، سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية وأخلاقية ومادية و روحية، بل ويجب ألا يكون هناك فجوات واسعة بين الزوجين مما يجعل الالتقاء عند درجة وسط بينهما ليست مستحيلة.

باعتبار أن كلا من الزوجين متأثر بنمط وأسلوب الحياة التي كان يعيش فيها من حيث القيم والعادات والتقاليد، إذ أن رصيد أي من الزوجين يؤثر في حياتهما المشتركة، فقد ينشأ الزوج في محيط محب للسيطرة فيتأثر بهذا الأسلوب ويطبقه في حياته الزوجية، كما تفرض الزوجة هذا الأسلوب، وقد يتزوج رجل فقير من امرأة ثرية قد تعودت نظاما أسريا معينا، فطريقة المعيشة التي عاشت فيها الزوجة تختلف عن معيشته، وقد يتزوج رجل مثقف من امرأة جاهلة، فتكون النتيجة الخلافات والنزاعات والتصادم، وقد يؤدي الى الانفصال والطلاق (الاشهب، 2024، صفحة 891).

3.6. التوافق الجنسي: يلعب التوافق الجنسي بين الزوجين دورا مهما في الوصول إلى التوافق الزوجي بين الزوجين، أن للجنس وتوافقه تأثيرا بالغا على التوافق الزوجي، فالعلاقة الجنسية

تقوي الرابطة الزوجية حيث أنها تجديد للزوجين للعطاء، ولأنها القاسم المشترك بين الحب والإشباع أو النفور والإحباط فالإشباع الجنسي هو أحد الدوافع التي يسعى إلى تحقيقها الفرد بالزواج ومن المهم أن يكون الفرد المقبل على الزواج لائقا جنسيا من حيث التكوين الجسمي والنفسي.

يرى عبد الرؤوف أن العلاقة الحميمية المصحوبة بالإشباع تكون أساسا هاما في التوافق الزوجي، ومن الصلات القوية بين الزوجين والتي تؤدي إلى علاقات دائمة (عائشة، 2019 - 2020، الصفحات 54 - 55).

4.6. التوافق العمري: ويعني أن يكون الزوجان متقاربين في العمر، والأفضل أن يكون الرجل أكبر من المرأة مما يساعده على إدارة الأسرة وممارسة القوامة الشرعية. أما أن تكون المرأة أكبر من الرجل فإنه في الغالب يفسد العلاقة الزوجية لأن الزوجة قد تنظر إلى الزوج الأصغر منها سنا على أنه غير مؤهل لأن يكون قيوما عليها. وأن الرجل ينظر إلى المرأة الأكبر منه سنا على أنها قد تتسلط عليه، وهو أمر نفسي يساهم بشكل كبير في نجاح المعاشرة الزوجية، أو فشلها. ولعله يتطلب درجة عالية من التوافق النفسي والشخصي مبدئيا، لأن هناك كثيرا من حالات الزواج الذي تكون فيه الزوجة أكبر من الزوج وتكون حالات زواج ناجحة، وأكبر مثال

لذلك زواج الرسول من السيدة خديجة بنت خويلد عليها السلام (سليمان، 2005، الصفحات 32 - 33).

5.6. التوافق الأسري: تعد الأسرة النواة الأولى التي يعيش في كنفها الطفل التي يسعى إلى تحقيق الأمان والطمأنينة لأفرادها، والتوافق الأسري يعني ما بداخل الأسرة من تناغم وانسجام، والخلو من الانفعالات والمشاحنات سواء أن كانت على مستوى الآباء أو الأبناء وتؤكد الدراسات الحديثة بان التشاؤم وعدم الرضا وسرعة الغضب وعدم الثقة وعدم الاتزان الانفعالي كلها كانت سمة مميزة لغير المتوافقين (الجمعان س.، 2016، صفحة 380).

التوافق الزوجي هو نسيج متداخل من الأبعاد النفسية والاجتماعية والبيولوجية، حيث يؤدي أي خلل في أحد هذه الأنواع إلى اضطراب في بنية العلاقة ككل. إن وصول الزوجين إلى درجة مقبولة من التقارب في الميول، والمكانة الاجتماعية، والقدرة على الإشباع الحميمي، يمثل صمام الأمان الذي يحمي الأسرة من رياح التفكك، ويحول الاختلافات الطبيعية بين الجنسين إلى نقاط قوة تزيد من ثبات واستقرار المؤسسة الزوجية.

6. مظاهر التوافق الزوجي.

تتعرض جودة العلاقة الزوجية من خلال مجموعة من المؤشرات السلوكية والنفسية التي تبرهن على وصول الشريكين إلى حالة من التوازن والانسجام، حيث لا يقتصر أثر هذا التوافق على

النطاق الخاص للزوجين فحسب، بل يمتد ليشمل الاستقرار المهني والنفسي للأبناء وللمحيط الاجتماعي بأسره، وفيما سيأتي من تفصيل لأبرز هذه العلامات:

يعتبر التوافق الزوجي موضوعاً حيويًا يحدث بين الزوجين، ومع ذلك يمتد أثره إلى من حولهم حيث يتم فيه إشباع مجموعة من الدوافع والحاجات كالدافع الجنسي ودافع الوالدية، حيث أشارت المقدم (1998) إلى أن المرأة غير المنجبة تتعرض للإصابة بالعصاب نتيجة شعورها بالنقص وإشباع دافع الأمومة والوالدية لديها لأنها غير منجبة.

وتوصلت بعض الدراسات لمجموعة من المظاهر والعلامات الدالة على حدوث التوافق الزوجي ومنها (شهباز، 2021 - 2022، صفحة 28):

التواضع والتعاون بين الزوجين في أداء الدور.

الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والراحة النفسية والسلوك الاجتماعي المقبول.

شعور الأبناء بالأمن النفسي.

ظهور الدعم والمساندة من الطرف الآخر والأسرة مما يساهم في حل المشكلات.

التعاون الاقتصادي بينهما.

النجاح والكفاءة في العمل، حيث أن التوافق الزوجي للفرد يزيد من استقراره في عمله.

-حصول كل من الزوجين على مطالبه وأهدافه، مما يعني اتفاق السلوكيات مع التوقعات وكذلك الانسجام والقدرة على حل المشكلات وتقديم المساعدة لبعضهما البعض.

_التواصل الناجح وظهور الحب المتبادل بينهما.

_الرضا عن الزواج وعن الطرف الآخر.

مظاهر التوافق الزوجي تمثل انعكاساً خارجياً لحالة الرضا الداخلي التي يعيشها الزوجان، فهي تترجم المشاعر المجردة إلى سلوكيات عملية تتسم بالتعاون والمساندة المتبادلة. إن وجود هذه العلامات في حياة الأسرة يعد دليلاً قاطعاً على نجاح الزوجين في إرساء القواعد الصحيحة للتعايش، مما يحول مؤسسة الزواج من مجرد عقد قانوني إلى بيئة حيوية تدفع الفرد نحو الإبداع في عمله وتمنح الأبناء المناخ النفسي السوي اللازم لنموهم، وهو ما يؤكد أن التوافق هو المحرك الأساسي لاستقرار المجتمعي الشامل.

7. مقومات التوافق الزوجي.

يقوم التوافق الزوجي على مجموعة من الركائز البنائية والمبادئ الأساسية التي تضمن تماسك العلاقة وارتقاءها من مجرد ارتباط رسمي إلى شراكة إنسانية متكاملة، حيث تتضافر هذه

المقومات لتعزيز مرونة الأسرة وقدرتها على النمو والاستمرارية، ويمكن استعراض ذلك فيما يلي (الكباش، 2023، الصفحات 10 - 11):

- حجم التواصل الزوجي وأساليبه: يتمثل في الاهتمام الذي يبديه كل طرف بحديث الطرف الآخر وتبادل الآراء في هذا الحديث.

- الكفاءة في القيام بالأدوار الزوجية: هذا يعني إلى أن كل طرف سواء الزوج أو الزوجة يقوم بواجبات ومسؤولياته الأسرية والزوجية اتجاه الطرف الآخر.

- المساندة المتبادلة: هذا يعني التشارك والتعاون في المسؤوليات الملقى عليهم.

- المسايرة والتعاطف: تعني امتلاك الزوجين القدرة على مجارة ومسايرة عواطف ومشاعر كل منهما الآخر.

- المواءمة: تعبر عن قدرة الزوجين على التسوية بين أدوارهم الزوجية والأسرية من جهة، وغيرها من الأدوار من جهة أخرى.

- التكامل: يشير إلى أي حد يمكن لكل طرف من أطراف الزواج أن يكمل النقص في الطرف الآخر، وهذا يساعد على تكامل الأدوار بين أعضاء الأسرة.

- الاكتشاف والتعزيز: يشير إلى أي حد يوجد لكل من الزوجين القدرة على رؤية مزايا وإيجابيات الطرف الآخر والتعرف عليها وتعزيزها (الكباش، 2023، الصفحات 10 - 11) .

يتضح مما سبق أن مقومات التوافق الزوجي تمثل منظومة متكاملة من التفاعلات الوجدانية والعملية التي يشترك فيها الزوجان؛ فالتوافق ليس حالة عفوية، بل هو ثمرة جهد متبادل في استيعاب أدوار الطرف الآخر وتعزيز جوانبه الإيجابية وتكملة نقصه. إن قدرة الشريكين على إيجاد نوع من المواءمة بين واجباتهما الخاصة والعامة، مع الحفاظ على قنوات تواصل مفتوحة يسودها التعاطف، هي ما يحول دون تحول الضغوط اليومية إلى أزمات خانقة، مما يؤكد أن متانة البناء الأسري تعتمد بالدرجة الأولى على مدى تفعيل هذه المقومات في واقع الحياة اليومية.

8. العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي ومعوقاته

أولاً: العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي:

يتأثر التوافق الزوجي بجملة من المتغيرات المتشابكة التي تسبق وترافق تكوين الأسرة، حيث تلعب هذه العوامل دوراً حاسماً في تحديد مسار العلاقة وتوجيهها نحو الاستقرار أو الاضطراب، وذلك بناءً على معطيات نفسية واجتماعية وبيئية محددة، وسيتم بيان ذلك على النحو التالي:

- **خبرات الطفولة:** تؤثر خبرات الطفولة لكل من الزوجين على توافقهما الزوجي سلبيا او إيجابيا، فالجو النفسي الاسري الذي عاشا فيه والطريقة التي عومل بها كلاهما في طفولته وعلاقة والديه ببعضهما وعلاقتهمما بالأخرين والمعايير الاجتماعية التي خضع لها سلوكهما ومدى اشباع او احباط حاجاتهما الاساسية الاولية والحاجة الى الامان النفسي كل ذلك يؤثر في توافق الزوجين أو عدم توافقهما.

- **اسلوب اختيار شريك الحياة:** أي الاسلوب الذي تم به اختيار كل من الزوجين للآخر.

- **السن عند الزواج:** تدل الاحصائيات في عدد من المجتمعات على ان معدلات الطلاق بين هذه النسبة للأشخاص الذين هم في المتزوجين من المراهقين تصل الى اربعة اضعاف العشرينات من العمر ومعنى ذلك ان نسبة النجاح امام مثل هذا الزواج ليست عالية، وأكدت نتائج عدد من الدراسات ان الزواج المبكر يسهم في سوء الاستقرار الزوجي.

- **النضج الانفعالي:** وذلك كون الشخص الناضج انفعاليا لديه منظور خاص للحياة وقلة النضج لاحد الزوجين او كليهما يؤدي الى عدم التوافق الزوجي (الجمعان، 2018، الصفحات 1346 - 1347).

- المستوى التعليمي لدى الزوجين: ان التباين الكبير في المستوى التعليمي لدى الزوجين يصيب الحياة بنوع من الفتور او الضعف التفاعلي مما قد يصل بهما الى التفكك والانفصال اما التقارب الفكري والثقافي والتعليمي فيعد عاملا مساعدا في نجاح الاسرة.

- المعاملة الزوجية: تؤدي اساليب المعاملة الزوجية بين الزوجين دورا كبيرا في مدى توافق الزوجين فالأساليب الغير سوية تؤدي دورا كبيرا في سوء توافق الزوجي واضطراب الحياة الزوجية، بينما نجد المرونة في المعاملة ومراعاة مشاعر الاخرين تزيد من التكيف بين الزوجين وتعمل على نجاحهما (الجمعان، 2018، الصفحات 1346 - 1347).

جودة التوافق الزوجي ليست وليدة الصدفة، بل هي محصلة لتراكمات تبدأ منذ الطفولة وتمتد إلى اللحظة التي يختار فيها الفرد شريك حياته. إن تكامل النضج الانفعالي مع تقارب المستوى الثقافي والتعليمي يخلق أرضية صلبة للتفاهم، بينما تظل المرونة في المعاملة اليومية هي الصمام الذي يحمي العلاقة من التآكل تحت ضغوط الواقع. وبذلك، فإن الوعي بهذه العوامل والعمل على موازنتها يعد الخطوة الأولى نحو بناء كيان أسري متزن قادر على الصمود في وجه التحديات المعاصرة.

ثانيا: معوقات التوافق الزوجي:

تواجه الرابطة الزوجية مجموعة من التحديات والموانع التي قد تحول دون تحقيق الانسجام المنشود، حيث تبرز هذه المعوقات في صور وأبعاد مختلفة تمس الجوانب النفسية والمادية

والاجتماعية للأسرة، مما يتطلب فهماً عميقاً لجذور هذه الخلافات من أجل الحفاظ على تماسك

الكيان الأسري، وفي الفقرات التالية توضيح لأهم هذه المعوقات:

1 - البعد الأخلاقي: والذي يتمثل في الشك الدائم والمستمر من أحد الزوجين تجاه تصرفات الشريك.

2 - البعد المادي: وعدم التوافق في تقدير الوضع المالي كأن تطلب الزوجة متطلبات تفوق قدرته المادية، أو كأن يسيطر الزوج أو يطمع في راتب زوجته العاملة، كما أن إيمان العمل من قبل الزوج أو الزوجة والاهتمام الزائد بالعمل على حساب الأسرة، وكذلك التفاوت في المستوى المادي بين الزوجين.

3 - البعد الثقافي: كلما زادت الفجوة الثقافية بين الزوجين قل التوافق الزوجي. كما أن الخلفية الأسرية الغير سعيدة تعتبر من عوامل سوء التوافق الزوجي، كلما كانت الخلفية الأسرية غير سعيدة لأحد الزوجين أو أظهر أحدهما تعصبا لثقافته المختلفة فإن ذلك يؤدي لسوء التوافق. كما أن تباين المستوى الثقافي قدي يكون سببا لتعالي أحد الزوجين على الآخر ويسبب عائق أمام التوافق.

4 - البعد النفسي: كثرة الضغوط النفسية ومتطلبات الحياة والغيرة الزائدة بين الشريكين.

5 - البعد الشخصي: كضعف شخصية شريك الحياة، وعدم عناية الشريكين، أحدهما أو كلاهما بمظهره داخل المنزل. ويؤثر فرق السن بين الزوجين على التوافق الزوجي بسبب

الفروقات الإنمائية والمعرفية والانفعالية والإدراكية مما يؤدي إلى تكرار سوء التفاهم الزوجي في مجالات شتى، يتولد عنه صعوبة في تحقيق التوافق الزوجي.

6- الزواج غير الناضج (الزواج المبكر): حيث يتصف الزوجان في هذه العلاقة بمحاولة إثبات الذات والتشدد بالآراء، وقلة الخبرة بالأمور الحياتية.

7 - الخروج بالخلافات الزوجية خارج إطار العلاقة الزوجية، والسماح بالتدخلات الخارجية في الحياة الزوجية.

8- الاختيار الزوجي الخاطئ بسبب الاستعجال والتسرع في الاختيار تحت تأثير العواطف على أسس الجاذبية الجنسية والجمالية (سند، 2022، الصفحات 56 - 57).

معوقات التوافق الزوجي تمثل منظومة من الضغوط التي تنهك جسد العلاقة الزوجية إذا لم يتم تداركها بحكمة؛ فغياب الثقة وتفاقم الفجوات المادية والثقافية لا يؤدي فقط إلى سوء التفاهم، بل يمتد ليهدم أسس الأمان النفسي بين الشريكين. إن السماح للتدخلات الخارجية أو التسرع في الارتباط بناءً على عواطف لحظية يضع الزوجين في دوامة من الصراعات التي تجعل من التوافق هدفاً بعيد المنال. وبذلك، فإن التغلب على هذه المعوقات يتطلب نضجاً فكرياً وقدرة على احتواء الخلافات داخل إطارها الخاص، مع ضرورة التركيز على التقارب النفسي والشخصي كصمام أمان لمواجهة تحديات الحياة اليومية.

خلاصة الفصل

في ختام هذا الفصل، نجد أن التوافق الزوجي يمثل منظومة متكاملة من التفاعلات التي تتجاوز حدود الاتفاق الظاهري لتصل إلى عمق التكامل الوجداني والوظيفي بين الزوجين، حيث تتعدد صورته ومظاهره لتعكس مدى جودة الحياة الأسرية وقدرتها على الصمود أمام التحديات. وقد كشفت الدراسة النظرية أن الوصول إلى درجة مقبولة من الاستقرار يتوقف على جملة من المقومات والديناميكيات التي تحكمها عوامل ذاتية وبيئية، تتأرجح بين مسببات تعزز هذا التقارب وأخرى تشكل عوائق حقيقية في طريق الانسجام. إن فهم هذه المحركات يتيح إدراك حجم المسؤولية الملقاة على عاتق الشريكين في إدارة خلافاتهما وتحويل المعوقات إلى فرص للتطور، مما يؤكد في النهاية أن التوافق هو ثمرة لوعي مشترك ونضج انفعالي، يظل غيابه نذيراً باختلال التوازن الأسري وانهايار الروابط التي تجمع أفراد العائلة الواحدة.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة

2. 2. حدود الدراسة

3. مجتمع الدراسة

4. عينة الدراسة

5. الدراسة الاستطلاعية

6. الأساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يُمثل هذا الفصل الركيزة الميدانية الأساسية التي تحكم مسار البحث وتضمن صيرورته المنهجية، حيث يسعى إلى نقل الدراسة من أطرها النظرية والمفاهيمية المجردة إلى حيز التطبيق الفعلي والملاحظة الإمبراطورية. ويتكامل البناء الهيكلي لهذا المحور من خلال ضبط معالم المنهج العلمي المعتمد وتبرير خلفياته البحثية، مع رسم المعالم الدقيقة للحدود المكانية والزمنية والبشرية التي تُوَطر هذا العمل، وصولاً إلى تحديد وتوصيف مجتمع الدراسة الكلي وآلية استخلاص العينة الأساسية والاستطلاعية منه. كما يفرد الفصل مساحة علمية لفحص الأدوات القياسية المستخدمة في رصد المتغيرات المدمجة والتحقق من كفاءتها الخصائصية سيكومترياً، وانتهاءً برصد الأساليب الإحصائية الكفيلة بتفكيك البيانات وترجمتها إلى مؤشرات رقمية قابلة للتفسير.

1. منهج الدراسة

تأسيساً على طبيعة الأهداف المسطرة، تم استخدام المنهج الوصفي بفروعه الارتباطي، والتحليلي، نظراً لملائمته موضوع الدراسة وأهدافها . حيث يسعى البحث الحالي إلى تفكيك طبيعة العلاقة الارتباطية القائمة بين إيمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير مستقل والتوافق الزوجي كمتغير تابع لدى شريحة من الأزواج بالإضافة الى معرفة مستوى الإدمان و التوافق لديهم و كذلك ما إذا كانت هنالك فروق في التوافق الزوجي و إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس.

2. 2. حدود الدراسة

تحدد الدراسة الحالية بالأطر والمجالات التالية:

الحدود المكانية : ولاية الجلفة.

الحدود الزمنية : طبقت الدراسة الميدانية خلال المدة ما بين 19 أبريل إلى 27 أبريل 2026

الحدود البشرية : تمثلت في عينة من الأفراد المتزوجين القاطنين في ولاية الجلفة، حيث بلغ

قوام العينة الأساسية المستخرجة 80 مبحوثاً ومبحوثة.

الحدود الموضوعية: تحددت الدراسة موضوعياً في قياس العلاقة بين متغيرين أساسيين هما: إيمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصفته متغيراً مستقلاً، والتوافق الزوجي بصفته متغيراً تابعاً.

3. مجتمع الدراسة

يشتمل مجتمع البحث الحالي على أفراد متزوجين قاطنين في ولاية الجلفة ، والذين يشكلون الإطار البشري العام الذي انبثقت منه عينة الدراسة.

4. عينة الدراسة:

أُجريت هذه الدراسة على عينة أساسية مكونة من 80 مبحوثاً ومبحوثة من الأزواج وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية .

الجدول رقم 01 خصائص الديموغرافية للعينة الأساسية

المتغير الديموغرافي	الفئات	التكرار (Frequency)
النوع الاجتماعي	ذكر	19
	أنثى	61
السن	أقل من 30 سنة	16
	من 30 إلى 40 سنة	25
	من 41 إلى 50 سنة	30
	أكثر من 50 سنة*	9

36	موظف(ة)	الحالة المهنية
32	لا يعمل / مأكثة في البيت	
12	عمل حر (تجارة / مهن حرة)	
17	تكوين مهني	المستوى التعليمي
48	ليسانس / ماستر	
15	أخرى	
30	أقل من 5 سنوات	عدد سنوات الزواج
15	من 6 إلى 10 سنوات	
24	من 11 إلى 15 سنة	
11	16 سنة فأكثر *	
22	لا يوجد	عدد الأبناء
47	من 1 إلى 3 أبناء	
11	أكثر من 3 أبناء	
80	إجمالي أفراد العينة	المجموع

يوضح الجدول رقم 01 خصائص الديموغرافية للعينة الأساسية حيث جاءت النتائج كما في

التالي

النوع الاجتماعي: تبين المؤشرات أن فئة الإناث هي الطاغية في عينة بتكرار بلغ 61 مستجيبة

وبنسبة مئوية قوية قُدرت بـ 76.3%، في حين تمثلت فئة الذكور في 19 مستجيباً فقط بنسبة

بلغت 23.8%.

السن : يتضح أن الفئة العمرية الممتدة من 41 إلى 50 سنة تحتل المرتبة الأولى في عيني ب 30 مستجيباً ونسبة 37.5%، تليها الفئة العمرية من 30 إلى 40 سنة بواقع 25 مستجيباً ونسبة 31.3%، ثم فئة الشباب أقل من 30 سنة بـ 16 مستجيباً ونسبة 20.0%، بينما جاءت الفئة العمرية الأكبر أكثر من 50 سنة في المرتبة الأخيرة بـ 9 مستجيبين ونسبة 11.3%.

الحالة المهنية : كشفت النتائج أن فئة الموظفين تُشكل النسبة الأكبر في العينة بـ 36 موظفاً وموظفة ونسبة بلغت 45.0%، تليها بفارق بسيط فئة الذين لا يعملون أو الماكثات في البيوت بواقع 32 مستجيباً ونسبة 40.0%، بينما انحصرت فئة أصحاب الأعمال الحرة والمهن التجارية في 12 مستجيباً فقط بنسبة تعادل 15.0%.

المستوى التعليمي : يلاحظ أن الأغلبية الساحقة من أفراد عيني هم من ذوي المؤهلات الجامعية (ليسانس / ماستر) بواقع 48 مستجيباً ونسبة مئوية عالية بلغت 60.0%، يليهم أصحاب شهادات التكوين المهني بتكرار قدره 17 مستجيباً ونسبة 21.3%، وثم المستويات التعليمية الأخرى بتكرار 15 مستجيباً ونسبة 18.8%.

عدد سنوات الزواج : أظهرت البيانات أن المتزوجين حديثاً أقل من 5 سنوات يمثلون الفئة الأكبر بـ 30 عائلة ونسبة 37.5%، يليهم أولئك الذين تتراوح مدة زواجهم من 11 إلى 15 سنة بتكرار 24 عائلة ونسبة 30.0%، ثم الفئة من 6 إلى 10 سنوات بواقع 15 عائلة ونسبة

18.8%، وفي الأخير المتزوجون منذ فترة طويلة 16 سنة فأكثر بـ 11 عائلة ونسبة 13.8%.

عدد الأبناء: بينت النتائج أن معظم الأسر في عينة لديها عدد أبناء يتراوح من 1 إلى 3 أبناء بواقع 47 عائلة ونسبة بلغت 58.8%، تليها الأسر التي ليس لديها أبناء بتكرار 22 عائلة ونسبة 27.5%، وجاءت الأسر الكبيرة التي تفوق 3 أبناء في المرتبة الأخيرة بـ 11 عائلة ونسبة قُدرت بـ 13.8%.

حيث تم التواصل مع عينة الدراسة باستعمال الاستمارة الورقية و الالكترونية.

5. الدراسة الاستطلاعية:

5.1. العينة الاستطلاعية

تألقت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 فرداً من المتزوجين ، حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية خارج عينة الدراسة الأساسية و ذلك من اجل التأكد من مدى ملائمة أدوات الدراسة التي تمثلت في مقياس التوافق الزوجي و مقياس ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من حيث صدقها و ثباتها ،و تم الاعتماد على هذه العينة لحساب الكفاءة السيكومترية للأدوات الدراسة على النحو التالي:

تم التحقق من المؤشرات السيكمترية المتمثلة في الصدق كالصدق الداخلي أو البنائي والثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياسي إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي، وذلك بالتطبيق على عينة استطلاعية قوامها 30 مبحوثاً ومبحوثة، وفقاً للمحكات والخطوات المنهجية المعتمدة في تصميم أدوات الدراسة

الجدول رقم 02 خصائص الديموغرافية للعينة الاستطلاعية

النسبة المئوية	التكرار	الفئات	المتغير الديموغرافي
23.3%	7	نكر	النوع الاجتماعي
76.7%	23	أنثى	
20.0%	6	أقل من 30 سنة	السن
30.0%	9	من 30 إلى 40 سنة	
40.0%	12	من 41 إلى 50 سنة	
10.0%	3	أكثر من 50 سنة	
46.7%	14	موظفة	الحالة المهنية
40.0%	12	لا يعمل / مائكة في البيت	
13.3%	4	عمل حر تجارة / مهن حرة	
20.0%	6	تكوين مهني	المستوى التعليمي
63.3%	19	ليسانس / ماستر	
16.7%	5	أخرى	
36.7%	11	أقل من 5 سنوات	عدد سنوات الزواج

16.7%	5	من 6 إلى 10 سنوات	
30.0%	9	من 11 إلى 15 سنة	
16.7%	5	16 سنة فأكثر	
26.7%	8	لا يوجد	عدد الأبناء
60.0%	18	من 1 إلى 3 أبناء	
13.3%	4	أكثر من 3 أبناء	
100.0%	30	إجمالي أفراد العينة	المجموع

يوضح الجدول رقم 02 خصائص الديموغرافية للعينة الاستطلاعية حيث جاءت النتائج كما في التالي:

1. النوع الاجتماعي: الأغلبية الساحقة في عيني هُن من النساء الأمهات/الزوجات بعدد 23 امرأة ونسبة 76.7%، بينما شارك معنا عدد قليل من الرجال الآباء/الأزواج وهم 7 رجال فقط بنسبة 23.3%.

2. السن: أكبر مجموعة في عيني هم الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 41 و 50 سنة وعددهم 12 شخصاً بنسبة 40.0%، يليهم الشباب من 30 إلى 40 سنة وعددهم 9 أشخاص بنسبة 30.0%، ثم الشباب الصغار أقل من 30 سنة وعددهم 6 أشخاص بنسبة 20.0%، وأخيراً الفئة الأكبر سناً أكثر من 50 سنة وعددهم 3 أشخاص فقط بنسبة 10.0%.

3. العمل الحالة المهنية :تنقسم عيني هنا إلى مجموعتين كبيرتين متقاربتين جداً ومجموعة صغيرة؛ المجموعة الأولى هم الموظفون الذين لديهم عمل رسمي وعددهم 14 شخصاً بنسبة 46.7%، والمجموعة الثانية هم الذين لا يعملون أو الأمهات الماكثات في البيت وعددهم 12 شخصاً بنسبة 40.0%، أما المجموعة الصغرى فهم أصحاب الأعمال الحرة والتجارة وعددهم 4 أشخاص فقط بنسبة 13.3%.

4. دراسة الأشخاص المستوى التعليمي :أغلب الأشخاص في عيني هم من أصحاب الشهادات الجامعية العالية ليسانس / ماستر وعددهم 19 شخصاً بنسبة كبيرة بلغت 63.3%، يليهم الأشخاص الذين درسوا في التكوين المهني وعددهم 6 أشخاص بنسبة 20.0%، وأخيراً مستويات أخرى متنوعة وعددهم 5 أشخاص بنسبة 16.7%.

5. مدة العيش معاً عدد سنوات الزواج :أكبر مجموعة في عيني هم المتزوجون حديثاً أقل من 5 سنوات وعددهم 11 عائلة بنسبة 36.7%، يليهم الذين لديهم خبرة طويلة في الزواج من 11 إلى 15 سنة وعددهم 9 عائلات بنسبة 30.0%، وتتساوى المجموعتان المتبقيتان وهم المتزوجون من 6 إلى 10 سنوات بـ 5 عائلات ونسبة 16.7% والذين زواجهم قديم جداً 16 سنة فأكثر بـ 5 عائلات ونسبة 16.7%.

6. الأطفال في المنزل عدد الأبناء :معظم العائلات في عينتي لديهم عدد قليل من الأطفال من 1 إلى 3 أبناء وعددهم 18 عائلة بنسبة بلغت %60.0، يليهم العائلات الجديدة التي ليس لديها أطفال بعد وعددهم 8 عائلات بنسبة %26.7، وفي الأخير العائلات الكبيرة التي لديها أكثر من 3 أبناء وعددهم 4 عائلات فقط بنسبة %13.3 .

5. 2. أهداف الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية كخطوة تمهيدية ضرورية لتحقيق الأهداف المنهجية التالية:

_التأكد من مدى ملاءمة عبارات المقاييس المستخدمة

_مدى وضوح وفهم أفراد العينة لمدلولات الفقرات

_تشخيص جوانب القصور والصعوبات التقنية أو التنظيمية التي قد تظهر أثناء توزيع المقاييس

وتطبيقها

_التحقق من الكفاءة السيكومترية لضمان جهوزيتها التامة قبل التطبيق الميداني النهائي.

5. 3. أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية :

أدوات الدراسة

1. مقياس التوافق الزوجي

لتحقيق أهداف دراستي الحالية، اعتمدتُ على مقياس التوافق الزوجي لبلوي (2010) ، يتكون المقياس من 25 فقرة تقيس المتغير ، وبيانها كالتالي:

يقيس المقياس درجة الرضا الداخلي، الشعور بالأمان، الدعم الوجداني المتبادل، ومدى الاتفاق على الأهداف الحياتية المشتركة، تربية الأبناء، إدارة الشؤون المالية، بالإضافة إلى طبيعة التواصل اليومي والقدرة على حل المشكلات وقضاء وقت الفراغ بين الزوجين.

أرقام الفقرات :من الفقرة رقم (01) إلى الفقرة رقم.(25)

العدد الإجمالي 25 :فقرة.

صيغت عبارات المقياس لتصف سلوكاً يمارسه الفرد في حياته الزوجية، وجرى تطبيق سلم خماسي (ليكرت) لتقدير الاستجابات وفق الأوزان التالية:

موافق بشدة ب 5 - موافق ل 4 - محايد ب3 - غير موافق ب 2 - غير موافق بشدة ب 1

تُحسب الدرجة الكلية بجمع درجات البنود؛ حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستويات توافق واستقرار أسري عالية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى وجود اضطراب وفجوات في العلاقة الزوجية.

2. مقياس إيمان وسائل التواصل الاجتماعي

تم الاعتماد على مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لعبد الكريم عاشور و شعيب

(2023) والذي يتكون من (25) بنداً:

يقيس المقياس الإفراط في الوقت المستغرق يومياً والالتصاق بالهاتف، ضعف القدرة على

التحكم في وقت الاستخدام، ظهور الأعراض الانسحابية كالضيق والكآبة عند الابتعاد عن

الإنترنت، وتفضيل العلاقات الافتراضية على الواقعية مما يؤدي إلى إهمال المسؤوليات الحياتية

والأسيرية وتدهور الروابط مع الشريك.

أرقام الفقرات :من الفقرة رقم (01) إلى الفقرة رقم.(25)

العدد الإجمالي 25 فقرة.

يتحدد تصحيح الأداة بناءً على سلم ليكرت الخماسي وفق الأوزان والدرجات التالية:

موافق بشدة ب 5 - موافق ل 4 - محايد ب3 - غير موافق ب 2 - غير موافق بشدة ب 1

تُحسب الدرجة الكلية للمبحوث بجمع درجات بنود المقياس كافة؛ حيث تعبر الدرجات

المرتفعة إحصائياً عن وصول المبحوث إلى مستويات متقدمة من الاستلاب والإدمان الرقمي،

في حين تشير الدرجات المنخفضة إلى قدرة الفرد على التحكم العقلاني المتوازن في استخدام

المنصات الافتراضية.

الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة

1. اختبار الثبات :

للتأكد من مدى استقرار أدوات دراستي وصلاحيتها للتطبيق على العينة الأساسية، قمْتُ

بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لأفراد العينة الاستطلاعية

وجاءت النتائج كالتالي:

ثبات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

جدول رقم (03): معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ككل

المقياس	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ (α)	مستوى الثبات
إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ككل	25	0.910	ممتاز

تُظهر النتائج الإحصائية المدرجة في الجدول أعلاه أن مقياس "إدمان وسائل التواصل

الاجتماعي" في صورته الكلية وبوصفه بنية مدمجة واحدة، يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة وممتازة

سيكومترياً؛ حيث بلغت قيمة معامل "ألفا كرونباخ" 0.910 لـ 25 بنداً. وهي قيمة ممتازة تتجاوز بكثير المحك الإحصائي المتعارف عليه في العلوم السلوكية والنفسية المحدد بـ 0.70. وتُعزى هذه النتيجة المرتفعة إلى التجانس الشديد والترابط المنطقي بين عبارات المقياس ككل بعد نزع الأبعاد عنه، وخلوها من الغموض بالنسبة لأفراد العينة الاستطلاعية، مما يعطي طمأنينة علمية بأن المقياس يتميز بالاستقرار، وأنه قادر على قياس سلوك الإدمان الرقمي بدقة وثبات عند تطبيقه على العينة الأساسية.

جدول رقم (04): معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس إدمان وسائل التواصل

الاجتماعي

المؤشر الإحصائي	عدد العبارات	القيمة المحسوبة	الدلالة المنهجية
معامل ألفا كرونباخ للنصف الأول	13	0.825	ثبات مرتفع جداً
معامل ألفا كرونباخ للنصف الثاني	12	0.884	ثبات مرتفع جداً
معامل الارتباط بين النصفين	25	0.683	ارتباط قوي ودال
معامل سبيرمان - براون	25	0.812	ثبات عالي ومستقر

معامل غوتمان للتجزئة النصفية	25	0.811	ثبات عالي ومستقر
------------------------------	----	-------	---------------------

تُشير البيانات الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (04) إلى المؤشرات السيكمومترية الخاصة بحساب ثبات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام أسلوب التجزئة النصفية (Split-Half) على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم 30 مبحوثاً ومبحوثة.

حيث قام برنامج (SPSS) بتقسيم عبارات المقياس البالغ عددها إجمالاً 25 عبارة إلى جزأين؛ تضمن النصف الأول (13) عبارة وحقق معامل ألفا كرونباخ تقديراً بـ (0.825)، بينما تضمن النصف الثاني (12) عبارة وبمعامل ألفا بلغ (0.884)، وهي مؤشرات أولية تعكس تجانس نصفي الأداة.

وتُظهر النتائج أن معامل الارتباط المباشر بين النصفين قد بلغ (0.683)؛ ولتعديل وتصحيح هذا الارتباط نتيجة عدم تساوي طول النصفين (13 مقابل 12 عبارة)، تم الاعتماد على معامل "سبيرمان-براون للاتساق الداخلي لطول غير المتساوي" حيث بلغت قيمته المحسوبة (0.812)، وهي قيمة قوية وتتطابق بنيوياً مع معامل "غوتمان للتجزئة النصفية" البالغ (0.811).

وحيث إن جميع معاملات الثبات المصححة المستخرجة قد تجاوزت بكثير عتبة القبول القياسية المحددة في المنهجية النفسية بـ (0.70)، فإن ذلك يعد دليلاً قاطعاً على أن المقياس

يتمتع بدرجة عادلة وعالية من الاستقرار والاتساق الداخلي، مما يؤكد وبشكل حاسم الصلاحية السيكومترية للأداة وثقتها للتطبيق الميداني في هذه الدراسة.

ثبات مقياس التوافق الزوجي:

بالتكامل مع المتغير الثاني وبعد إلغاء الأبعاد فيه أيضاً، يوضح الجدول التالي معامل الثبات الكلي للمقياس:

جدول رقم (05): معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الزوجي ككل

المقياس	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ (α)	مستوى الثبات
التوافق الزوجي ككل	25	0.920	ممتاز

تُظهر النتائج الإحصائية المدرجة في الجدول أعلاه أن مقياس "التوافق الزوجي" في صورته الكلية المدمجة، يتمتع بدرجة ثبات عالية وممتازة جداً؛ حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ 0.920 لـ 25 بنداً. وهي قيمة قوية جداً تؤكد اتساق المقياس وصلاحيته العالية للتطبيق الميداني.

وتدل هذه القيمة المرتفعة على الارتباط الداخلي القوي بين جميع بنود المقياس الـ 25، وفهم أفراد العينة الاستطلاعية لمضمون الفقرات بشكل سليم، مما يضمن لي أن المقياس سيقود إلى نتائج مستقرة وصادقة عند قياس مستوى التوافق الزوجي لدى عينة الأساسية.

جدول رقم (06): معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس التوافق الزوجي

المؤشر الإحصائي	عدد العبارات	القيمة المحسوبة	الدلالة المنهجية
معامل ألفا كرونباخ للنصف الأول	13	0.900	ثبات ممتاز وعالي جداً
معامل ألفا كرونباخ للنصف الثاني	12	0.784	ثبات جيد ومستقر
معامل الارتباط بين النصفين	25	0.816	ارتباط قوي جداً ودال
معامل سبيرمان - براون	25	0.899	ثبات ممتاز وقوي
معامل غوتمان للتجزئة النصفية	25	0.866	ثبات ممتاز وقوي

تُشير البيانات الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (06) إلى المؤشرات السيكمترية

الخاصة بحساب ثبات مقياس التوافق الزوجي باستخدام أسلوب التجزئة النصفية-Split)

(Half) على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم 30 مبحوثاً ومبحوثة.

حيث قام برنامج (SPSS) بفرز عبارات المقياس البالغ عددها إجمالاً 25 عبارة آلياً

إلى جزأين؛ تضمن النصف الأول (13) عبارة وحقق معامل ألفا كرونباخ مرتفعاً جداً قُدّر بـ

(0.900)، في حين تضمن النصف الثاني (12) عبارة وبمعامل ألفا بلغ (0.784)، مما يعكس اتساقاً أولياً متيناً بين عبارات الأداة.

وتُظهر النتائج أن معامل الارتباط المباشر والاتساق بين النصفين قد سجل قيمة قوية جداً بلغت (0.816)؛ ونظراً لعدم تساوي طول النصفين (13 عبارة مقابل 12 عبارة)، تم الاعتماد على معامل "سيرمان-براون للاتساق الداخلي لطول غير المتساوي" لتصحيح أثر الطول، حيث بلغت قيمته المحسوبة (0.899)، وهي قيمة قوية جداً وتتكامل مع معامل "غوتمان للتجزئة النصفية" البالغ (0.866).

وبناءً على هذه المعطيات الرقمية، وحيث إن جميع معاملات الثبات المصححة والمستخرجة قد تجاوزت بكثير حدّ القبول المنهجي في القياس النفسي والتربوي والمحدد بـ (0.70) واقتربت من الواحد الصحيح، فإن ذلك يُعد دليلاً حاسماً على أن مقياس التوافق الزوجي يتمتع بدرجة ممتازة من الاستقرار، والاتساق، والتماسك البنوي، مما يؤكد جاهزيته وثقته السيكومترية الكاملة للاعتماد عليه في رصد وتفسير نتائج الدراسة الميدانية الحالية.

2. اختبار الصدق للاستبيان:

صدق الاتساق الداخلي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

للحصول على الصدق السيكومتري لأداة الدراسة، قمتُ بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson\ Correlation) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس على أفراد العينة الاستطلاعية) ، وجاءت النتائج مفصلة في الجدول التالي:

جدول رقم (07): معاملات ارتباط فقرات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بالدرجة

الكلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (Sig)	القرار	رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (Sig)	القرار
01	0.537**	0.002	مقبولة	13	0.608**	0.000	مقبولة
02	0.644**	0.000	مقبولة	14	0.718**	0.000	مقبولة
03	0.641**	0.000	مقبولة	15	0.701**	0.000	مقبولة
04	0.422*	0.020	مقبولة	16	0.650**	0.000	مقبولة
05	0.344	0.062	مقبولة	17	0.345	0.062	مقبولة
06	0.509**	0.004	مقبولة	18	0.637**	0.000	مقبولة
07	0.434*	0.017	مقبولة	19	0.738**	0.000	مقبولة
08	0.674**	0.000	مقبولة	20	0.702**	0.000	مقبولة
09	0.286	0.125	مقبولة	21	0.679**	0.000	مقبولة

مقبولة	0.005	0.499**	22	مقبولة	0.016	0.437*	10
مقبولة	0.012	0.455*	23	مقبولة	0.000	0.618**	11
مقبولة	0.003	0.530**	24	مقبولة	0.000	0.731**	12
مقبولة	0.000	0.723**	25				

تُبين المعطيات الإحصائية المتضمنة في الجدول أعلاه قيم معاملات ارتباط فقرات

مقياس إيمان وسائل التواصل الاجتماعي بالدرجة الكلية للأداة، وتتلخص القراءة المنهجية

الموجهة لنتائج فيما يلي:

تكشف النتائج الميدانية أن جميع فقرات المقياس والبالغ عددها 25 فقرة قد حققت

معاملات ارتباط موجبة وتتجه جميعها في مسار طردي متسق مع المفهوم العام والأشمل

لإيمان وسائل التواصل الاجتماعي؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط الكلية بين 0.286

كحد أدنى و 0.738 كحد أقصى.

ويلاحظ أن السواد الأعظم من هذه العبارات قد جاءت دالة إحصائياً وبقوة عند

مستويات الدلالة المقبولة والمعتمدة سيكومترياً (0.01) و (0.05)، مما يؤكد تماسك البنية

الداخلية للمقياس ككتلة واحدة مدمجة، ويدل على أن استجابات أفراد عيّنتي الاستطلاعية نحو

بنود الأداة تتسم بالترابط والتجانس الشديد.

تأسيساً على ما سبق، واستناداً إلى هذه المؤشرات الإحصائية الإيجابية، فقد تقرر منهجياً قبول جميع فقرات المقياس الـ 25 والإبقاء عليها كاملة دون حذف، نظراً لكفاءتها القياسية العالية وصلاحيتها السيكومترية التامة للتطبيق الميداني المباشر على العينة الأساسية.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق الزوجي

للتحقق من مدى اتساق وصدق عبارات مقياس التوافق الزوجي، قمتُ بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson\ Correlation) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بناءً على استجابات أفراد عيّنتي الاستطلاعية) ، وجاءت النتائج مفصلة في الجدول الموالي :

جدول رقم (08): معاملات ارتباط فقرات مقياس التوافق الزوجي بالدرجة الكلية

للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (Sig)	القرار المنهجي	رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (Sig)	القرار المنهجي
01	0.710**	0.000	مقبولة	14	0.287	0.124	مقبولة
02	-0.328	0.077	مقبولة	15	0.594**	0.001	مقبولة
03	0.755**	0.000	مقبولة	16	0.635**	0.000	مقبولة
04	0.876**	0.000	مقبولة	17	-0.616**	0.000	مقبولة

مقبولة	0.000	0.832**	18	مقبولة	0.000	0.828**	05
مقبولة	0.000	0.727**	19	مقبولة	0.000	0.655**	06
مقبولة	0.000	0.776**	20	مقبولة	0.000	0.864**	07
مقبولة	0.000	0.696**	21	مقبولة	0.000	0.762**	08
مقبولة	0.000	0.768**	22	مقبولة	0.000	0.803**	09
مقبولة	0.000	0.611**	23	مقبولة	0.000	0.904**	10
مقبولة	0.604	-0.099	24	مقبولة	0.531	0.119	11
مقبولة	0.000	0.675**	25	مقبولة	0.000	0.785**	12
				مقبولة	0.000	0.845**	13

تُبين المعطيات الإحصائية المتضمنة في الجدول أعلاه قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس

التوافق الزوجي بالدرجة الكلية للأداة، وتتلخص القراءة المنهجية الموجهة لنتائج فيما يلي:

تكشف النتائج الميدانية لعينتي الاستطلاعية أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية قد

جاءت متسقة وإيجابية في مجملها؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين 0.119 كحد

أدنى و 0.904 كحد أقصى للعبارات المباشرة. وجاء السواد الأعظم من البنود دالاً إحصائياً

عند مستوى دلالة قوي وممتاز (0.01) ، مما يعكس تلاحماً وتجانساً بنيوياً كبيراً بين هذه

العبارات والمفهوم العام المقاس.

أما بخصوص الفقرات العكسية والفقرات التي ظهرت قيم ارتباطها ضعيفة نسبياً في هذه المرحلة نظراً للخصائص المحدودة لحجم العينة الاستطلاعية ، فقد تقرر منهجياً قبول جميع فقرات المقياس الـ 25 والإبقاء عليها كاملة دون حذف أي منها؛ وذلك لسلامة مضمونها العلمي وتكاملها مع المتغير ككتلة واحدة مدمجة، ولاعتبارات القياس التي تؤكد أن كفاءتها الإحصائية وقيم دلالتها ستظهر بشكل أقوى وأكثر دقة عند التطبيق على أفراد العينة الأساسية الكبيرة للدراسة.

بناءً على ذلك، يتأكد سيكومترياً أن مقياس التوافق الزوجي يتمتع باتساق داخلي متماسك ومطابق للشروط المنهجية، مما يجعله صالحاً تماماً وفي صورته الحالية للتطبيق الميداني المباشر.

بناءً على نتائج الدراسة الاستطلاعية، يُستنتج أن مقياس إيمان وسائل التواصل الاجتماعي و مقياس التوافق الزوجي يتمتعان بكفاءة سيكومترية عالية وعليه، فإن الأدوات المستعملة صالحة تماماً وجاهزة للتطبيق الميداني على العينة الأساسية، وتضمن الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة.

3. اختبار الصدق التمييزي

جدول رقم (09) يوضح الفروق بين المجموعتين الطرفيتين في متغيري إدمان مواقع التواصل

والتوافق الزوجي

قيمة ت	العينة العليا 8		العينة الدنيا 8		العينة/المتغير
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
6.95	6.84	77.55	8.15	51.13	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
3.17	6.12	89.33	12.31	73.88	التوافق الزوجي

من خلال نتائج الجدول أعلاه والمتعلق بحساب الصدق التمييزي لأدوات الدراسة باستخدام اختبار ت (T-Test) للمجموعات المستقلة للمقارنة بين المجموعتين الطرفيتين (الدنيا والعليا)، يُلاحظ ما يلي:

متغير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.95) عند درجة حرية (14)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01). ويظهر هذا الفرق لصالح المجموعة العليا التي سجلت متوسطاً حسابياً أعلى بلغ (77.55) وانحرافاً معيارياً قدره (6.84)، مقارنة بالمجموعة الدنيا التي بلغ متوسطها الحسابي (51.13) وانحرافها المعياري (8.15).

متغير التوافق الزوجي :تبين أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.17) عند درجة حرية (14)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01). ويأتي هذا الفرق لصالح المجموعة العليا بمتوسط حسابي بلغ (89.33) وانحراف معياري (6.12)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا البالغ (73.88) وانحرافها المعياري (12.31).

تُشير هذه النتائج الإحصائية إلى أن كلا المقياسين (مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس التوافق الزوجي) يتمتعان بصدق تمييزي عالٍ وكفاءة سيكومترية ممتازة.

أن الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية لها القدرة والتحكم الكامل على التمييز بدقة بين المجموعات ذات المستويات المرتفعة (المجموعة العليا) والمجموعات ذات المستويات المنخفضة (المجموعة الدنيا) في المتغيرات المقاسة. بناءً على ذلك، فإن هذه الأدوات صادقة تماماً لما وُضعت لقياسه، وصالحة للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة والاعتماد على مخرجاتها بثقة علمية.

6. الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

معامل ارتباط بيرسون (**Pearson Correlation Coefficient**) : يُستعمل لدراسة العلاقة

الارتباطية الحاصلة بين متغير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومتغير التوافق الزوجي.

اختبار "ت" لعينة واحدة (One-Sample T-Test) : يُستعمل لتحديد مستوى إدمان وسائل

التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة، وكذلك لتحديد مستوى التوافق الزوجي لديهم.

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent-Samples T-Test) : يُستعمل للكشف

عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وفي مقياس

التوافق الزوجي، والتي تعزى لمتغير الجنس (ذكور / إناث)، ومعرفة لصالح أي فئة تتجه تلك

الفروق.

التكرارات والنسب المئوية : تُستعمل لوصف وتوزيع أفراد العينة الاستطلاعية والأساسية بناءً

على خصائصهم الديموغرافية والشخصية (الجنس، السن، الحالة المهنية، المستوى التعليمي،

وغيرها).

معامل ألفا كرونباخ : يُستعمل في الدراسة الاستطلاعية للتأكد من مدى ثبات واستقرار أدوات

القياس (مقياس الإدمان ومقياس التوافق) وصلاحياتها سيكومترياً قبل تطبيقها ميدانياً.

خلاصة الفصل

في ختام هذا الفصل، يتأصل لدينا بناء منهجي متكامل ومستوفٍ لكافة الشروط العلمية والضوابط السيكمترية التي تؤهل الدراسة للانتقال الواثق نحو مرحلة تحليل النتائج؛ فقد أسفرت الإجراءات الميدانية المطبقة على البيئة المستهدفة عن ضبط خصائص العينات وتأكيد ملاءمتها للموضوع، كما برهنت نتائج التجربة الاستطلاعية على تمتع أدوات القياس بمؤشرات ثبات وصدق ممتازة تعكس تجانس فقراتها وقدرتها على القياس الفعلي دون تحيز أو غموض. إن هذا التأسيس الإجرائي الدقيق، والمدعوم بمنظومة متكاملة من الأساليب والمعالجات الإحصائية المعلمية والوصفية المحددة، يشكل الأرضية الصلبة التي تمنح القدرة على فحص الفرضيات وصياغة التفسيرات النهائية للتساؤلات المطروحة برصانة وموثوقية علمية عالية.

**الفصل الخامس: عرض وتطيل
البيانات واستخلاص النتائج**

الفصل الخامس: عرض وتحليل البيانات واستخلاص النتائج

تمهيد:

1. عرض ومناقشة الفرضية الأولى
2. عرض ومناقشة الفرضية الثانية
3. عرض ومناقشة الفرضية الثالثة
4. عرض ومناقشة الفرضية الرابعة
5. عرض ومناقشة الفرضية الخامسة

تمهيد:

بعد الانتهاء من مرحلة التطبيق الميداني لأدوات الدراسة على العينة الأساسية المستهدفة، والمكونة من (80)مبحوثاً ومبحوثة من الأفراد المتزوجين القاطنين تم استرداد الاستمارات وتفرغ استجابات المبحوثين الرقمية بدقة. وعقب ذلك، خضعت هذه البيانات الخام لعمليات المعالجة الإحصائية المتقدمة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)؛ وذلك بهدف فحص المؤشرات، واستخراج الجداول الكفيلة بالتحقق من مدى تحقق فرضيات الدراسة الخمس أو عدم تحققها علمياً.

وبناءً على المخرجات الإحصائية المستتجة، يخصص هذا الفصل لعرض النتائج الميدانية وتفسيرها ومناقشتها سيكومترياً وسيكولوجياً في ضوء أدبيات الدراسة والدراسات السابقة، وفقاً للتسلسل المنهجي المحدد للفرضيات.

1. عرض ومناقشة الفرضية الأولى

التذكير بالفرضية: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إيمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي لدى أفراد العينة

جدول رقم (10): معامل ارتباط بيرسون بين إيمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق

الزواجي

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون (r)	مستوى الدلالة المحسوب (Sig)	الدلالة الاحصائية
إيمان وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي	0.335**	0.002	دال احصائيا

تُظهر البيانات الإحصائية لجدول رقم 10 قيمة معامل ارتباط بيرسون (r) الموجهة لفحص تُظهر البيانات الإحصائية للجدول رقم (10) قيمة معامل ارتباط بيرسون (r) الموجهة لفحص طبيعة العلاقة والاتساق بين إيمان وسائل التواصل الاجتماعي ومستويات التوافق الزوجي لدى أفراد العينة الأساسية البالغ عددهم 80 مبحوثاً ومبحوثة. حيث بلغت القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (0.335) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الثقة المعتمد؛ إذ

قُدرت القيمة الاحتمالية للدلالة الإحصائية المرافقة لها بـ (Sig = 0.002) وهي قيمة أصغر بكثير من عتبة الخطأ القياسية المقبولة (0.01).

ويكشف هذا المؤشر الرقمي عن وجود ارتباط طردي (إيجابي) جوهري دال إحصائياً بين البنائين القياسيين، ومؤداه منهجياً وسيكولوجياً أن الارتفاع في مستويات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يصاحبه ارتفاع موازٍ في تقييم أبعاد الشراكة، والرضا، والتوافق داخل المحيط الأسري لدى أفراد العينة الحالية. وبناءً على هذه المعطيات الرقمية المستخرجة يتم قبول الفرضية الأولى للدراسة بالكامل.

تتقاطع هذه النتيجة الميدانية الفريدة في عمقها التفسيري مع الأطر المعاصرة لعدد من الدراسات الحديثة التي تجاوزت النظرة السلبية النمطية للمنصات الرقمية؛ حيث تتلاقى وتتكامل بشكل كبير مع دراسة علي قشمر (2019) التي أثبتت وجود وعي متميز لدى الأزواج في الموازنة بين استخدام المواقع ومسؤولياتهم الأسرية والمهنية، مما يمنع تحول الاستخدام إلى عامل خلاف زواجي. كما تتقاطع النتيجة بنويماً مع دراسة Ghosh & Mukherjee (2025) التي أكدت غياب الآثار السلبية لإدمان التطبيقات (مثل إنستغرام) على جودة العلاقة الزوجية نتيجة نجاح فئات معينة في وضع حدود معرفية وسلوكية متوازنة وناضجة للاستخدام.

على النقيض من ذلك، تتمايز هذه النتيجة وتختلف عن خلاصات بعض الدراسات العربية والأجنبية التي رصدت تفاعلاً عكسياً قاطعاً؛ كدراسة بشاوي (2025) ودراسة مقران (2025) اللتين ربطتا بين التدفق الرقمي وتدني درجات الاستقرار، وكذا دراسة غبان الصبحي (2021) والتحليل المكتبي لـ يحيياوي ومالفي (2022) حول تسبب الإفراط في إضعاف العلاقات الحميمة. وفي المنظور المقارن، تختلف النتيجة أيضاً مع نموذج المعادلات الهيكلية لـ Bouffard (2021) ودراسة Zahari وآخرين (2025) حول سلوك "التطنيش الرقمي" والنزاعات الأسرية الناتجة عن الاستخدام غير المنضبط ومخالفة مقاصد الشريعة في حفظ الأسرة.

ويُفسر هذا التباين والخصوصية الميدانية الصريحة بين دراستنا الحالية وتلك الدراسات باختلاف الخصائص الديموغرافية والبيئية، ومستويات النضج والوعي المعرفي لعينة دراستنا في تطويع وسائل التواصل الاجتماعي واستغلالها كأداة لتعزيز التواصل وجودة الرابطة الزوجية وليس العكس.

2. عرض ومناقشة الفرضية الثانية

التذكير بالفرضية: مستوى إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة متوسط

جدول رقم (11): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t" المحسوبة	درجات الحرية (df)	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الإحصائية
إدمان وسائل التواصل	64.787	15.749	-5.800	79	0.000	غير دلالة إحصائية

تُظهر البيانات الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (11) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة، والذي طُبِّق للكشف عن مستوى إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة البالغ عددها 80 مبحوثاً بدرجة حرية $(df = 79)$ وتشير الأرقام إلى أن المتوسط الحسابي لردود أفراد العينة قد سجل قيمة منخفضة بلغت (64.787) ، وانحراف معياري قُدِّر ب (15.749) ، في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة (-5.800) .

وعند النظر إلى القيمة الاحتمالية المرافقة للاختبار، نجد أن مستوى الدلالة (Sig) قد سجَّل قيمة تعادل (0.000) ، وهي قيمة أصغر بكثير من مستوى الخطأ (0.05) ، مما يثبت وجود فرق جوهري وحقيقي يبعد تماماً عن المستوى المتوسط الذي افترضته الدراسة، وحيث إن هذا الابتعاد يتجه بوضوح نحو الجانب المنخفض والمحدود للتعليق بهذه المواقع؛ وبناءً على هذه القراءة لبيانات الجدول: يتم رفض فرضية الدراسة الثانية .

ويُفسر انخفاض مستوى التعلق بهذه المنصات لدى أفراد العينة بوجود حالة من الوعي والتحكم الذاتي في تنظيم الوقت والاهتمامات اليومية؛ فالاستخدام العقلاني والمقنن للشاشات يحمي الأفراد من الوقوع في فخ الارتباط القهري والهروب من الواقع. هذا التوازن السلوكي يجعل الأفراد يفضلون البقاء في عالمهم الحقيقي والتفاعل المثمر بدلاً من الانعزال خلف الشاشات، مما يحميهم من مشكلات الصمت الزوجي و"التطنيش الرقمي"، ويقلل من فرص ظهور الغيرة والشك والنزاعات المستمرة الناتجة عن تداخل الخصوصيات الافتراضية.

وتلتقي هذه النتيجة الإيجابية بشكل وثيق مع ما أظهرته دراسة علي قشمر (2019) من أن انشغال الأفراد بمسؤولياتهم الحياتية والالتزامات الأسرية يحد بقوة من الاستخدام المفرط ويمنع حدوث الخلافات، وتتوافق تماماً مع دراسة Ghosh & Mukherjee (2025) التي أثبتت نجاح الأفراد في وضع حدود عقلانية ومتوازنة لتعاملهم مع التكنولوجيا مما يحمي جودة حياتهم المشتركة، كما تتكامل مع دراسة Renny وآخرين (2026) في كون غياب السلوك الإدماني يمنع ظهور التوترات والمشكلات التي تعكر صفو الاستقرار. وعلى العكس من ذلك، تختلف النتيجة الحالية تماماً مع دراسة بشاوي (2025) ودراسة مقران (2025) اللتين سجلتا مستويات إدمان مرتفعة تؤدي لتراجع الاستقرار، وتتمايز عن دراسات يحاياوي ومالفي (2022) ، وغبان الصبحي (2021) ، و Zahari وآخرين (2025) ، و Bouffard وآخرين (2021) والتي ربطت كلها بين طول ساعات الاستخدام وتدفق النزاعات الأسرية والصراعات المستمرة.

3. عرض ومناقشة الفرضية الثالثة

التذكير بالفرضية: مستوى التوافق الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة متوسط

جدول رقم (12): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمستوى التوافق الزوجي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t" المحسوبة	درجات الحرية (df)	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الاحصائية
التوافق الزوجي	88.150	13.946	8.433	79	0.000	غير دال احصائياً

تُظهر الأرقام والبيانات الموضحة في الجدول رقم (12) مخرجات اختبار "ت" لعينة واحدة والذي جرى حسابه لتحديد مستوى التوافق الزوجي لدى المشاركين في هذه الدراسة البالغ عددهم 80 فرداً بدرجة حرية (df = 79) وبناءً على النتائج المعروضة، سجّل المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة قيمة مرتفعة بلغت (88.150)، وانحراف معياري قدره (13.946)، في حين وصفت قيمة "ت" المحسوبة بـ (8.433)

وعند تدقيق النظر في مستوى الدلالة الإحصائية المحسوب (Sig) ، يتبين أن قيمته بلغت (0.000)، وهو مؤشر رقمي يثبت وجود فروق جوهرية وحقيقية جداً؛ لأن هذه القيمة أصغر بكثير من مستوى الخطأ المسموح به (0.05). وتؤكد الحسابات الرقمية الفعلية وقيمة (Sig) الصفرية أن مستوى التوافق لدى أفراد العينة يرتفع بوضوح ويتعد تماماً عن الدرجة المتوسطة؛ وتأسيساً على هذه المعطيات الرقمية المباشرة: يتم رفض الفرضية الثالثة للدراسة.

ويُفسر هذا الارتفاع الملحوظ في التوافق والانسجام الأسري بامتلاك الشركاء لمهارات تواصلية واقعية دافئة وقدرة عالية على تبادل مشاعر الاهتمام والدعم العاطفي في تفاصيل حياتهم اليومية؛ فالابتعاد عن المشتتات الخارجية والعزلة الرقمية يتيح مساحة واسعة لبناء لغة حوار مشتركة وتفاهم مستمر يحمي العلاقة من البرود والنزاعات الهدامة. هذا الحضور الفعلي والاهتمام المتبادل يرفع من مستوى الرضا والتماسك، ويجعل البيئة الأسرية مكاناً آمناً ومستقراً يغني أطرافه عن البحث عن تعويض عاطفي في الفضاءات الافتراضية.

وتتطابق هذه النتيجة المتميزة مع دراسة علي قشمر (2019) التي أكدت أن وعي المتزوجين بطبيعة مسؤولياتهم يساعدهم على تجنب الخلافات وحماية استقرارهم، ودراسة Ghosh & Mukherjee (2025) التي أثبتت أن وضع حدود واضحة للمشتتات يحمي جودة العلاقات وانسجامها، ودراسة Renny وآخرين (2026) التي ربطت بين الرفاهية وغياب الاضطرابات والمشكلات بين الأزواج، ودراسة Bouffard وآخرين (2021) في كون سلوكيات التضحية اليومية والاهتمام ترفع الرضا وتمنع النزاعات. وفي المقابل، تختلف هذه النتيجة الإيجابية مع دراسة بشاوي (2025) ودراسة مقران (2025) اللتين أظهرتا انخفاضاً ملحوظاً في التوافق بسبب الانغماس الرقمي، وتتمايز عن دراسة يحيياوي ومالفي (2022) ودراسة غبان الصبحي (2021) ودراسة Zahari وآخرين (2025) والتي كشفت جميعها عن تراجع جودة العلاقة والوقوع في الصمت والشك والفتر كلما زادت فترات الانشغال عن الشريك.

4. عرض ومناقشة الفرضية الرابعة

التذكير بالفرضية: توجد فروق ذات دلالة احصائية في ادمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس

جدول رقم (13): نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفروق في إدمان وسائل التواصل

حسب الجنس

الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t" المحسوبة	درجات الحرية (df)	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الاحصائية
ذكر	19	59.736	16.559	-1.617	78	0.110	غير دال احصائياً
أنثى	61	66.360	15.288				

تُبين الحسابات الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (13) مخرجات اختبار "ت"

لعينتين مستقلتين ، والذي طُبِّق للكشف عن الفروق في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم 80 فرداً (موزعين بين 19 من الذكور و61 من الإناث) بدرجة حرية (df = 78) وسجلت فئة الذكور متوسطاً حسابياً بلغ (59.736) وانحراف معياري قدره (16.559)، بينما سجلت فئة الإناث متوسطاً حسابياً أعلى نسبياً بلغ (66.360) وانحراف معياري قدره (15.288)، حيث وصلت قيمة "ت" المحسوبة إلى (-1.617).

وعند فحص مستوى الدلالة الإحصائية المحسوب (Sig) ، نجد أن قيمته بلغت (0.110)، وهي قيمة أكبر من مستوى الخطأ أو الدلالة المعتمد في البحوث العلمية والبالغ (0.05). ويعني ذلك من الناحية الرقمية أن الفروق الظاهرة بين متوسطات الذكور والإناث هي مجرد فروق عشوائية وبسيطة جداً ولم تصل إلى حد الأهمية الإحصائية المعتد بها ميدانياً. وبناءً على هذه النتيجة الجازمة الموضحة في خانة الدلالة بأنها "غير دال إحصائياً": يتم رفض الفرضية الرابعة للدراسة (والتي كانت تتوقع وجود فروق بين الجنسين في إيمان هذه الوسائل). تُشير هذه النتيجة إلى أن الرغبة الجارفة والتعلق الشديد بمنصات التواصل الاجتماعي باتت حالة عامة يشترك فيها الجميع بغض النظر عن كون الفرد ذكراً أم أنثى. ويمكن فهم هذا التشابه العريض بين الجنسين بأن هذه التطبيقات صُممت بذكاء لتلبي حاجات أساسية لدى الإنسان، مثل الرغبة في التواصل، وتكوين الصداقات، والهروب من مشاعر الضيق أو الروتين اليومي. فالمنصات الرقمية أصبحت تفرض نفسها كواقع بديل يوفر إشباعاً سريعاً وجاذبية مستمرة لكل من الرجال والنساء على حد سواء، مما يجعل خطورة الانغماس المفرط فيها مرتبطة بطبيعة المغريات الرقمية نفسها وليس بنوع الجنس.

وتتكامل هذه النتيجة بوضوح مع ما توصلت إليه دراسة Ghosh & Mukherjee

(2025) التي أكدت عدم وجود فروق بين النساء في مستويات الانجذاب لتطبيق إنستغرام،

ودراسة علي قشمر (2019) التي أظهرت أن الالتزامات الحياتية واليومية المشتركة تحد من الفروق بين الأفراد في طريقة تعاملهم مع هذه المواقع. كما تتوافق النتيجة مع أطروحة دراسة Renny وآخرين (2026) التي بينت أن مشكلات التعلق بالإنترنت ترجع إلى ضغوط وتوترات عامة تصيب الشخص كإنسان، دون أن تفرق بين رجل وامرأة. وبالمثل، نجد أن دراسات أخرى مثل دراسة بشاوي (2025) ، ودراسة يحيوي ومالفي (2022) ، ودراسة غبان الصبحي (2021)، ودراسة Zahari وآخرين (2025) ، ودراسة Bouffard وآخرين (2021) قد ركزت جميعها على أن الإفراط الرقمي والتعلق بالمنصات يعود بالأساس إلى طول ساعات الاستخدام اليومي وطبيعة السلوكيات المعاصرة (كالتطيش الرقمي والغيرة ونشر الخصوصيات) التي تؤثر على الأفراد بشكل عام ومتقارب جداً.

وفي المقابل، تختلف هذه النتيجة جزئياً مع ما وجدته دراسة مقران (2025) ، والتي أسفرت نتائجها عن ظهور فروق في مستوى الانغماس الرقمي والتعلق بشبكة الإنترنت وكانت تلك الفروق تميل لصالح فئة الذكور.

5. عرض ومناقشة الفرضية الخامسة

التذكير بالفرضية: توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس

جدول رقم (14): نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفروق في التوافق الزوجي حسب

الجنس

الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t" المحسوبة	درجات الحرية (df)	مستوى الدلالة (Sig)*	الدلالة الاحصائية
ذكر	19	91.210	8.759	1.438	53.247	0.156	غير دلالة احصائية
أنثى	61	87.196	15.139				

تُوضح الأرقام الواردة في الجدول رقم (14) مخرجات اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ، والذي استُخدم للكشف عما إذا كانت هناك فروق في مستوى التوافق والانسجام الزوجي بين الرجال والنساء في هذه الدراسة. وبلغ العدد الإجمالي للمشاركين 80 فرداً، منهم 19 من فئة الذكور و61 من فئة الإناث. وحسب البيانات المعروضة، سجّل الرجال متوسطاً حسابياً في مستوى التوافق قدره (91.210) وانحراف معياري يساوي (8.759)، في حين سجّلت النساء متوسطاً حسابياً قريباً بلغت قيمته (87.196) وانحراف معياري قدره (15.139)، بينما وصلت قيمة "ت" المحسوبة إلى (1.438) عند درجة حرية بلغت (53.247).

وعند النظر إلى مستوى الدلالة الإحصائية المحسوب (Sig) ، نجد أنه يساوي (0.156)، وهذا الرقم أكبر من مستوى الخطأ المسموح به والمعتمد دائماً في هذه البحوث وهو (0.05). ويعني ذلك من الناحية الرقمية والواقعية أن الفارق البسيط بين متوسط الرجال ومتوسط النساء هو فارق عابر وغير حقيقي من الناحية القياسية، وبناءً على هذه النتيجة القاطعة المدونة في الجدول بأنها "غير دال إحصائياً": يتم رفض الفرضية الخامسة للدراسة.

تُشير هذه النتيجة بوضوح إلى أن الوصول إلى الاستقرار والتفاهم داخل البيت لا يتوقف على كون الفرد رجلاً أو امرأة، بل يرجع إلى طبيعة تفكير وسلوك وتفاعل الشريكين معاً ومع ما يحيط بهما من مؤثرات. فالأزواج والزوجات يعيشون في بيئة واحدة ويتعرضون لنفس الضغوط والمشتتات اليومية، وهذا يعني أن جودة العلاقة تتأثر بمدى قدرة الطرفين على بناء حوار مشترك وتجاوز الخلافات، وليس بنوع الجنس. وبما أن التحديات المعاصرة، مثل قضاء أوقات طويلة أمام الشاشات الرقمية، تؤثر على تفكير وسلوك الجميع على حد سواء، فإن انعكاساتها على برود المشاعر أو دفئها تصيب الرجل والمرأة بشكل متطابق تقريباً.

وتتفق هذه النتيجة تماماً مع ما توصلت إليه دراسة مقران (2025) التي أكدت بشكل قاطع غياب الفروق بين الجنسين في مستوى التوافق الزوجي، مفسرةً ذلك بأن الضغوط والمؤثرات تؤثر على الطرفين معاً. كما تتماشى مع دراسة Ghosh & Mukherjee (2025) التي

أظهرت أن النجاح في وضع حدود واضحة ومتوازنة للمشتتات الخارجية يحمي جودة العلاقة لدى الجميع دون فرق بين الأفراد. وتدعم دراسة علي قشمر (2019) هذا الطرح ببيانها أن الانشغال بالمسؤوليات المشتركة والالتزامات الحياتية والوعي بها يوجه سلوك الأزواج والزوجات معاً نحو حماية استقرارهم بنفس الدرجة.

وعلى صعيد متصل، نجد أن بقية الدراسات المعروضة تركز على أن تراجع أو زيادة التفاهم يرتبط بسلوكيات عامة يتقاسمها الجنسان؛ حيث تبين دراسة بشاوي (2025) ودراسة يحيايوي ومالفي (2022) ودراسة غبان الصبحي (2021) أن غياب الحوار الحقيقي وطول ساعات الانشغال بالمنصات يولد الشك والبرود لدى أي طرف في العلاقة. كما تُظهر دراسة Zahari وآخرين (2025) أن مشكلات مثل "التطنيش الرقمي" تؤدي استقرار الأسرة ككل، وتؤكد دراسة Bouffard وآخرين (2021) أن غياب التضحية اليومية يرفع من حدة النزاعات لدى الشركاء بشكل عام، بينما تشير دراسة Renny وآخرين (2026) إلى أن سوء التوافق يرتبط بوجود توترات وضغوط عامة تؤثر على الإنسان وحالته العامة بغض النظر عن جنسه.

الاستنتاج العام:

يقود الاستقرار الفحصي للمخرجات الإحصائية الكلية إلى استنتاج جوهري يُفكك التصورات النمطية السائدة حول الفضاء الافتراضي؛ حيث أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية حقيقية ودالة إحصائياً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي. ومؤدى هذا سيكولوجياً أن التفاعل الرقمي في بيئة الدراسة تخطى كونه آلية للاغتراب أو تفكيك الروابط، ليتحول إلى مُتَّسعٍ انفعالي مرن وقناة تكاملية تُسهم في التحيين المستمر للحياة الوجدانية بين الشريكين، وتوفر مساحات مشبعة للاستجابة النفسية والاهتمام اللحظي المتبادل، مما ينعكس إيجابياً على تمتين أبعاد الشراكة والرضا داخل البناء الأسري.

يتعزز هذا الارتباط الطردي بالنتيجة المحورية المقترنة بانخفاض مستوى ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة، مقابل تسجيل مستوى مرتفع وجلي في التوافق الزوجي ، وهو ما يدفع إلى استنتاج أن عينة الدراسة تمتلك نمط استهلاك تكنولوجي واعٍ ومكتمل النضج المعرفي. فالأزواج أظهروا كفاءة عالية في التنظيم الذاتي وضبط السلوك، مفضلين الارتباط الوجداني الواقعي وبناء لغة حوار مشتركة تحمي البيئة النفسية للأسرة من مهددات ادمان مواقع التواصل الاجتماعي، مما جعل استخدامهم لهذه للمواقع سلوكاً تكيفياً مقنناً وداعماً للاستقرار لا مهدداً له.

ختاماً، تؤكد المخرجات الإحصائية عند فحص الفروق الميدانية أن هذه الخصائص السلوكية والقيمية هي سمات بنيوية جمعية يشترك فيها مجتمع الدراسة بالكامل دون أي تمايز؛ إذ أثبتت النتائج غياب أي فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الإدمان الرقمي أو درجات التوافق الزوجي تُعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث). وهذا يدل على وجود تماثل معرفي وانفعالي بين الرجال والنساء نتيجة معابشتهم لبيئة ثقافية واجتماعية متطابقة، وتعرضهم لذات المثبرات والمسؤوليات الحياتية، مما جعل نضجهم في تطويع التكنولوجيا وحماية التقاهم الأسري يسير كاستجابة واعية متطابقة تماماً تتجاوز الفروق البيولوجية للجنسين.

خاتمة

خاتمة:

تُمثل هذه الدراسة محطة هامة لتسليط الضوء على واقع العلاقات الأسرية في ظل الثورة الرقمية المعاصرة التي اقتحمت تفاصيل حياتنا اليومية دون استئذان. ولقد كشفت السطور السابقة بكثير من الوضوح عن طبيعة التوازن الذي نجح أفراد العينة في تحقيقه، حيث تبين أن الوعي بكيفية التعامل مع المنصات الرقمية وشاشات الهواتف الذكية يحمي البيوت من الانزلاق نحو التباعد والبرود. ومن خلال التدقيق في الأرقام وتحليل استجابات العينة، ظهر لنا جلياً أن الاستخدام العقلاني والمقنن لهذا الفضاء الافتراضي يحافظ على أئمن ما تملكه الأسرة وهو "الوقت المشترك والحوار الدافئ"، مما يغلق الباب أمام ظهور السلوكيات السلبية التي تؤدي عادة إلى برود العواطف وتباعد القلوب. ولعل أهم ما تلفت إليه هذه الدراسة الانتباه هو أن المتزوجين عندما يمتلكون الوعي بمسؤولياتهم، فإنهم ينجحون في وضع حدود عقلانية للتكنولوجيا تحمي انسجامهم وتوافقهم الزواجي وتجعله مرتفعاً ومستقراً. وتأسيساً على كل ما تقدم، فإن حماية البيوت في هذا العصر ليست أمراً مستحيلاً، بل هي نتيجة إرادة حقيقية لتقنين الاستخدام الرقمي، وإعادة الاعتبار لثقافة الكلام المباشر، والإنصات الحقيقي بين الزوجين، حتى يظل الكيان الأسري متماسكاً وقادراً على العيش في سلام واستقرار مهما بلغت جاذبية المغريات الخارجية.

نتائج الدراسة

- أسفرت النتائج الميدانية عن تسجيل علاقة طردية إيجابية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق الزوجي؛ حيث تبين أن استهلاك هذه المواقع لم يعد يؤثر سلباً على الاستقرار الأسري، بل تحول إلى سلوك تفاعلي يومي مدمج بوعي في حياة الأزواج، ليكون وسيطاً مرناً يدعم التواصل وتجديد الروابط بدلاً من كونه مصدراً للخلافات.
- تسجيل مستوى منخفض في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة، مما يعكس وجود تحكم ووعي في تنظيم أوقات الاستخدام الرقمي.
- تسجيل مستوى مرتفع في التوافق والانسجام الزوجي لدى العينة، مما يثبت متانة واستقرار العلاقات الأسرية لديهم وقدرتهم على بناء حياة مشتركة ناجحة.
- غياب الفروق الجوهرية بين الرجال والنساء في مستوى التعلق بالمنصات الرقمية، مما يؤكد أن السلوك الرقمي يرتبط بمدى وعي الشخص نفسه وليس بنوع جنسه.
- غياب الفروق بين الجنسين في مستوى التوافق الزوجي، مما يوضح أن الوصول إلى الاستقرار والتفاهم داخل البيت يرجع إلى تفاعل وتفكير الشريكين معاً ومواجهتهما للضغوط بشكل مشترك.

توصيات الدراسة

ماتمة

- الاستفاده من تجارب أفراد العينة الناجحة ونشرها كأدلة استرشادية لمساعدة بقية

الأسر على الموازنة بين استخدام التكنولوجيا وحماية وقت العائلة.

- إطلاق حملات توعوية واجتماعية مستمرة تشجع على ثقافة وضع حدود واضحة

تمنع الشاشات من التدخل في أوقات الحوار والجلوس المشترك بين الزوجين.

- دعم وتوسيع دور مراكز الإرشاد الأسري لتقديم برامج تدريبية تركز على تنمية

مهارات الحوار الفعال والتضحية المتبادلة كأدوات أساسية لحفظ متانة العلاقات.

- حث المقبلين على الزواج على الالتحاق بدورات تأهيلية تسلط الضوء على كيفية

إدارة المسؤوليات المشتركة والالتزامات الحياتية لحماية البيوت من المؤثرات الرقمية

الخارجية.

قائمة المصادر و المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

1. الكتب

أمين، أميا عبد الملك .(2020). *النظرية التحليلية ونقدها*. المملكة العربية السعودية: جامعة الملك سعود.

الحاوري، عبد الغني أحمد علي .(2021). *العلاقات الأسرية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي*. ألمانيا، برلين: المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية.

حنتول، أحمد بن موسى .(2018). *التوافق الزوجي والمرونة الأسرية آليات واستراتيجيات الوصول إلى السعادة الحقيقية رؤية إسلامية*. عمان: دار شهرزاد للنشر والتوزيع.

سليمان، رناء محمد .(2005). *التوافق الزوجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي...نفسى...اجتماعي*. القاهرة: مركز المرأة للدراسات والاستشارات.

علاء الدين، هلكا .(2020). *مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من المجتمع اللبناني*. بيروت، لبنان: جامعة بيروت العربية.

المسعد، طلال إبراهيم .(2020). *الإدمان الإلكتروني*. الكويت: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية.

2. المقالات والمجلات العلمية والملتقيات

الأشهب، مفيدة مصطفى .(2024). دور الإرشاد الأسري في تحقيق التوافق الزوجي بين الزوجين .مجلة العلوم التربوية، العدد 01.

بدوي، نهال عمر الفاروق. (2013). نموذج التنافر البديل: التطور في نظرية التنافر المعرفي من التأثيرات الفردية إلى التأثير بتجارب الآخرين خلال عملية تشكيل الاتجاهات وتغييرها. *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام*، العدد 12.

بشاوي، سعد الحاج بن جعدل، وفتيحة. (2025). الإدمان على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيره على التوافق الزوجي لدى الأزواج الشباب فائسبوك أنموذجاً: دراسة ميدانية لمجموعة من الأزواج في ولاية مستغانم. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*.

بلحميسي، خيرة، وزريوح، نبهات صليحة. (2025). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية لسيدي بلعباس). *مجلة العلوم الاجتماعية*، العدد 02.

الجمعان، سناء عبد الزهرة. (2016). التوافق الزوجي لدى معلمات المدارس الابتدائية. *مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية)*، العدد 02.

الجمعان، سناء عبد الزهرة حميد. (2018). التوافق الزوجي وعلاقته بإدراك الزوجة للمسؤوليات الأسرية. *المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع "الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الإنسانية، والطبيعية"*. إسطنبول، تركيا: شبكة المؤتمرات العربية.

حمودة، سليمة. (2015). الإدمان على الإنترنت: اضطراب العصر. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*.

الشهري، سالم محمد حسن. (2019). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالحكم الأخلاقي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة بيشة. *المجلة العلمية لكلية التربية*، العدد 01.

العززي، فاطمة عبده. (2025). التوافق الزوجي لدى معلمات مدينة الحديدة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. *مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية*، العدد 11.

القحطاني، مريم. (2022). العلاقة بين مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت. *مجلة العلوم الاجتماعية*، العدد 03.

قشمر، علي لطفي علي. (2019). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الخلافات الزوجية من وجهة نظر المتزوجين العاملين في الجامعات الفلسطينية. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*.

مالفي، عبد القادر، ويحياوي، سيد أحمد. (2022). أثر شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية. *مجلة الدراسات السوسولوجية والأسرية*.

المالكي، صفية ميارك. (2024). تمكين المرأة والتوافق الزوجي في ظل رؤية 2030 دراسة وصفية حول تمكين المرأة والتوافق الزوجي في المملكة العربية السعودية بمنظور رؤية 2030. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، العدد 02.

محمد، مي مدحت السيد عوض. (2020). التوافق الزوجي وتأثيره على الأبناء. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*.

مرحباوي، سارة، وفنطازي، كريمة. (2018). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (مقاربة نفسية نظرية). *حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية*.

مقران، معاذ أحمد محمد. (2025). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الطلبة المتزوجين في جامعة إب. *المجلة العلمية للتكنولوجيا وعلوم الإعاقة*.

مولي، نجاح موسى. (2024). نظرية التفاعلية الرمزية. *مجلة الآداب*.

3. الأطروحات والمذكرات الجامعية

- أبو الكباش، وفاء شحدة. (2023). *التوافق الزوجي والالتزان الانفعالي وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المتزوجين في محافظة نابلس-فلسطين*. (رسالة ماجستير غير منشورة). نابلس، فلسطين: كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية.
- البلوي، فهد هويلم. (2010). *التوافق الزوجي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى المعلمين في المدارس الثانوية الحكومية بمنطقة تبوك التعليمية في المملكة العربية السعودية*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، عمادة الدراسات العليا.
- بوحفص، هناء. (2025). *الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة المتزوجة أستاذات ثانويات وادي الزناتي بولاية قلمة -أنموذجاً*. - (مذكرة ماستر غير منشورة). قلمة: جامعة 8 ماي 1945.
- الصبحي، غبان. (2021). *أثر وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق الزوجي: دراسة وصفية على عينة من الزوجات في المجتمع السعودي*. (رسالة ماجستير غير منشورة). السعودية: جامعة الملك عبد العزيز.
- حسين، أنوار أحمد. (2025). *نظرية التناظر المعرفي*. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، قسم رياض الأطفال.
- سند، زهراء سعيد إبراهيم. (2022). *المهارات الزوجية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من الأفراد المتزوجين في المجتمع البحريني*. (رسالة ماجستير غير منشورة). مملكة البحرين: جامعة البحرين.
- صافي، كلثوم عائشة. (2020). *فارق السن وانعكاسه على التوافق الزوجي دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران*. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد بن أحمد وهران 2.

عدة، شهيناز. (2022). التوافق الزوجي وعلاقته بالتحصيل الدراسي: دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط. (مذكرة ماستر غير منشورة). تيارت: جامعة ابن خلدون.

عمران، ربيعة. (2015). التوافق الزوجي وعلاقته بالاحترق النفسي لدى العاملين بقطاع الصحة لولاية غرداية دراسة ميدانية بعدد من مستشفيات ولاية غرداية. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة غرداية.

كيوص، ربيعة. (2022). إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة غرداية. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة غرداية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا.

سراي، مهدي. (2012). الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى أساتذة المرحلتين المتوسطة والثانوية. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر 2.

بلحوسي، هجيره. (2022). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية في جامعة ابن خلدون بولاية تيارت. (مذكرة ماستر غير منشورة). جامعة ابن خلدون تيارت، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية.

وولانداري، تري إنده. (2021). إعداد كتاب تعليم اللغة العربية لمرحلة روضة الأطفال على أساس النظرية السلوكية في روضة الأطفال "المستقبل" بمالانج. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

يونس، بسمه حسين عيد. (2016). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر - غزة، كلية التربية، قسم علم النفس.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية (الأبجدية)

Bouffard, X., Giglio, X., & Zheng, X. (2021). Social media and romantic relationships: Excessive social media use leads to relationship conflicts, negative outcomes, and addiction via mediating pathways. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*.

Ghosh, X. X., & Mukherjee, X. (2025). A comparative study on Instagram addiction and quality of marital life among middle-aged married women. *International Journal of Mental Health and Human Resilience*.

Renny, X. S., Srikrishna, X., & Mopagar, X. (2026). Marital adjustment, psychological distress, and internet addiction among couples in an urban community: A cross-sectional study. *Journal of Psychological Medicine*.

Şener, U., & Uzdil, Y. (2026). The mediating role of social media addiction in the relationship between social and emotional loneliness and marital adjustment among married women. *Journal of Family and Knowledge Studies*.

Zahari, X. F., Faizolakhman, X., & Rosidi, X. (2025). The impact of social media on marital conflicts: An analytical study in light of Maqasid al-Shariah in preserving family stability and dignity. *Journal of Islamic Family Law*.



استبيان حول موضوع:

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الزوجي عينة من أسر الجلفة.

عزيزي الزوج / عزيزتي الزوجة.. تحية طيبة وبعد،
بين أيديكم استبيان يهدف إلى جمع بيانات علمية حول "إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الأسر". وتأتي هذه الدراسة كجزء من متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس.
نرجو منكم التكرم بالإجابة على فقرات الاستبيان بكل صراحة وموضوعية، مع العلم أن إجاباتكم ستحاط بالسرية التامة ولن تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط. لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن واقعكم الفعلي.
شكراً جزيلاً على تعاونكم ووقتكم الثمين.

الجزء الأول : البيانات الديموغرافية.

01. النوع الاجتماعي	
<input type="checkbox"/> ذكر	<input type="checkbox"/> أنثى
02. السن	
<input type="checkbox"/> أقل من 30 سنة	<input type="checkbox"/> من 30 إلى 40 سنة
<input type="checkbox"/> من 41 إلى 50 سنة	<input type="checkbox"/> أكثر من 50 سنة
03. الحالة الاجتماعية	
<input type="checkbox"/> موظف(ة)	<input type="checkbox"/> لا يعمل/مأكثة في البيت
<input type="checkbox"/> عمل حر (تجارة / مهن حرة)	

04. المستوى التعليمي		
<input type="checkbox"/> تكوين مهني	<input type="checkbox"/> ليسانس / ماستر	
<input type="checkbox"/> دكتوراه	<input type="checkbox"/> اخرى	
05. عدد سنوات الزواج:		
<input type="checkbox"/> أقل من 5 سنوات	من 6 إلى 10 سنوات	
<input type="checkbox"/> من 11 إلى 15 سنة	16 سنة فأكثر	
06. عدد الأبناء		
<input type="checkbox"/> لا يوجد	<input type="checkbox"/> من 1 إلى 3 أبناء	<input type="checkbox"/> أكثر من 3 أبناء

الجزء الثاني : مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي.

الرقم	البند	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01.	عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي لا أشعر بمضي الوقت.					
02.	يفاجئني من حولي بتنبيهي إلى أنني أمضيت وقتاً طويلاً أمام الأنترنت.					
03.	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الهاتف لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.					
04.	أغفل عن حاجتي إلى النوم بسبب انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي.					
05.	أتجه مباشرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بعد انقضاء دراستي او عملي.					
06.	أجد نفسي مجبراً على الجلوس بضع ساعات إضافية على مواقع التواصل.					
07.	أستثمر كل لحظة من حياتي للاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي.					
08.	لولا انقطاع أو ضعف تدفق الإنترنت لما توقفت عن استخدام المواقع.					
09.	أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على متابعة التلفاز.					

					أحاول التقليل من فترات استخدامي للمواقع ولكن دون جدوى.	10.
					أشعر بالضيق والكآبة والملل عند ابتعادي عن شبكات التواصل الاجتماعي.	11.
					أشعر بأنني أصبحت أسيراً لشبكات التواصل الاجتماعي.	12.
					المرض وحده هو الذي يمنعني من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.	13.
					حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي.	14.
					أتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي.	15.
					أنسى الجوع والعطش عندما أجلس ساعات طويلة أمام هذه المواقع.	16.
					بدأت حاسة البصر لدي تضعف نظراً لاستخدامي المفرط للمواقع.	17.
					شغلنتي صداقاتي الافتراضية عن علاقاتي الاجتماعية المباشرة.	18.
					يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالهاتف لفترات طويلة.	19.
					يفاجئني من حولي بتنبيهي إلى أنني أفرط في استخدام المواقع.	20.
					افتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى في الواقع بسبب أصدقائي الافتراضيين.	21.
					أفضل قضاء وقت فراغي في المواقع على حساب وقتي مع أفراد أسرتي.	22.
					أستخدم مواقع التواصل لتهنئة أصدقائي في جميع المناسبات بدل زيارتهم.	23.
					عندما يزورني أصدقائي أشعر بأنني حُرمت من متعة التواصل عبر الإنترنت.	24.
					منذ انشغالي بمواقع التواصل لم تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل.	25.

الجزء الثالث : مقياس التوافق الزوجي

الرقم	البند	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01.	عواطف شريك حياتي نحوي قوية					
02.	أشعر بعدم الرضا من تعامل شريك حياتي معي.					
03.	أشعر وشريك حياتي بالسعادة بزواجنا					
04.	أحصل على الحب الذي أريده من شريك حياتي.					
05.	أشعر بالأمان والاستقرار عندما نكون معاً					
06.	لا أشك في أخلاق شريك حياتي وأثق به.					
07.	يشجعني شريكي على تجاوز عقبات الحياة.					
08.	طموحاتي وأهدافي متشابهة مع شريك حياتي					
09.	أنفق مع شريك حياتي في الشؤون المالية					
10.	أنفق مع شريك حياتي في تعاملنا مع الأقارب					
11.	أشعر بالسعادة عند قيامي بالمسؤوليات والأدوار الأسرية					
12.	أنفق مع شريك حياتي في أساليب التنشئة الأسرية للأبناء					
13.	أفكارنا متقاربة حول تربية الأبناء					
14.	نشعر بالسعادة عند زيارة الأقارب والأصدقاء لنا.					
15.	لا يسمح كل منا للأهل بالتدخل في شؤوننا.					
16.	أفضل القيام بالأعمال بمشاركة شريك حياتي					
17.	أواجه صعوبات زوجية مع شريك حياتي					
18.	ييدي شريك حياتي الاهتمام بي يومياً					
19.	أعتمد على شريك حياتي في حل ما يواجهني من مشكلات.					
20.	يتم حل المشاكل بيننا دائماً بالتفاهم					
21.	أنفق وشريك حياتي في كيفية قضاء وقت الفراغ					
22.	ميولي واهتماماتي متشابهة مع شريك حياتي					
23.	ييدي كل منا رأيه ويعبر عنه بصراحة					
24.	يجرح شريك حياتي مشاعري أمام الآخرين					
25.	نعتذر عن الخطأ عند وقوعه.					

01. النوع الاجتماعي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	7	23.3	23.3	23.3
	أنثى	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

02. السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 30 سنة	6	20.0	20.0	20.0
	من 30 إلى 40 سنة	9	30.0	30.0	50.0
	من 41 إلى 50 سنة	12	40.0	40.0	90.0
	من 41 إلى 50 سنة	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

03. الحالة الاجتماعية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	موظف(ة)	14	46.7	46.7	46.7
	لا يعمل/مأكنة في البيت	12	40.0	40.0	86.7
	عمل حر (تجارة / مهن حرة)	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

04. المستوى التعليمي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	تكوين مهني	6	20.0	20.0	20.0
	ليسانس / ماستر	19	63.3	63.3	83.3
	اخرى	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

05. عدد سنوات الزواج :

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	أقل من 5 سنوات	11	36.7	36.7	36.7
	من 6 إلى 10 سنوات	5	16.7	16.7	53.3
	من 11 إلى 15 سنة	9	30.0	30.0	83.3
	من 11 إلى 15 سنة	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

06. عدد الأبناء

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا يوجد	8	26.7	26.7
	من 1 إلى 3 أبناء	18	60.0	86.7
	أكثر من 3 أبناء	4	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	25

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	25

Correlations

	ادمان
26. منذ انشغالي بمواقع التواصل لم	Pearson Correlation .723**
تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل	Sig. (2-tailed) .000
	N 30
01. عندما أجلس على مواقع التواصل	Pearson Correlation .537**
الاجتماعي لا أشعر بمضي الوقت	Sig. (2-tailed) .002
	N 30
02. يفاجئني من حولي بتنبيهي إلى أنني	Pearson Correlation .644**
أمضيت وقتاً طويلاً أمام الأنترنت	Sig. (2-tailed) .000
	N 30
03. أتناول طعامي وأنا أمام شاشة	Pearson Correlation .641**
الهاتف لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي	Sig. (2-tailed) .000

	N	30
04. أغفل عن حاجتي إلى النوم بسبب انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي	Pearson Correlation	.422*
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	30
05. أتجه مباشرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بعد انقضاء دراستي او عملي.	Pearson Correlation	.344
	Sig. (2-tailed)	.062
	N	30
06. أجد نفسي مجبراً على الجلوس بضع ساعات إضافية على مواقع التواصل	Pearson Correlation	.509**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
07. أستثمر كل لحظة من حياتي للاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي	Pearson Correlation	.434*
	Sig. (2-tailed)	.017
	N	30
08. لولا انقطاع أو ضعف تدفق الإنترنت لما توقفت عن استخدام المواقع	Pearson Correlation	.674**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
09. أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على متابعة التلفاز	Pearson Correlation	.286
	Sig. (2-tailed)	.125
	N	30
11. أحاول التقليل من فترات استخدامي للمواقع ولكن دون جدوى	Pearson Correlation	.437*
	Sig. (2-tailed)	.016
	N	30
12. أشعر بالضيق والكآبة والملل عند ابتعادي عن شبكات التواصل الاجتماعي	Pearson Correlation	.618**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
13. أشعر بأنني أصبحت أسيراً لشبكات التواصل الاجتماعي	Pearson Correlation	.731**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
14. المرض وحده هو الذي يمنعني من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي	Pearson Correlation	.608**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
15. حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي	Pearson Correlation	.718**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
16. أتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي	Pearson Correlation	.701**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
17 أنسى الجوع والعطش عندما أجلس ساعات طويلة أمام هذه المواقع	Pearson Correlation	.650**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

18. بدأت حاسة البصر لدي تضعف نظراً لاستخدامي المفرط للمواقع	Pearson Correlation	.345
	Sig. (2-tailed)	.062
	N	30
19. شغلنتي صداقاتي الافتراضية عن علاقاتي الاجتماعية المباشرة	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
20. يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالهاتف لفترات طويلة	Pearson Correlation	.738**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
21. يفاجئني من حولي بتبنيهي إلى أنني أفرط في استخدام المواقع	Pearson Correlation	.702**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
22. افتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى في الواقع بسبب أصدقائي الافتراضيين	Pearson Correlation	.679**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
23. أفضل قضاء وقت فراغي في المواقع على حساب وقتي مع أفراد أسرتي	Pearson Correlation	.499**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
24. أستخدم مواقع التواصل لتهنئة أصدقائي في جميع المناسبات بدل زيارتهم	Pearson Correlation	.455*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	30
25. عندما يزورني أصدقائي أشعر بأنني حُرمت من متعة التواصل عبر الإنترنت	Pearson Correlation	.530**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

توافق		
01. عواطف شريك حياتي نحوي قوية	Pearson Correlation	.710**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
02. أشعر بعدم الرضا من تعامل شريك حياتي معي	Pearson Correlation	-.328
	Sig. (2-tailed)	.077
	N	30
03. أشعر وشريك حياتي بالسعادة بزوجنا	Pearson Correlation	.755**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
04. أحصل على الحب الذي أريده من	Pearson Correlation	.876**

شريك حياتي.	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
05. أشعر بالأمان والاستقرار عندما نكون معاً	Pearson Correlation	.828**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
06. لا أشك في أخلاق شريك حياتي وأتق به.	Pearson Correlation	.655**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
07. يشجعني شريكي على تجاوز عقبات الحياة.	Pearson Correlation	.864**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
08. طموحاتي وأهدافي متشابهة مع شريك حياتي	Pearson Correlation	.762**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
09. أتفق مع شريك حياتي في الشؤون المالية	Pearson Correlation	.803**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
10. أتفق مع شريك حياتي في تعاملنا مع الأقارب	Pearson Correlation	.904**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
11. أشعر بالسعادة عند قيامي بالمسؤوليات والأدوار الأسرية	Pearson Correlation	.119
	Sig. (2-tailed)	.531
	N	30
12. أتفق مع شريك حياتي في أساليب التنشئة الأسرية للأبناء	Pearson Correlation	.785**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
13. أفكارنا متقاربة حول تربية الأبناء	Pearson Correlation	.845**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
14. نشعر بالسعادة عند زيارة الأقارب والأصدقاء لنا.	Pearson Correlation	.287
	Sig. (2-tailed)	.124
	N	30
15. لا يسمح كل منا للأهل بالتدخل في شؤوننا.	Pearson Correlation	.594**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
16. أفضل القيام بالأعمال بمشاركة شريك حياتي	Pearson Correlation	.635**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
17. أواجه صعوبات زوجية مع شريك حياتي	Pearson Correlation	-.616**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

18	بيدي شريك حياتي الاهتمام بي يومياً	Pearson Correlation	.832**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	30
19	أعتمد على شريك حياتي في حل ما يواجهني من مشكلات.	Pearson Correlation	.727**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	30
20	يتم حل المشاكل بيننا دائماً بالتفاهم	Pearson Correlation	.776**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	30
21	أتفق وشريك حياتي في كيفية قضاء وقت الفراغ	Pearson Correlation	.696**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	30
22	ميولي واهتماماتي متشابهة مع شريك حياتي	Pearson Correlation	.768**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	30
23	بيدي كل منا رأيه ويعبر عنه بصراحة	Pearson Correlation	.611**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	30
24	يجرح شريك حياتي مشاعري أمام الآخرين	Pearson Correlation	-.099
		Sig. (2-tailed)	.604
		N	30
25	نعتذر عن الخطأ عند وقوعه	Pearson Correlation	.675**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

01. النوع الاجتماعي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	19	23.8	23.8	23.8
	أنثى	61	76.3	76.3	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

02. السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 30 سنة	16	20.0	20.0	20.0
	من 30 إلى 40 سنة	25	31.3	31.3	51.2

من 41 إلى 50 سنة	30	37.5	37.5	88.8
من 41 إلى 50 سنة	9	11.3	11.3	100.0
Total	80	100.0	100.0	

03. الحالة الاجتماعية

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid موظف(ة)	36	45.0	45.0	45.0
لا يعمل/مأكنة في البيت	32	40.0	40.0	85.0
عمل حر (تجارة / مهن حرة)	12	15.0	15.0	100.0
Total	80	100.0	100.0	

04. المستوى التعليمي

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid تكوين مهني	17	21.3	21.3	21.3
ليسانس / ماستر	48	60.0	60.0	81.3
اخرى	15	18.8	18.8	100.0
Total	80	100.0	100.0	

05. عدد سنوات الزواج :

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid أقل من 5 سنوات	30	37.5	37.5	37.5
من 6 إلى 10 سنوات	15	18.8	18.8	56.3
من 11 إلى 15 سنة	24	30.0	30.0	86.3
من 11 إلى 15 سنة	11	13.8	13.8	100.0
Total	80	100.0	100.0	

06. عدد الأبناء

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid لا يوجد	22	27.5	27.5	27.5
من 1 إلى 3 أبناء	47	58.8	58.8	86.3
أكثر من 3 أبناء	11	13.8	13.8	100.0
Total	80	100.0	100.0	

Correlations

		ادمان	توافق
ادمان	Pearson Correlation	1	.335**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	80	80
توافق	Pearson Correlation	.335**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	80	80

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Total_Addiction	Total_Adjustment
Total_Addiction	Pearson Correlation	1	1.000**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
Total_Adjustment	Pearson Correlation	1.000**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Total_Addiction	Total_Adjustment
Total_Addiction	Pearson Correlation	1	.335**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	80	80
Total_Adjustment	Pearson Correlation	.335**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	80	80

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total_Addiction	80	64.7875	15.74938	1.76083

One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Total_Addiction	-5.800	79	.000	-10.21250	-13.7174	-6.7076

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total_Adjustment	80	88.1500	13.94664	1.55928

One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Total_Adjustment	8.433	79	.000	13.15000	10.0463	16.2537

Group Statistics

	النوع الاجتماعي. 01.	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
		Total_Addiction	ذكر	19	59.7368
	أنثى	61	66.3607	15.28838	1.95748

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t	df	Sig.
		F	Sig.			
Total_Addiction	Equal variances assumed	.050	.824	-1.617	78	
	Equal variances not assumed			-1.550	28.230	

Group Statistics

	النوع الاجتماعي. 01.	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
--	----------------------	---	------	----------------	-----------------

Total_Adjustment	ذكر	19	91.2105	8.75962	2.00960
	أنثى	61	87.1967	15.13915	1.93837

Independent Samples T

Levene's Test for Equality of Variances

		F	Sig.	t	df
Total_Adjustment	Equal variances assumed	5.086	.027	1.097	78
	Equal variances not assumed			1.438	53.247