

دور وسائل التواصل الاجتماعي في التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الفلسطينيين في مرحلة أزمة فايروس كورونا (كوفيد 19) دراسة ميدانية

The Role of Social Media in the Psychological and Social Adaptation Among a Sample of Palestinians During the Coronavirus (Covid-19) Crisis Field Study

Areej Jehad Abuajamia

Assistant Professor / The Arab American University/ Palestine
Areej.ayash@yahoo.com

أريج جهاد أبو عجمية

أستاذ مساعد / الجامعة العربية الأمريكية / فلسطين

Received: 05/07/2020, Accepted: 28/12/2020

DOI: 10.33977/1182-012-035-001

<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia>

تاريخ الاستلام: 2020/07/05، تاريخ القبول: 2020/12/28

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

المخلص

Keywords: Social Media, Psychological and Social Adaptation, Coronavirus (Covid-19) Crisis.

المقدمة

يشهد العالم في العصر الحالي ثورة تكنولوجية يقودها العقل البشري بهدف الوصول الى نتائج لإشباع حاجات الانسان، وزيادة قدراته وتحسين حياته، انعكست بدورها على ثورات موازية في جوانب حياة الانسان كثورة الاتصالات التي أدت الى ترابط العالم المترامي الأطراف بفضاء واسع، يتم فيه تبادل الأفكار والمعلومات ومناقشة القضايا المشتركة بين الناس؛ فتحول العالم الى قرية صغيرة كل مكان فيه مرتبط بالآخر يؤثر ويتأثر به،

وكان لتطور وسائل التواصل الاجتماعي نصيب كبيراً من ثورة الاتصالات، فهي تلك الخدمة المتوفرة عبر الانترنت التي تعمل على ربط عدد كبير من المستخدمين في شتى أرجاء العالم وتشبيكهم ومشاركتهم في موقع الكتروني يتم فيه تبادل المعلومات والأفكار، ونقاش القضايا التي لها أهمية مشتركة لديهم، ويتمتعون بخدمة الأخبار والمحادثات الفورية المرئية والصوتية ومشاركة الملفات النصية والفيديوهات والصوتيات (المدهون، 2012)

وتجدر الإشارة إلى أن النمو والتغيير في حياة الانسان ينعكس بآثار على حياته في الجوانب وخصوصاً إذا كان تطوراً كبيراً وسريعاً كالذي حدث بفعل ثورة التكنولوجيا والاتصالات، والجانب النفسي للإنسان من أهم هذه الجوانب التي تتأثر بفعل التغيير، لهذا كان من المهم دراسة مدى الانسجام الذي أحدثته وسائل التواصل الاجتماعي بين الانسان وبيئته، وهل استطاعت أن تمضي بالإنسان نحو إشباع المزيد من حاجاته محققة له التوافق النفسي والاجتماعي، حيث أكدت نتائج الدراسات على علاقة سلبية دالة بين الفترة الزمنية التي تستخدم بها وسائل التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي الاجتماعي كدراسة الشناوي (2013) ودراسة النتشة (2014)

ويعرف التوافق النفسي والاجتماعي بأنه وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع الفرد بعض حاجاته ومطالبه النفسية والاجتماعية بآثار التغييرات في السلوك لإشباع هذه الحاجات بشكل علاقة منسجمة مع البيئة (يونس، 2011) وهو ما يشار إليه أيضاً لدى بعض علماء النفس بمصطلح التكيف الذي تمت استعارته من علم البيولوجيا حيث تطرق له (داروين) في نظرية التطور، في الوقت الذي يفرق علماء نفس آخرون بين المصطلحين في إشارة منهم إلى أن مفهوم التوافق يشير الى دور أكثر ايجابية من جانب الفرد، فيه تغيير في البيئة بمجهودات الفرد، وتغيير في الذات بهدف تحقيق الانسجام مع البيئة، وكذلك يشير الى دلالات اجتماعية حيث هو خاص بالجنس البشري على عكس التكيف الذي تختص به كل الكائنات الحية والذي يتضمن دوراً فيه حالة من الامتثال والتسليم للبيئة (كوستان، 2018)

ويشمل مفهوم التوافق النفسي جانبيين هما الملائمة والرضا، حيث ترتبط الملائمة بالبيئة المادية، ومطالب الواقع بكافة جوانبها أما الرضا

هدف الدراسة هو التعرف على دور وسائل التواصل الاجتماعي في التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الفلسطينيين في مرحلة أزمة فايروس كورونا (كوفيد 19)، واستقطبت عينة الدراسة (302) من الفلسطينيين المقيمين في الضفة الغربية بفترة الحجر المنزلي بشكل عشوائي، وتم استخدام مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، حيث أظهرت النتائج أن دور وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق النفسي والاجتماعي الكلي كان متوسطاً، حيث جاء في المرتبة الاولى التوافق الصحي بمتوسط (مرتفع)، يليه التوافق الانفعالي ثم الذاتي ثم الأسري ثم الاجتماعي بمتوسط كل منهما (متوسط)، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى للجنس في أبعاد التوافق الانفعالي والذاتي والأسري والاجتماعي، بينما توجد فروق تعزى للجنس في التوافق الصحي لصالح الذكور، ولا توجد فروق تعزى للحالة الاجتماعية في مستوى التوافق الصحي والانفعالي والذاتي والأسري، بينما توجد فروق تعزى للحالة الاجتماعية في التوافق الاجتماعي لصالح المتزوج، وتوجد فروق تعزى لعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التوافق الانفعالي والذاتي والأسري والاجتماعي، لصالح الأقل من ساعتين، بينما لا توجد فروق تعزى لعدد ساعات الاستخدام في التوافق الصحي.

الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي، التوافق النفسي والاجتماعي، أزمة فايروس كورونا (كوفيد19).

Abstract

This study aimed to identify the role of social media in psychological and social adaptation among a sample of Palestinians during the coronavirus (covid-19) crisis. The study group included 302 Palestinians that live randomly in the West Bank during quarantine. By using a scale for psychological and social adaptation, the results showed that the role of social media in the psychological and social adaptation was medium, where it came first the health adaptation with a high average, followed by emotional adaptation, then self, then family, and social with a medium average of each. The results also indicated no statistically significant differences in the dimensions of emotional, self, family, and social adaptation. However, there were differences in the health adaptation according to gender in favor of males. There were no differences according to social status in health, emotional, family, and self-adaptation, but there were differences according to social status in the social adaptation in favor of the married. There were also differences according to the number of hours of using social media in emotional, self, family, and social adaptation in favor for less than two hours. However, according to the number of hours of using social media in the health adaptation, there were no differences.

والصبر والتفكير العقلاني في مواجهة الأمور والتحكم في الانفعالات لا سيما الغضب والخوف والغيرة (أحمد، 2009) والتوافق الأسري والذي يعني الانسجام والتناغم والتوافق في الأسرة بعيداً عن المشاحنات والمشاجرات سواء من جانب الزوج والزوجة وعلاقتهم ببعض وعلاقتهم مع الأبناء أو من جانب الأبناء بعضهم ببعض وعلاقتهم بالأباء فالفرد المتوافق أسرياً يشعر بالأمان والتماسك والتضامن داخل الأسرة (عوض ونبيل، 2016)

والتوافق الاجتماعي والذي هو امتداد طبيعي للتوافق الشخصي فالشخص الفاقد لتوافقه الشخصي لن يستطيع التوافق مع الجماعة، فالتوافق الاجتماعي يعني ممارسة الفرد لتفاعلاته الاجتماعية مع آخرين بشكل منسجم ومرضى، بتكوين علاقات تحقق له إشباعاً لذاته ولآخرين، وانسجامه مع قيود وضوابط وعادات ومعايير المجتمع، كذلك يعكس ميول واتجاهات الفرد الاجتماعية وقدرته على تحمل المسؤولية الاجتماعية (أحمد، 2014).

الآن التطور الهائل في الحياة الذي أحدثه دماغ الإنسان لم يستطع حمايته من المرض وانتشار الأوبئة التي ظهرت على مدار حقب زمنية مختلفة في تاريخ البشرية محدثة أزمات للإنسان في كل جوانب حياته على مستوى عالمي دفعته لبذل أقصى جوده للسيطرة عليها.

فقد ظهرت الانفلونزا الإسبانية في العام (1918) وأصابته نحو (500 مليون) شخص حول العالم، وكذلك ما سُمي بالمتلازمة التنفسية الوخيمة التي ظهرت في العام (2002) التي تسببها أحد فيروسات كورونا السبعة وانفلونزا الخنازير التي ظهرت في العام (2009) وفيروس (أيبولا) الذي ظهر في العام (2014) في القارة الإفريقية وفيروس (كورونا) الذي ظهر في أواخر العام (2019) في ولاية (ووهان) الصينية، وعرفته منظمة الصحة العالمية باسم (كوفيد 19)، والذي نتج عنه ما سُمي بأزمة فيروس (كورونا) والتي شملت باقي دول العالم التي انتشر فيها الفيروس حيث أجبرت حكومات العالم إلى فرض حجر صحي شبه تام أو تام على بلادها، يعدّ الأكبر في التاريخ الإنساني لتستطيع الحد من انتشار الوباء وحماية قطاعاتها الصحية من الانهيار (الجزيرة، 2020)

وقد تسابقت شركات الأدوية محمومة في العالم لإيجاد لقاح أو علاج لهذا الفيروس، في جو مشحون بالأخبار التي تتناقلها وسائل الاعلام، والتي تساهم بشكل كبير في إثارة الرعب في شعوب العالم من هذا الفيروس المجهول الذي لم تتضح حقائقه بعد ويلفها كثير من التساؤلات.

وتعتبر فلسطين دولة كباقي دول العالم التي استطاع الفيروس الوصول إليها الأمر الذي دفع الحكومة الفلسطينية بتاريخ (2020/3/5) إلى إعلان حالة الطوارئ في البلاد تلافياً لانتشار العدوى بشكل لا يمكن السيطرة عليه، ولا يستطيع قطاعها الصحي - بإمكانياته المتواضعة في دولة تقع تحت الاحتلال- أن يحمل الازمة وهو يشاهد انهيار قطاعات صحية ضخمة في العالم، كالقطاع الصحي في إيطاليا، وتضمنت حالة الطوارئ المعلنة فرض الحجر الاجباري المنزلي لمدة 14 يوماً على المواطنين تم تمديدها لمدة شهرها اضافي (الزيتونة للدراسات والاستشارات، 2020) تطلبت بقاء الفلسطينيين كغيرهم من الشعوب في بيوتهم في حالة من الترقب والتوتر ومتابعة أخبار انتشار الوباء، والبحث عن الوسائل اللازمة

فيرتبط بالتقبل النفسي للإنسان واحساسه بالسعادة في بيئته المحيطة (مياسا، 2005) فالتوافق النفسي هو تلك العملية التي يقوم الفرد خلالها ببذل الجهد حسب ما يتطلبه الموقف للتغلب على العوائق من أجل اشباع حاجاته، ولتحقيق حالة من الرضا النفسي العام محدثاً تغييراً في سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة اجتماعية أو صحية أو مادية أو صراعاً نفسياً، وكذلك قدرته على تعديل الظروف الخارجية للوصول إلى إشباع الحاجات بشكل منسجم مع المعطيات الجديدة والظروف الجديدة (الزيادي، 2015).

أما التوافق الاجتماعي فهو قدرة الفرد على عمل علاقات مع الآخرين يسودها الدفء والايثار والتعاون والتسامح، علاقات لا تتسم بالغيرة والعدائية والريبة والشك أو عدم الاكتراث بمشاعر الآخرين، وهو الأسلوب الذي يستطيع الفرد فيه أن يكون أكثر كفاءة مع البيئة وأكثر سعادة مع الآخرين يلتزم فيها الفرد بأخلاقيات المجتمع ومعايير وقيمه واهتماماته متقبلاً للتغيير الاجتماعي بما يصل بالفرد لتحقيق الصحة النفسية (المليحي، 2011) ويشير (الديب، 2012) إلى ارتباط التوافق الاجتماعي بمفهوم التطبيع الاجتماعي والذي هو مفهوم ذو طبيعة تكوينية يتم ضمن إطار العلاقات الاجتماعية سواء كانت في أسرة أو مدرسة أو مجتمع فيبدأ الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع من اكتساب للغة وتشرب عادات وتقاليد وتقبل معتقدات والاهتمام بنواحي يؤكد عليها المجتمع.

ويتضمن التوافق تجاه تكاملي نفسي اجتماعي لتحقيق حاجات الفرد ورغباته ضمن ارضاء الجماعة من خلال تمثل الفرد بالتطبيع الاجتماعي وتحمله للمسؤولية الاجتماعية والاعتراف بحاجات الجماعة (Burns, 2013)

وتتعدد أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي فهناك التوافق الجسدي (الصحي) حيث تشكل صحة الإنسان وخلوه من الأمراض مصدراً أساسياً في الصحة النفسية، فالإنسان هو وحدة جسدية نفسية متكاملة، حيث تؤثر بعض الإخلالات الجسدية كالأمراض أو بعض الإفرازات الهرمونية على عمل الأجهزة الجسدية والتي تؤثر بدورها على الصحة النفسية، وتعيق عملية التوافق النفسي الاجتماعي (الزعيبي، 2004) وهناك التوافق الذاتي (الشخصي)، بتوافق الإنسان مع ذاته عندما تكون صورته عن ذاته هي الصورة الحقيقية والمنسجمة مع الصورة التي يراها الآخرون له، فلا يبالغ في تعظيم صورته وقدراته الذاتية بشكل مغاير للحقيقة فيصل إلى حد الغرور والتعالي ما يفقده التوافق مع الآخر، ولا يرى صورته بشكل متدن عن الواقع فتطغى على سلوكياته مشاعر النقص وتضخيم ذوات الآخرين، ويؤدي به ذلك أيضاً إلى سوء التوافق، يضاف إلى ذلك أنّ الفرد المتوافق ذاتياً يستطيع أن يفهم حاجاته الشخصية الفردية، ويحترم حقوق الآخرين ويتسم بالمرونة والتسامح لمواجهة تحديات الحياة (أحمد، 2017)

والتوافق الانفعالي (النفسي) وهو مدى ما يتصف به الفرد من ضبط للنفس وتحمل لمواقف الاحباط والنقد والقدرة على السيطرة على القلق والتوتر والشعور بالأمن والطمأنينة بعيداً عن الخوف وهو ما يشير إليه علماء النفس بالثبات الانفعالي، ويتمثل في قدرة الفرد على التأي

الطالبات المستخدمات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المهارات الاجتماعية بين الطالبات المستخدمات لشبكة التواصل الاجتماعية وغير المستخدمات تعزى لمتغير المستوى الدراسي أو لمتغير مكان السكن هذا.

أما دراسة التنشئة (2014) التي هدفت التعرف إلى درجة إدمان الانترنت ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لطلبة جامعة القدس، ومعرفة العلاقة بين متوسطات ادمان الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي للطلبة، وقد تكونت عينة الدراسة من (473) من طلبة جامعة القدس اختبروا بالطريقة العشوائية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وأظهرت النتائج أن درجة ادمان الانترنت لدى طلبة جامعة القدس متوسطة ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس مرتفعة وكان أهم أبعاد التوافق البعد الأسري يليه الدراسي يليه الاجتماعي وأخيراً بعد التوافق مع الذات، ووجود فروقات ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوافق النفسي والاجتماعي لصالح الإناث ولصالح الطلبة الذين يسكنون القرى والمدينة بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للكلية والمستوى الدراسي، وكذلك وجود علاقة سلبية بين متوسطات درجة ادمان الانترنت وبين الدرجة الكلية للتوافق النفسي والاجتماعي.

كما أجرى أوه وآخرون (Oh, et.al., 2014) دراسة حول ما إذا كانت التفاعلات المساندة على مواقع الشبكات الاجتماعية تعمل على استخدام الشبكات الاجتماعية وزيادة عدد أصدقاء الشبكات الاجتماعية وعلى تصورهم نحو الدعم الاجتماعي، والتأثر، والإحساس بالانتماء للمجتمع، والرضا عن الحياة، وتحققت الدراسة أيضاً في العلاقة بين التفاعل المساند وفورية التأثير بعد التفاعل على مدى (5) أيام، وقد تكونت العينة من (339) من الأفراد المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التفاعل المساند والتأثر الإيجابي بعد التفاعل، وكشف كذلك وجود نموذج لمسار الروابط الإيجابية بين عدد من أصدقاء الشبكات الاجتماعية، والتفاعلات المساندة، والتأثر، والتصور للدعم الاجتماعي، والإحساس بالانتماء للمجتمع، والرضا عن الحياة.

وقد أجرى يو وآخرون (Yu, G. et.al., 2014) دراسة حول كيفية استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية من قبل الطلبة الصينيين المغتربين في اليابان، وكيف أثرت على نظرتهم إلى تطورهم الاجتماعي والراحة النفسية وكذلك التعرف على كيفية مواجهة الطلبة الصينيون المغتربون للضغوط النفسية الناتجة من الاختلافات الثقافية، و تكونت عينة الدراسة من (142) طالباً مغترباً صينياً وأظهرت النتائج أن استخدام الشبكات الاجتماعية والإعلامية زادت من مستويات الرضا عن الحياة، وانخفاض مستوى الضغط النفسي الذي يعاني منه الطلاب المغتربين في اليابان نتيجة استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي وكذلك انخفاض شعورهم بالوحدة.

وذهبت دراسة الشناوي (2013) إلى التعرف إلى استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفايس بوك) وعلاقته مع التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة المراهقين، وقد تكونت عينة الدراسة العشوائية من (466)

للتغلب على العوائق التي أحدثتها الأزمة كالتواصل الاجتماعي، حيث بات التواصل الاجتماعي عن بعد ضرورياً في كافة المجالات الحياتية والتي تشمل مجالات التعليم والعمل والتواصل مع الآخرين، مما أدى لدور أكبر لوسائل التواصل الاجتماعي في محاولة من الفرد لتحقيق بعض من التوافق النفسي والاجتماعي.

بعد مراجعة المجلات العلمية وقواعد البيانات الإلكترونية والرسائل الجامعية من أجل الاطلاع على الدراسات السابقة، وجدت الباحثة أن الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع دور وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق النفسي الاجتماعي نادرة جداً على حد علم الباحثة، وتحديداً المتعلقة بمرحلة أزمة فايروس (كورونا)؛ لأن هذه الأزمة هي حديثة ويمر بها العالم في الفترة الحالية وهي فترة إجراء الدراسة، ولهذا سيتم عرض الدراسات ذات الصلة بالموضوع من الأحدث إلى الأقدم وهي كما يلي: أجرى مغاري (2019) دراسة هدفت التعرف إلى التأثيرات السلبية الاجتماعية والثقافية والنفسية والصحية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي على المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالباً وطالبة من مدينة غزة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة الذكور والإناث يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي بمعدلات عالية و(91%) منهم يستخدم (الفايس بوك) وأهم أسباب الاستخدام هي التواصل مع الآخرين والترفيه، وأظهرت كذلك أن هذا الاستخدام له تأثيرات سلبية بدرجة متوسطة على المراهقين في الجوانب الاجتماعية والنفسية والثقافية والصحية وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقدير الذكور والإناث حول تأثير شبكات التواصل الاجتماعي عليهم في الجوانب الاجتماعية والنفسية والثقافية، وأن الفروق لصالح الإناث في التأثيرات الصحية.

أما دراسة الشهرري (2018) فقد هدفت إلى معرفة أثر توظيف شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر الطلاب والمعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (375) معلماً ممن يعملون بمدارس الرياض الثانوية اختبروا بطريقة عشوائية وكذلك (954) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية اختبروا بطريقة عشوائية من مدارس الرياض، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي فقد أظهرت النتائج أن واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية المهارات الحياتية جاء بمتوسط عام يشير إلى خيار موافق، كذلك المعوقات لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية المهارات الحياتية جاء بمتوسط عام يشير إلى درجة موافق.

في حين هدفت دراسة كل من أبي عبطة، الفايز، السعود (2015) إلى المقارنة في المهارات الاجتماعية بين الطالبات اللواتي يستخدمن شبكات التواصل الاجتماعي، وغير المستخدمات في مستوى البكالوريوس، والدبلوم من المدينة والقرية، وقد تكونت عينة الدراسة من (128) طالبة من مستخدمات وغير مستخدمات لشبكة التواصل الاجتماعي، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في درجة المهارات الاجتماعية بين الطالبات المستخدمات لشبكة التواصل الاجتماعي وغير مستخدمات لصالح

الذين يعرفونهم مسبقاً، وكذلك للتعرف على أشخاص جدد، إلا أن تواصلهم كان أفضل لصالح الأشخاص المعروفين لديهم.

كذلك أجرى (ريان وكسينوس) (Ryan & Xenos, 2011) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الشعور بالوحدة والانبساط النفسي بين المستخدمين وغير المستخدمين لـ (فيسبوك) لعينة تكونت من (454) من الأفراد في الأعمار ما بين (18-44) سنة، وقد أظهرت النتائج أن مستخدمي (فيسبوك) أقل شعوراً بالوحدة وأكثر شعوراً بالانبساط النفسي من غير مستخدمي (فيسبوك).

وقد سعت دراسة كالبيدو وآخرون (Kalpidou, et.al., 2011) التعرف إلى العلاقة بين استخدام (فيس بوك) وتقدير الذات والرضا عنها والتوافق الاجتماعي والعاطفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (70) طالباً من طلبة الجامعات في (بوسطن)، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين عدد الأصدقاء على شبكة (فيسبوك) والتوافق الاجتماعي والأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى، وأن الإفراط في الوقت الذي يقضيه هؤلاء على الشبكة يقترن بتدني تقدير الذات لديهم، وكذلك أشارت النتائج إلى أن عدد الأصدقاء على الشبكة لدى طلبة السنوات العليا يقترن إيجابياً بالتوافق الاجتماعي، وهذا يعزى إلى تطور العلاقات الاجتماعية عند هؤلاء بعد قضاء سنوات في الجامعة.

كذلك أجرى كيث وآخرون (Keith et al, 2011) دراسة هدفت إلى التعرف إلى التأثير الاجتماعي لاستخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وقد تكونت عينة الدراسة من (1200) شاب في أمريكا واستخدم المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن العلاقات الاجتماعية في أمريكا أصبحت أكثر حميمة مما كانت عليه قبل عامين، كما توصلت تلك الدراسة إلى أن استخدام (فيس بوك) ساعد بشكل كبير في إيجاد علاقات وثيقة بين الأفراد وأن جزءاً صغيراً فقط من مستخدمي (فيس بوك) في أمريكا لم يلتقوا بأصدقائهم في (فيس بوك) من قبل.

وهدف دراسة ميشيل (Mecheel, 2010) التعرف إلى أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العلاقات الاجتماعية تكونت عينة الدراسة من (1600) شاب من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في بريطانيا، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر من نصف الأشخاص البالغين الذي يستخدمون مواقع من بينها (فيس بوك واليوتيوب) قد اعترفوا بأنهم يقضون وقتاً أطول على شبكة (الانترنت) من ذلك الوقت الذي يقضونه مع أصدقائهم الحقيقيين، أو مع أفراد أسرهم.

أما ساري (2008) فقد أجرى دراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثيرات الاتصال عبر (الانترنت) في العلاقات الاجتماعية في المجتمع القطري، وقد تكونت عينة الدراسة من (471) فرداً من دولة قطر بطريقة عشوائية، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة من كلا الجنسين يستخدمون (الانترنت) في حياتهم اليومية بنسب متفاوتة، لكن تأثير (الانترنت) في الإناث كان أكثر من تأثيره في الذكور، وأظهرت النتائج كذلك أن الاتصال عبر (الانترنت) ترك تأثيراً في اتصال أفراد العينة الشخصي المباشر مع أسرهم بنسبة (44,4%)،

طالباً وطالبة في القرى التابعة لسهل البطوف في الجليل ممن يستخدمون شبكة التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أشارت النتائج إلى أن الفترة الزمنية التي يقضيها المراهقون على (الفيسبوك) التي أخذت أعلى تكراراً هي أقل من ساعتين يومياً، وأن مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة الذين يستخدمون الانترنت جاءت مرتفعة وأن هناك علاقة دالة سلبية بين الفترة الزمنية التي يقضيها الطلبة على (الفيسبوك) ومستوى التوافق النفسي الاجتماعي، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفترة الزمنية التي يقضيها المراهق في استخدام (فيس بوك) تعزى للجنس، بينما توجد فروق ذات دلالة في التوافق النفسي والاجتماعي تعزى للجنس، ولصالح الذكور في التوافق الشخصي، ولصالح الإناث في التوافق الأسري والاجتماعي والتوافق الأكاديمي والدرجة الكلية للتوافق.

أما دراسة الطراونة، الفتيخ (2012) فقد هدفت التعرف إلى أثر الانترنت على التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتماب ومهارات الاتصال، تكونت عينة الدراسة من (595) طالباً وطالبة من جامعة القصيم في السعودية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وأظهرت النتائج أن درجتي التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال منخفضة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للانترنت وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في كل من التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي تعزى لعدد ساعات استخدام الانترنت.

وكذلك أجرى نومار (2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية في العلاقات الاجتماعية، وقد تكونت عينة الدراسة القصديّة من (280) فرداً من مستخدمي (فيس بوك) في الجزائر، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن أغلب أفراد العينة يستخدمون (فيس بوك) بدافع التواصل مع الأهل والأصدقاء، إلى جانب التثقيف، وتبين أن استخدام موقع التواصل الاجتماعي (فيس بوك) يختلف من مستخدم إلى آخر، تبعاً لمتغيري الجنس والسّن، وأظهرت النتائج كذلك إلى أن استخدام (فيس بوك) يؤثر في التفاعل الاجتماعي لأفراد العينة مع عائلاتهم وأصدقائهم، وهو يقلل من تواصلهم وجهاً لوجه مع أصدقائهم وأسرتهم ومن الوقت الذي يقضونه معهم.

وسعت دراسة كوجاث (Kujath, 2011) إلى الكشف عما إذا كان الانخراط في شبكات التواصل الاجتماعي مكماً للعلاقات الواقعية أو بديلاً لها، وقد تكونت عينة الدراسة من (183) فرداً من طلبة الجامعات في ولاية واشنطن من مستخدمي (فيس بوك) و(ماي سبيس)، ولقياس درجة اسهام تلك الشبكات في الحفاظ على العلاقات الشخصية القائمة، تم استخدام المقابلة بتوجيه الأسئلة عن عدد الأصدقاء الذين لم يلتقوا بهم شخصياً، وهل تسهم تلك الشبكات في التقائهم واقعياً بأشخاص تم التعرف عليهم من خلال الشبكتين؟ وكيف يستخدمون الشبكتين في البقاء على تواصل مع الأشخاص الذين يعرفونهم بالفعل؟ وكانت النتائج بأن الأفراد يميلون لاستخدام الشبكتين للبقاء على اتصال مع الأشخاص

مشكلة الدراسة وأسئلتها

إن الأزمة الحالية التي تمر بها الإنسانية والناجمة عن انتشار وباء فايروس (كورونا، كوفيد 19) والآثار الناجمة عن انتشار هذا الوباء تتطلب اجراء كثير من الدراسات في المجال النفسي تحديداً، وذلك لدوره الكبير في مواجهة هذا الفايروس وفي كل المناطق في العالم ومن ضمنها فلسطين التي طالها انتشار الوباء، وقد اختارت الباحثة دراسة موضوع التوافق النفسي الاجتماعي للفرد الفلسطيني لما لهذا الموضوع من أهمية تحديداً عند حدوث متغيرات بيئية كبيرة كالتى حدثت في فترة الأزمة، حيث أقصى انتشار الوباء الفرد عن حياته الطبيعية التي كان يمارسها وفرض عليه تباعداً اجتماعياً في كل مجالات حياته، مما تطلب من الفرد البحث عن الوسائل التي تمكنه من اشباع حاجاته واجراء تعديلات في سلوكه ملائمة مع الظروف الجيدة ليحقق انسجماً أكبر مع البيئة وتقبلاً نفسياً يساعده في تخفيف قلقه وتوتره، ليتمكن من الصمود ومواجهة فترة الأزمة، ومن الأساليب التي لجأ إليها الفرد الفلسطيني كغيره من الأفراد في العالم هي وسائل التواصل الاجتماعي علماً تستطيع سدّ الفجوة التي أحدثتها ضرورات التباعد الاجتماعي والمضي بالفلسطيني نحو التوافق النفسي والاجتماعي، لهذا كانت أهمية هذا البحث لمعرفة دور وسائل التواصل في اشباع حاجات الفرد تحديداً في مرحلة الأزمة وهل استطاعت أن تحقق للفرد الفلسطيني نسبة من توافق نفسي اجتماعي في كل أبعاد التوافق الجسدية والشخصية والانفعالية والأسرية والاجتماعية، حيث ستجيب الدراسة على الاسئلة التالية:

- 1- ما دور وسائل التواصل الاجتماعي في التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من الفلسطينيين في مرحلة أزمة فايروس كورونا (كوفيد 19)؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات دور وسائل التواصل الاجتماعي في التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من الفلسطينيين في مرحلة أزمة فايروس كورونا تعزى لمتغيرات: الجنس، وعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والحالة الاجتماعية؟

أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الهدفين التاليين:

- 1- التعرف إلى دور وسائل التواصل الاجتماعي في التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الفلسطينيين في مرحلة أزمة فايروس (كورونا) (كوفيد 19).
- 2- استقصاء وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات دور وسائل التواصل الاجتماعي في التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الفلسطينيين في مرحلة أزمة فايروس (كورونا) تعزى للجنس، وعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والحالة الاجتماعية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة بشكل عام بمعرفة الدور الذي لعبته وسائل التواصل الاجتماعي في مرحلة أزمة فايروس كورونا (كوفيد 19) في التوافق

وتأثيراً في اتصالهم بأصدقائهم ومعارفهم بنسبة (43%). وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وجود تأثير (للإنترنت) في نسق التفاعل الاجتماعي بين أفراد العينة وأقاربهم، تمثل في تراجع عدد زيارتهم لأقاربهم بنسبة (44,7%)، وتراجع في نشاطاتهم الاجتماعية بنسبة (43,9%).

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة يلاحظ ما يلي:

1. ركزت بعض الدراسات على تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على بعض المتغيرات كالمهارات الحياتية والتأثيرات السلبية لاستخدام وسائل التواصل وعلاقة ادمان الانترنت بالتوافق النفسي والاجتماعي، وتأثير استخدام (الفييس بوك) على التوافق النفسي، وكذلك تأثير استخدامه على التطور الاجتماعي والراحة النفسية، ومواجهة الضغوطات، وكذلك تأثير استخدام وسائل التواصل على التحصيل، والتكيف الاجتماعي، ومهارات الاتصال، وأثر استخدامها على العلاقات الاجتماعية، وتأثيرها على مستوى الشعور بالوحدة والانبساط النفسي، وعلاقة استخدام (الفييس بوك) بتقدير الذات والرضا، منها دراسة (الشهري 2018؛ مغاري، 2018؛ أبي عيطة، فايز، السعود، 2015؛ الننتشة 2014:2014؛ Yug.et.al., 2014؛ شناوي، 2013؛ نومار، 2012؛ الطراونة، 2012؛ Kujath, 2011؛ Ryan&Xenos, 2011؛ Kalpidou.et.al., 2011؛ Keith.et.al., 2011؛ Mecheel 2010؛ ساري، 2008).
2. اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في بحثها لتأثير استخدام، ووسائل التواصل الاجتماعي على عدد من المتغيرات، ومنها التوافق النفسي الاجتماعي، وتأثيراتها الايجابية والسلبية وتفردت الدراسة الحالية: لأن الدراسة الحالية تخص مرحلة غير اعتيادية، وهي مرحلة أزمة فايروس (كورونا) (كوفيد-19) وما رافقها من تباعد اجتماعي وبقاء في البيت، وتعطيل الحياة اليومية الاعتيادية، وحالة الشلل التي يعيشها العالم، وتأثيرات الأزمة النفسية، والاجتماعية والتأثير على كافة جوانب الحياة، حيث تطرقت بعض الدراسات لموضوع التوافق النفسي الاجتماعي، ولكنها ربطته بإدمان الانترنت للمراهقين كدراسة (الننتشة، 2014) ودراسة (شناوي، 2013) التي تطرقت لاستخدام (الفييس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي وكذلك دراسة (الطراونة والفتيخ، 2012) التي تطرقت لأثر الانترنت على التحصيل والتكيف الاجتماعي، وكذلك دراسة كالبيدو وآخرون (Kalpidou.et.al., 2011) التي بحث العلاقة بين استخدام (الفييس بوك) والتوافق الاجتماعي، إلا أن أي من الدراسات لم يبحث دور استخدام وسائل التواصل على التوافق النفسي والاجتماعي في مرحلة أزمة فايروس (كورونا) وهذا ما تفردت به الدراسة.
3. وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في الأدب النظري، وفي بناء أسئلة وأدوات القياس، وتوظيفها في تفسير، ومناقشة نتائج الدراسة.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

تناولت الدراسة المفاهيم والمصطلحات التالية:

وسائل التواصل الاجتماعي: تعرف بأنها وسيلة متوفرة عبر الإنترنت تقوم بربط أعداد كبيرة من مستخدمي الإنترنت في العالم بتشبيكهم في موقع الكتروني يتشاركون فيه الأفكار والمعلومات ويناقشون القضايا المشتركة التي تهمهم ويتمتعون بخدمة الاخبار والمحادثات الفورية المرئية والمسموعة الفورية بينهم والبريد الالكتروني والملفات النصية والمصورة والمسموعة (الزهراني والشرعة، 2019) وتعرف إجرائياً بأنها وسيلة التواصل بين الافراد التي تتوفر عبر الانترنت التي تتيح لهم مشاركة الأخبار والمواضيع والأفكار وإبداء الرأي وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الأفراد في كل مكان في العالم والتي لجأ إليها الفرد الفلسطيني لمعرفة الأخبار والآراء والمواضيع الخاصة بهذا الفيروس ولتحقيق توافقه النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه بإشباع حاجاته في مرحلة أزمة فايروس (كورونا) (كوفيد 19).

التوافق النفسي الاجتماعي: يعرف بأنه حالة من التوافق والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته تبدو في قدرته على ارضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً تجاه مطالب البيئة المادية والاجتماعية ويتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجهه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعاً نفسياً يناسب الظروف الجديدة (كوبستان، 2018) ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الناجم عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في مرحلة أزمة فايروس (كورونا) (كوفيد 19) المعد من جانب الباحثة.

أزمة فايروس (كورونا) (كوفيد 19): هي أزمة ناتجة عن تفشي وباء أخطر الفيروسات التاجية فايروس (كورونا) الذي عرفته منظمة الصحة العالمية باسم (كوفيد) 19 (Covid19) الذي ظهر في أواخر العام (2019) في مدينة (ووهان) الصينية وانتشر إلى باقي دول العالم، وقد أجبر هذا الفيروس الوبائي حكومات العالم على فرض حجر صحي شبه تام أو تام يعدّ الأكبر في التاريخ الانساني في محاولة من الحكومات للحد من انتشار الوباء، فتعطلت المؤسسات ومرافق الحياة ومنها المدارس والجامعات واضطر القائمون عليها على استخدام منصات التواصل الاجتماعي للتواصل مع الطلبة في محاولات منهم للحد من تأثير انتشار الفيروس الذي أثر على كافة جوانب الحياة الصحية والاقتصادية والسياسية والثقافية والتعليمية والاجتماعية في ظل حالة من تسابق الدول الكبرى في العالم لإيجاد لقاح أو علاج لهذا الفيروس (الزيتونة للدراسات والاستشارات، 2020) ويعرف إجرائياً بأنها الأزمة الناجمة عن إعلان منظمة الصحة العالمية انتشار وباء فايروس (كورونا) (كوفيد 19) في بلدان العالم بأسره ومن ضمنه فلسطين التي دفعت الحكومة الفلسطينية إلى إعلان حالة الطوارئ بالبلاد وفرض الحجر شبه التام على مناطق الضفة الغربية.

النفسي والاجتماعي للفلسطينيين بمختلف أبعاده وماهي الفروق في متوسطات دور هذه الوسائل في التوافق النفسي والاجتماعي في هذه الفترة بالنسبة لعدد من المتغيرات، ويمكن صياغة أهمية الدراسة على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

- 1- تقديم معلومات نظرية تتعلق بأزمة فايروس كورونا (كوفيد 19) الذي هو موضوع حديث ولم تكتب فيه الكثير من الدراسات بعد وخصوصاً النفسية وبمفهوم التوافق النفسي والاجتماعي بمختلف أبعاده والمهم جداً عندما يحدث تغيير في المعطيات البيئية ووسائل التواصل الاجتماعي وانتشارها الكبير في السنوات الأخيرة ومدى الدور الذي يمكن أن تلعبه في حياتنا وتحديداً في هذه المرحلة، ومدى نجاح هذا الدور في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد الفلسطيني في هذه المرحلة
- 2- اغناء الدراسات الوصفية بدراسة حديثه في موضوع حديث لم تكتب فيه كثير من الدراسات بعد وهو يشكل أهمية كبيرة؛ لأنه متعلق بأزمة تمر بها الإنسانية جمعاء في كل بقاع العالم.

الأهمية التطبيقية:

- 1- يمكن أن يستفيد المرشدين النفسيين والعاملين في مجال الصحة النفسية من الدراسة في إعداد البرامج الإرشادية النفسية والعلاجية الضرورية لهذه الأزمة التي أخلت بالتوازن النفسي للفلسطينيين كغيره من الشعوب وأصابته بالقلق والتوتر والخوف من المرض والمجهول.
- 2- يمكن أن يستفيد منها المؤثرين في وسائل التواصل الاجتماعي في التركيز على مواد تخدم التوافق النفسي والاجتماعي للفلسطينيين في هذه المرحلة.
- 3- يمكن أن تستفيد منها مؤسسات اتخاذ القرار في الدولة لفهم الدور الذي تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي في هذه المرحلة والاستفادة منه في عمل برامج توعوية تساعد الفلسطينيين في الأزمة.

حدود الدراسة ومحدداتها

اشتملت الدراسة على الحدود والمحددات التالية:

- الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على الفلسطينيين الذين ينتمون لأسر في الضفة الغربية الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي خلال مرحلة أزمة (كورونا) (كوفيد 19).
- الحدود المكانية: الضفة الغربية.
- الحدود الزمنية: من بداية إعلان الحكومة الفلسطينية لحالة الطوارئ في البلاد بتاريخ (2020/3/5) نتيجة لانتشار فايروس (كورونا) (كوفيد 19).
- وتحدد نتائج الدراسة بجدية وموضوعية ودقة تعامل أفراد العينة مع مقياس الدراسة؛ لقياس دور وسائل التواصل الاجتماعي على توافقهم النفسي والاجتماعي في مرحلة أزمة فايروس (كورونا).

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع الدراسة من مجموع الأسر الفلسطينية في الضفة الغربية في المناطق الخاضعة لسيطرة السلطة الفلسطينية والبالغ عددهم (594,458) أسرة حسب التعداد العام للسكان والمساكن والمنشآت الصادر عن الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني في العام (2017)، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بواقع (310) من الأسر الفلسطينية، حيث تم توزيع المقياس على الأسر، استرد منه (302) استمارة صالحة للتحليل، وفيما يلي وصف لخصائص عينة الدراسة حسب متغيراتها:

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	148	49.01
	أنثى	154	50.99
الحالة الاجتماعية	المجموع	302	100.0
	أعزب	96	31.79
عدد ساعات الاستخدام	متزوج	206	68.21
	المجموع	302	100.0
عدد ساعات الاستخدام	أقل من 2 ساعة	30	9.94
	من 2-5 ساعات	72	23.84
	أكثر من 5 ساعات	200	66.22
	المجموع	302	100.0

أداة الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأداة التالية:

أولاً: مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

تم تطوير مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بالرجوع للأدب النظري، والدراسات السابقة ذات العلاقة مثل دراسة (أحمد، 2017؛ المنتشة، 2014؛ الشناوي، 2013؛ الطراونة والفتيخ، 2012؛ Kalpidou et al., 2011) وقد تضمن المقياس قسمين، القسم الأول

يتكون من البيانات الديمغرافية، أما القسم الثاني فكان مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي تكون في صورته الأولية من 30 فقرة، وتضمن خمسة أبعاد، واشتملت الفقرات على فقرات ايجابية وأخرى سلبية التي تم أخذها بعين الاعتبار عند التصحيح، حيث بلغت الفقرات السلبية (12) فقرة، وتمّ تصحيحها بشكل عكسي، وهي الفقرة (1،2،3،4،5،7،8،12،14،15،16،21).

تصحيح المقياس: تم تحديد الاستجابة على فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي على أساس مقياس ليكرت (خماسي) الأبعاد، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يأتي: موافق بشدة: خمس درجات، وموافق: أربع درجات، ومحاييد: ثلاث درجات وغير موافق: درجتان، وغير موافق: درجة واحدة، حيث سيتم تصنيف مستوى التوافق النفسي الاجتماعي حسب قيم المتوسطات التالية:

2.33-1 منخفض

3.67-2.34 متوسط

5-3.68 مرتفع

صدق المقياس: تم ايجاد مؤشرات الصدق للمقياس من خلال

طريقتين:

صدق المحتوى: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق عرضه على (10) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال العلوم التربوية والنفسية في تخصص الارشاد النفسي في الجامعات الأردنية والفلسطينية، وطلب منهم إبداء الرأي حول صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله، وتم اعتماد اجماع (80%) فأكثر من المحكمين على صلاحية الفقرة لتضمينها في المقياس، حيث تم تعديل صياغة (5) فقرات، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين وإعادة الصياغة، ليتكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة.

صدق البناء الداخلي: للتحقق من صدق البناء للمقياس، تم استخراج قيم معاملات ارتباط (بيرسون) بين الاستجابات على الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وارتباط الفقرات مع الأبعاد والجدول رقم (2) يبين النتائج.

جدول (2) معاملات صدق البناء للمقياس

الرقم	الارتباط مع الكلي	الارتباط مع البعد	الرقم	الارتباط مع الكلي	الارتباط مع البعد	الرقم	الارتباط مع الكلي	الارتباط مع البعد	الرقم	الارتباط مع الكلي	الارتباط مع البعد
1	.31	.71	6	.33	.36	11	.54	.67	16	.44	.51
2	.32	.74	7	.31	.49	17	.53	.64	17	.53	.59
3	.58	.62	8	.39	.46	18	.46	.67	18	.46	.54
4	.55	.71	9	.51	.57	19	.54	.64	19	.54	.55
5	.31	.74	10	.59	.64	20	.41	.59	20	.41	.59
			11	.54	.67	21	.56	.33	21	.56	.33
			12	.34	.33	22	.44	.44	22	.44	.44
						23	.44	.53	23	.44	.53
						24	.50	.46	24	.50	.46
						25	.25	.40	25	.25	.40
						26	.51	.80	26	.51	.80
						27	.51	.81	27	.51	.81
						28	.49	.75	28	.49	.75
						29	.45	.60	29	.45	.60
						30	.51	.56	30	.51	.56

ثبات المقياس: لاستخراج معامل الثبات قامت الباحثة باستخدام معادلة (الفا كرونباخ) وبين الجدول رقم (3) قيم معاملات الثبات.

بين الجدول (2) ان قيم معاملات الارتباط مع المقياس ككل تراوحت بين (31-59)، وتراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد بين (33-81). مما يدل على صدق بناء جيد.

الاجتماعي دوراً ايجابياً على الصحة التي كان من المتوقع لها أن تتأثر بشكل سلبي نتيجة التوتر والقلق الناجم عن انتشار الفيروس حيث الصحة الجسدية مرتبطة بالعامل النفسي، حيث إنها انعكست أيضاً بشكل ايجابي على توافقيهم الانفعالي الذي كان متوقعاً له أن يتأثر بشكل كبير نتيجة للتوتر والقلق من انتشار فايروس (كورونا) على الأفراد حيث حافظ الأفراد على توافق انفعالي بدرجة متوسطة، وكذلك توافقيهم الشخصي والذاتي الذي جاء متوسطاً أيضاً حيث ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي في فهم الفرد لحاجاته الشخصية واحترامه للآخرين في مرحلة الأزمة من خلال تواصله مع الآخرين في أماكن مختلفة من العالم والذين يشاركونه الأزمة نفسها، والظروف نفسها من حجر وبقاء في البيت وترقب أخبار انتشار الفايروس، وتأثيراته على نواحي الحياة، وكذلك توافقيهم الأسري الذي جاء متوسطاً أيضاً بحيث لم يؤد استخدام الأفراد لوسائل التواصل الاجتماعي لانخفاض تفاعل الأفراد مع أسرهم وهذه النتيجة تختلف مع دراسة (ميشيل فانسون، 2010) الذي أشار إلى أن الأفراد يقضون وقتاً أطول على الانترنت من الوقت الذي يقضونه مع أسرهم، وذلك لخصوصية هذه الفترة حيث الأفراد في الحجر المنزلي وهم منقطعون عن أعمالهم ودراساتهم ونشاطاتهم خارج المنزل لديهم متسعاً من الوقت لقضائه على وسائل التواصل والتفاعل الأسري، ولم ينعكس بقاؤهم على وسائل التواصل على تفاعلهم مع أسرهم بل كان توافقيهم الأسري متوسطاً، وهي تختلف مع دراسة (ساري، 2008) أيضاً الذي أشار إلى وجود تأثير لوسائل التواصل على نسق التفاعل الاجتماعي، وتراجع عدد الزيارات لأقاربهم ونشاطاتهم الاجتماعية، ويفسر هذا الاختلاف بأن الأفراد في هذه مرحلة الحجر المنزلي غير قادرين على زيارة أقاربهم، ولا القيام بنشاطاتهم الاجتماعية السابقة بالخروج من المنزل بل تم استبدالها بالنشاطات الاجتماعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي كاستخدام تطبيق (ZOOM)، وهو تطبيق مرتبط بوسائل التواصل الاجتماعي ويستخدم لإجراء المحاضرات واجتماعات العمل وأي نشاطات فيه تفاعل لعدد من الأشخاص (الزيتونه، 2020) وجاء التوافق الاجتماعي في المرتبة الأخيرة في ترتيب التوافق لكن بمستوى متوسط، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى كون وسائل التواصل الاجتماعي قد حلت كبدائل للتواصل التي فرضته الأزمة، وساعد في التواصل مع الأقارب والأصدقاء، كما أشارت دراسة كيث وآخرون (Keith et al, 2011) التي أشارت إلى أن (الفيس بوك) قد ساهم في جعل العلاقات الاجتماعية أكثر حميمية بين الأفراد وساهم في إيجاد علاقة وثيقة إلا أن وسائل التواصل الاجتماعي لم تستطع أن تكون بديلاً كاملاً للتواصل التي يشبعه الأفراد في الالتقاء بأصدقائهم وأقاربهم وزملاء العمل والدراسة وفي ذات الوقت ساهمت وسائل التواصل في خفض شعور الوحدة الاجتماعية الذي كان نتيجة طبيعية ومتوقعة للبقاء في البيت، وعدم القدرة على الالتقاء بالآخرين، وممارسة الحياة العادية، وهذا ما اتفق مع دراسة يو وآخرون ((Yu, G. et.al., 2014) التي أشارت إلى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في خفض الشعور بالوحدة.

جدول (3) قيم معاملات الثبات للمقياس

رقم	البعد	معامل الثبات
1	التوافق الصحي	.735
3	التوافق النفسي	.501
2	التوافق الشخصي	.351
4	التوافق الأسري	.690
5	التوافق الاجتماعي	.785
	الكلي	.804

حيث بلغ معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي (804). وهذه القيمة التي تم التوصل إليها تعتبر مناسبة وتفي بغرض الدراسة.

المعالجة الإحصائية: بعد جمع البيانات وتميزها ومعالجتها بالطرق الإحصائية المناسبة، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، فقد استخدمت الباحثة التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعادلة (كروناخ (الف)، واختبار تحليل التباين المتعدد.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها، ونصه " ما دور وسائل

التواصل الاجتماعي في التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من الفلسطينيين في مرحلة أزمة فايروس (كورونا) (كوفيد 19)؟" للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات التوافق النفسي الاجتماعي، والجدول (4) يبين النتائج:

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي مرتبة ترتيباً تنازلياً

رقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
1	التوافق الصحي	4.03	.74	مرتفع
3	التوافق النفسي	3.30	.58	متوسط
2	التوافق الشخصي	3.18	.60	متوسط
4	التوافق الأسري	3.12	.69	متوسط
5	التوافق الاجتماعي	2.65	.86	متوسط
	الكلي	3.23	.44	متوسط

يتضح من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي تراوحت ما بين (4.03 – 2.65)، وجاء بالمرتبة الأولى البعد (1) التوافق الصحي، بمتوسط حسابي (4.03) وبمستوى "مرتفع"، بينما جاء بالمرتبة الأخيرة البعد (5) التوافق الاجتماعي بمتوسط حسابي (2.65) وبمستوى "متوسط"، وقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الكلي (3.23) بانحراف معياري (0.44) وبمستوى "متوسط"، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن استخدام الأفراد لوسائل التواصل الاجتماعي في مرحلة أزمة فايروس (كورونا) قد انعكس ايجابياً على توافقيهم النفسي والاجتماعي حيث جاء توافقيهم الصحي مرتفعاً بحيث لم يؤد استخدامهم لوسائل التواصل إلى مشاكل صحية، بل أدى استخدام وسائل التواصل

جدول (6) تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لمتغيرات الدراسة

الدلالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.021	5.369	2.907	1	2.907	التوافق الصحي (الجسدي)
.630	.233	.069	1	.069	التوافق الانفعالي (النفسي)
.395	.726	.209	1	.209	التوافق الذاتي (الشخصي)
.285	1.147	.498	1	.498	التوافق الأسري
.053	3.787	2.395	1	2.395	التوافق الاجتماعي
.407	.688	.373	1	.373	التوافق الصحي (الجسدي)
.999	.000	.00	1	.00	التوافق الانفعالي (النفسي)
.053	3.784	1.088	1	1.088	التوافق الذاتي (الشخصي)
.400	.710	.308	1	.308	التوافق الأسري
.027	4.928	3.117	1	3.117	التوافق الاجتماعي
.363	1.018	.551	2	1.102	التوافق الصحي (الجسدي)
.000	36.887	10.917	2	21.834	التوافق الانفعالي (النفسي)
.000	22.675	6.518	2	13.036	التوافق الذاتي (الشخصي)
.000	17.907	7.769	2	15.537	التوافق الأسري
.000	18.516	11.712	2	23.423	التوافق الاجتماعي
		.541	297	160.779	التوافق الصحي (الجسدي)
		.296	297	87.897	التوافق الانفعالي (النفسي)
		.287	297	85.376	التوافق الذاتي (الشخصي)
		.434	297	128.849	التوافق الأسري
		.633	297	187.857	التوافق الاجتماعي
			301	165.042	التوافق الصحي (الجسدي)
			301	109.905	التوافق الانفعالي (النفسي)
			301	100.229	التوافق الذاتي (الشخصي)
			301	144.630	التوافق الأسري
			301	220.946	التوافق الاجتماعي

وأنة يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للجنس في مستوى التوافق الصحي لصالح الذكور وبلغ حجم الأثر (0.018)، وتعزى للحالة الاجتماعية في مستوى التوافق الاجتماعي لصالح المتزوج وبلغ حجم الأثر (0.016)، وتعزى لعدد ساعات الاستخدام في مستوى التوافق الانفعالي والتوافق الذاتي والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي، ولمعرفة كانت الفروق لصالح من، تم استخدام اختبار شيفيه والجدول (7) يبين النتائج:

جدول (7) نتائج اختبار شيفيه للفروق في الأبعاد تعزى لعدد ساعات الاستخدام

البعد	عدد ساعات الاستخدام	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
التوافق الانفعالي	أقل من ساعتين	2-5 ساعات	.8197*
	أكثر من 5 ساعات	2-5 ساعات	.8469*
التوافق الذاتي	أقل من ساعتين	2-5 ساعات	.0272
	أكثر من 5 ساعات	2-5 ساعات	.6493*
التوافق الأسري	أقل من ساعتين	2-5 ساعات	.6656*
	أكثر من 5 ساعات	2-5 ساعات	.0163
التوافق الاجتماعي	أقل من ساعتين	2-5 ساعات	.6762*
	أكثر من 5 ساعات	2-5 ساعات	.6953*
التوافق الاجتماعي	أقل من ساعتين	2-5 ساعات	.0191
	أكثر من 5 ساعات	2-5 ساعات	.8743*
التوافق الاجتماعي	أقل من ساعتين	2-5 ساعات	.9619*
	أكثر من 5 ساعات	2-5 ساعات	.0876

يبين الجدول (7) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لعدد ساعات الاستخدام في مستوى التوافق الانفعالي لصالح أقل من ساعتين، وبلغ حجم الأثر (0.199)،

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها، ونصه "هل توجد فروق

ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات دور وسائل التواصل الاجتماعي في التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من الفلسطينيين في مرحلة أزمة فايروس (كورونا) تعزى لمتغيري: الجنس، وعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والحالة الاجتماعية؟" للإجابة على السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة لأبعاد التوافق النفسي الاجتماعي وفقاً للجنس، وعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والحالة الاجتماعية، والجدول (5) يبين النتائج.

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد التوافق النفسي الاجتماعي وفقاً للجنس، وعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والحالة الاجتماعية

		الاجتماعية				
		المتغير	التوافق الصحي	التوافق الانفعالي	التوافق الذاتي	التوافق الأسري
الجنس	ذكر	المتوسط الحسابي	4.13	3.19	3.30	3.09
	الانحراف المعياري	0.68	0.68	0.58	0.66	0.90
الحالة الاجتماعية	أثري	المتوسط الحسابي	3.93	3.17	3.30	3.14
	الانحراف المعياري	0.79	0.79	0.52	0.72	0.79
الحالة الاجتماعية	أعزب	المتوسط الحسابي	4.05	3.15	3.19	3.14
	الانحراف المعياري	0.72	0.72	0.54	0.64	0.84
الحالة الاجتماعية	متزوج	المتوسط الحسابي	4.02	3.20	3.35	3.10
	الانحراف المعياري	0.75	0.75	0.62	0.72	0.85
الحالة الاجتماعية	أقل من ساعتين	المتوسط الحسابي	4.19	3.91	3.88	3.72
	الانحراف المعياري	0.60	0.60	0.52	0.80	0.85
الحالة الاجتماعية	5-2 ساعات	المتوسط الحسابي	3.99	3.09	3.23	3.04
	الانحراف المعياري	0.80	0.80	0.56	0.64	0.82
الحالة الاجتماعية	أكثر من 5 ساعات	المتوسط الحسابي	4.03	3.07	3.21	3.02
	الانحراف المعياري	0.69	0.69	0.47	0.63	0.76

يبين الجدول (5) أن هناك فروقا ظاهرية في مستوى أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي تعزى للجنس، وعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والحالة الاجتماعية، وللتأكد ما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية دالة إحصائية تم عمل تحليل التباين المتعدد (MANOVA) والجدول (6) يبين هذه النتائج، حيث يتبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للجنس في مستوى التوافق الانفعالي والذاتي والأسري والاجتماعي، ولا يوجد فروق تعزى للحالة الاجتماعية في مستوى التوافق الصحي والانفعالي والذاتي والأسري، ولا يوجد فروق تعزى لمتغير عدد ساعات الاستخدام في مستوى التوافق الصحي، حيث كانت قيم (ف) ذات مستوى دلالة أعلى من (0.05).

أرجاء العالم، كذلك هو الحال بالنسبة للأنثى والذكور، إلا أن دور وسائل التواصل الاجتماعي لم يمنع أيضاً من وجود مشاحنات داخل الأسرة، جزء منها مرتبط بكثرة استخدام هذه الوسائل، والوقت الطويل الذي يقضونه على وسائل التواصل في مرحلة غير اعتيادية، وبالنسبة للتوافق الاجتماعي فإنه أيضاً لم يظهر فروقاً جوهرية بين الإناث والذكور، وكان دور وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق الاجتماعي متوسطاً لدى كل من الجنسين حيث ساهمت وسائل التواصل في إشباع حاجات الجنسين في التواصل مع الأصدقاء والأقارب التي حالت ظروف الحجر من تحقيقها، وكذلك جعل الجنسين على توافق مع معايير مجتمع التواصل، والاهتمام بالمواضيع التي يطرحها هذا المجتمع ومناقشتها، والتي ترتبط بالحديث عن الأزمة وإخبارها، وتحليلاتها وأنجزت جزءاً من الانتماء لمجتمع وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا ما ظهر بشكل واضح عبر (الفييس بوك) الذي زادت تفاعلات الأفراد من خلاله في فترة الأزمة بطرح المواضيع المتعلقة بالأزمة، إلا أن هذا التفاعل لم يستطع أن يكون بديلاً عن التفاعل المباشر والحقيقي الذي كان الأفراد يمارسونه قبل الأزمة، وكان الأمر متشابهاً بالنسبة للذكور والإناث لذلك كان مستوى التوافق الاجتماعي لدى كل منهما متوسطاً، وجاء في المرتبة الأخيرة في ترتيب أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي

وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (النتشة، 2014) والتي أظهرت وجود فروق جوهرية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لصالح الإناث، وكذلك اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (الشناوي، 2013) التي أشارت لوجود فروق في التوافق الشخصي لصالح الذكور؛ ووجود فروق في التوافق الأسري والاجتماعي لصالح الإناث، وتعزو الباحثة هذا الاختلاف، باختلاف الظروف المحيطة في كلا الدراستين فدراسة النتشة والشناوي هي في ظروف الحياة الاعتيادية، والدراسة الحالية في ظروف الأزمة غير الاعتيادية حيث تتشابه الظروف التي يعيشها كلاً من الذكر والأنثى فيها؛ لهذا لم يظهر فروق في توافقهم النفسي والاجتماعي عدا عن التوافق الصحي الذي أظهر فروقاً جوهرية لصالح الذكور حيث أثرت وسائل التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي على صحة الرجل أكثر من المرأة؛ لأن المرأة تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى قيامها بالمسؤوليات البيئية التي تختص بها بالبيت أكثر من الرجل الذي شاركها في هذه الفترة إلا أن الدور الرئيس يقع على كاهلها، مع الأخذ بعين الاعتبار أن التوافق الصحي لكلا منهما جاء مرتفعاً.

وبالنسبة للحالة الاجتماعية حيث أظهرت الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات دور وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق الصحي والانفعالي والذاتي والأسري، حيث تشابهت بين الفرد المتزوج والأعزب، ويمكن أن تعزى هذه النتيجة بالنسبة للتوافق الصحي الذي جاء مرتفعاً بأن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لم تؤثر بشكل سلبي على صحة الفرد سواء كان أعزباً أم متزوجاً بل انعكست إيجابياً؛ لأن مستخدم التواصل الأعزب والمتزوج يعيش بيئة مشابهة في فترة الحجر الصحي والبقاء في المنزل، فسواء كان أعزباً يعيش مع والديه وأخوته، أو كان متزوجاً له أسرته الخاصة فكلهما عاش ظروف الحجر نفسها، أما التوافق

والتوافق الذاتي لصالح أقل من ساعتين وبلغ حجم الأثر (132)، والتوافق الأسري لصالح أقل من ساعتين، وبلغ حجم الأثر (108)، والتوافق الاجتماعي لصالح أقل من ساعتين، وبلغ حجم الأثر (111)، ويمكن عزو هذه النتائج كالتالي:

بالنسبة لمتغير الجنس الذي أظهر بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات دور وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق الانفعالي والشخصي والأسري والاجتماعي بين الذكور والإناث وهذا ما اتفق مع دراسة (المغاري، 2019)، والتي أشارت إلى أنه لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي نفسياً وثقافياً واجتماعياً، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن كلا من الذكور والإناث يمرون ظروف الحجر المنزلي نفسها وكلاهما يلجأ لوسائل التواصل الاجتماعي؛ لتساعدهم على التوافق مع الأزمة الحالية، حيث ساهمت وسائل التواصل بخفض القلق والتوتر لكل منهما بتسهيلها لهم إمكانية الوصول للمعلومات، والحقائق حول الفيروس المجهول في البداية والذي أحيط بقدر كبير من حالة عدم المعرفة لدى الناس، والاستماع إلى تجارب وحالات شفاء في أرجاء العالم تم عرضها بوسائل التواصل الاجتماعي، كذلك سهلت لهم إمكانية مشاركة الناس في مختلف أرجاء العالم الأزمة ذاتها، وهذا ما خفض القلق والتوتر لدى كل منهما بشكل متشابه بحيث لا فرق جوهري في توافقهم الانفعالي لتوفر ذات الامكانية لكل منهما لاستخدامات وسائل التواصل وتأثيرها، ولكنه في الوقت ذاته لم يكن مرتفعاً لديهم؛ وذلك لوجود الشائعات والمبالغة الإعلامية التي تضمنتها أيضاً وسائل التواصل، وكذلك الأمر في موضوع التوافق الشخصي حيث لم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين في التوافق الشخصي نتيجة لاستخدامهم وسائل التواصل الاجتماعي فكلما الجنسين الذكر والأنثى استطاعوا فهم حاجاتهم وحاجات الآخرين، ولم يكن هناك تناقض يذكر بين صورتهم التفاعلية عبر وسائل التواصل الاجتماعية وصورتهم الحقيقية، وكان هذا الأمر متشابه للذكور والإناث فاستخدام وسائل التواصل في فترة الأزمة جعلت الناس أكثر توافقاً مع أنفسهم عن الفترات السابقة التي كانوا يستخدمون فيها وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك لحاجات الناس الكبيرة في فترة الأزمة للتعبير عن أنفسهم بشكل أكثر دقة، وأكثر وضوحاً ومصداقية، وإزالة الناس المزيد من العوائق والتحرجات التي كانت تمنع تفاعلهم بشكل حقيقي وذلك لتعويضهم لبعض من تفاعلاتهم الحقيقية التي كانوا يمارسونها وجها لوجه مع الأصدقاء أو الأقارب، كذلك بالنسبة للتوافق الأسري حيث لم تظهر فروقاً تعزى للجنس في التوافق الأسري نتيجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي حيث كلا الجنسين كان توافقهم الأسري متوسطاً حيث سمح وجود الرجل والمرأة في البيت لتفاعل أكثر مع الأسرة فغالبية النساء هن من العاملات اللواتي لا يقضين معظم الوقت مع أبنائهن كما هو الحال بالنسبة للرجال حيث كانت فترة الحجر فرصة للتعرف والاقتراب أكثر لأفراد الأسرة، وكان لدور وسائل التواصل الاجتماعي أثر متشابه بالنسبة للرجال والنساء حيث تضمنت وسائل التواصل مواد متنوعة لكيفية قضاء الوقت في المنزل في فترة الحجر، واعداد البرامج اليومية المشتركة، وقيام الأسرة بنشاطات مشتركة، وكذلك سماع الأنشطة التي تقوم بها الأسر في مختلف

التواصل الاجتماعي من عمل كثير من النشاطات الصحية أيضاً كـ بعض (الفيديوهايات) الرياضية، واتباع نظام صحي غذائي وغيرها من العادات الصحية، لهذا لم يكن هناك فرق في البقاء فترات طويلة على هذه الوسائل وبين البقاء فترات قصيرة، ولم يكن هناك فروق ذات دلالة بالأثر على صحة الجسم.

بينما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة في التوافق الانفعالي والأسري والذاتي والاجتماعي يعزى لعدد ساعات استخدام وسيلة التواصل وكانت كلها لصالح الأقل من ساعتين، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البقاء لفترات أطول على وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي الى متابعة أخبار انتشار الفايروس والتحليلات بشأنه بشكل أكبر وهذا ما يؤدي الى ارتفاع مشاعر القلق والتوتر أكثر من فترات المتابعة الأقل التي تتضمنها عدد ساعات التواصل الاجتماعي الأقل، أقل من ساعتين، وهذا ما يقلل من التوافق الانفعالي لمستخدمي وسائل التواصل لفترات طويلة، بينما يرتفع مستوى التوافق الانفعالي لمستخدمي وسائل التواصل لفترات قصيرة، وتتفق هذه النتيجة مع كلا من دراسة (النتشة، 2014)، والتي أشارت الى وجود علاقة دالة سلبية بين بين متوسطات درجة ادمان (الانترنت) وبين الدرجة الكلية للتوافق النفسي والاجتماعي، ودراسة (الشناوي، 2013) التي أظهرت وجود علاقة سلبية دالة بين الفترة الزمنية التي يقضيها الطلبة على (الفيديوهات) ومستوى التوافق النفسي والاجتماعي، وبالنسبة للتوافق الأسري كذلك فقد أظهرت الدراسة وجود فروق في التوافق الأسري لصالح مستخدمي وسائل التواصل لأقل من ساعتين، ويمكن تفسير النتيجة بأن البقاء على وسائل التواصل الاجتماعي لفترات طويلة يؤدي إلى حدوث المشاحنات داخل الأسرة، وتقليل حجم التفاعل الأسري بينما البقاء فترة زمنية قصيرة نسبياً يساعد على التوافق الأسري وفهم حاجات أفراد الأسرة والاستفادة من وسائل التواصل في فهم حاجات أفراد الأسرة من خلال المواد التي تعرض لفهم حاجات الأسرة في فترة الأزمة، أما بالنسبة للتوافق الذاتي فقد أظهرت النتائج وجود فروق لصالح عدد الساعات أقل من ساعتين، ويمكن تفسير النتيجة بأن البقاء لساعات طويلة على وسائل التواصل يؤدي إلى ابتعاد الفرد عن ذاته، والانخراط أكثر في معايير وشروط مجتمع التواصل ومتطلباتها حيث يسعى الفرد لمواكبتها طوال الوقت، وهذا ما يقلل من التوافق الذاتي، وقد تحدث بعض الاختلافات في صورة الذات الحقيقية، والذات كما تراها مجموعة التواصل الاجتماعي، وكذلك الذات كما يريد الفرد ويطمح لتحقيقها، وكذلك التوافق الاجتماعي فقد أظهرت النتائج وجود فرق في التوافق لصالح عدد ساعات الاستخدام الأقل ويمكن أن تفسر النتيجة بأن قضاء فترات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي، يؤدي الى عدد صداقات افتراضية كبير بدون معرفه في الحقيقة، بغض النظر عن مدى مصداقية هذه العلاقات أو مدى وضوحها والثقة فيها، وهذا ما يؤدي إلى ضعف في التوافق الاجتماعي للأفراد وازدياد حاجتهم إلى علاقات اجتماعية حقيقية يمكن الوثوق بها.

التوصيات

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

الانفعالي فلم تظهر الدراسة فروقات بمتوسطات دور وسائل التواصل بين الفرد المتزوج والعازب؛ لأن كليهما كان يعيش الظروف البيئية نفسها الناجمة عن وجوده في الحجر الصحي، وكان استخدام كل منهما لوسائل التواصل يخفف من حالات التوتر، والقلق، والغضب، والحزن بغض النظر عن الحالة الاجتماعية التي لا تؤثر بمجتمع التواصل الافتراضي فالمستخدمون سواء كانوا متزوجين أو غير متزوجين يمارسون التفاعل نفسه في مجتمع التواصل الاجتماعي، ويستطيع المستخدم التحكم بحالته الاجتماعية واطهارها كما يريد، أما عن التوافق الذاتي والذي يتضمن معرفة الحاجات الشخصية، وحاجات الآخرين والوضوح في إظهار الذات، وعدم التعارض بين أشكال الذات المختلفة الحقيقية والاجتماعية والمثالية فقد سجلت النتائج بأنه لا فرق بين العازب والمتزوج في التوافق، ويمكن أن يعزى هذا أيضاً إلى الظروف البيئية المشابهة في الحجر الصحي لكل من العازب والمتزوج حيث كلاهما ساعدته وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة على معرفة حاجاته والتعرف على ذاته بشكل أعمق وإجراء بعض المراجعات في حال وجود التناقضات بين ذاته الحقيقية، والذات التي يراها الآخرون، والذات التي يتمناها هو واطهار ذاته بشكل أوضح على وسائل التواصل الاجتماعي نظراً لحاجته لهذا في فترة الانقطاع عن اللقاء الحقيقي مع الأصدقاء، أما التوافق الأسري فلم تظهر النتائج فروقاً ذات دلالة لدور وسائل التواصل الاجتماعي بين المتزوج وغير المتزوج، ففي حالة المتزوج فان معظم أفراد الأسرة يستخدمون وسائل التواصل التي شكلت بديلاً عن الأنشطة الواقعية التي كانت قبل الحجر، وهذا ما ساعد أفراد الأسرة على التوافق الأسري بشكل أكبر والظروف نفسها هي بالنسبة لغير المتزوج الذي يعيش مع والديه واخوته.

أما بالنسبة للتوافق الاجتماعي فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دور وسائل التواصل الاجتماعي، وكانت لصالح المتزوج الذي أظهر توافقاً اجتماعياً بشكل أكبر من غير المتزوج ويمكن أن تعزى هذه النتيجة بقدرة المتزوج الأكبر على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية تتسم بالمحبة والتعاون مع الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي التي حلت محل التواصل الحقيقي في فترة الأزمة، لما يملكه المتزوج من خبرات أكبر في العلاقات الاجتماعية بشكل عام فهو الأكبر سنّاً، والأكثر انخراطاً في الحياة الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية، والأكثر انخراطاً في المسؤوليات الاجتماعية بعد أن قام بتكوين أسرته الخاصة، وبهذا فهو الأكثر توافقاً اجتماعياً، والأكثر قدرة على تكوين أصدقاء عبر العالم الافتراضي.

وبالنسبة لعدد ساعات الاستخدام فقد أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق الصحي، بين مستخدمي وسائل التواصل لأقل من ساعتين أو المستخدمين بين ساعتين لخمس ساعات أو لأكثر من خمس ساعات، ويمكن أن تعزى النتيجة إلى عدد الساعات الطويل التي بات يقضيها الفرد في البيت، وهو ما يمكنه أكثر من البقاء على وسائل التواصل الاجتماعي لفترات أكبر في اليوم، ولا يؤثر بشكل سلب على صحته وعلى توافقه الصحي حيث يمكنه أن يقضي بعض الساعات في النوم والراحة، وتمكنه وسائل

1. اعداد خطط دعم نفسي من الأخصائيين النفسيين والمؤسسات ذات العلاقة الحكومية والأهلية تهدف الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي في تقديم الخدمات الداعمة والإرشادية في فترة الحجر المنزلي التي تساهم في التوافق النفسي والاجتماعي
 2. تفعيل أنشطة المؤسسات الحكومية والأهلية والخاصة عبر وسائل التواصل الاجتماعي واجراءات التغيرات التي تتطلبها ظروف الأزمة الحالية وتستدعيها متطلبات التوافق.
 3. إعداد البرامج التوجيهية والإرشادية وعرضها عبر وسائل التواصل الاجتماعي التي تتضمن إرشادات لكيفية قضاء الناس أنشطتهم اليومية في فترة الحجر.
 4. متابعة الجهات المختصة لما يتم عرضه عبر وسائل التواصل الاجتماعي للحد ومواجهة ما يعرض من شائعات مغرضة تحد من قدرة الناس على التوافق النفسي والاجتماعي.
 5. فتح قنوات للتواصل الشفاف بين مؤسسات اتخاذ القرار في البلد والمواطنين عبر وسائل التواصل الاجتماعي تقدم فيها المعلومات بشفافية، ووضوح بما يدعم عملية التوافق النفسي والاجتماعي للناس.
 6. إعداد برامج توعوية إعلامية تركز على أهمية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لفترة محددة من الزمن لا تزيد عن ساعتين والتركيز بالنسبة للإناث في تقليل فترة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للوصول إلى توافق صحي أفضل.
 7. إجراء مزيد من الدراسات على دور وسائل التواصل الاجتماعي على بعض من المتغيرات نفسية لبعض الفئات الخاصة في المجتمع، كدوي الاحتياجات الخاصة والأمراض المزمنة في فترة الأزمة.
- قائمة المصادر والمراجع**
- أولاً: المصادر والمراجع العربية**
- أحمد، أنور. (2014). التوافق النفسي والاجتماعي لأبناء النوبة في ضوء البناء الثقافي والاجتماعي، دراسة وصفية مقارنة، المكتب العربي للمعارف، مصر، القاهرة (2)، 58-44.
 - أحمد، حاجي. (2017). التعلم الحركي وانعكاسه على التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط دراسة ميدانية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
 - أحمد، عبد المجيد سيد. (2009). علم نفس الطفولة، دار الفكر العربي، ط 2، مصر، القاهرة
 - الديب، علي. (2012). اختبار التوافق الشخصي والاجتماعي دراسات تربوية، الكويت 2(4)، 245-220
 - الزعبي، أحمد محمد. (2004). الإرشاد النفسي، دار الحكمة اليمانية للطباعة والنشر، صنعاء
 - الزهراني، سعيد والشريعة، حسين. (2019). مساهمة وسائل التواصل الاجتماعي والكفاءة الاجتماعية في التنبؤ بالتفكير الجانح لدى الأحداث الجانحين في المملكة العربية السعودية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية 4 (27)، 680-663.
 - الزبيدي، محمود. (2015). علم النفس الاكلينيكي للتشخيص والعلاج، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
 - ساري، حلي. (2008). تأثير الاتصال عبر الانترنت في العلاقات الاجتماعية، مجلة جامعة دمشق، 1 (24)، 351-295.
 - شناوي، سامي. (2013). استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفييس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان
 - الشهري، فراج. (2018). توظيف شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الثانوية من وجهة نظر الطلاب والمعلمين، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 3 (2)، 430-488
 - الطراونة، نايف، الفنيخ، لمياء. (2012). استخدام الانترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(1)، 331-283
 - عبد الله، كويستان. (2018). التوافق النفسي والاجتماعي للأحداث في مدينة السليمانية: دراسة ميدانية، مجلة الاستاذ، 4 (22)، 450-470
 - عثمان، صلاح. (2020). كورونا (كوفيد19) مقاربات فلسفية، الجديد للنشر، مصر، الاسكندرية.
 - عوض، حسني، نبيل، سعاد. (2016). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المسنين المقيمين مع أسرهم في محافظة طولكرم، مجلة جامعة فلسطين التقنية، 5(8)، 139-116
 - أبو عبطة، جوهرة، الفايز، منى، السعود، لبنى. (2015). مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة ال البيت، 21 (4)، 420-303
 - المدهون، يحيى. (2012). دور الصحافة الالكترونية الفلسطينية في تدعيم قيم المواطنة لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
 - مركز الزيتونة للدراسات والاستشارات (2020). فلسطين تداعيات الكورونا في ظل الاحتلال الاسرائيلي، لبنان، بيروت.
 - المغاري، أحمد. (2019). التأثيرات السلبية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي على المراهقين: دراسة تطبيقية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) 33(12)، 63-33.
 - المليحي، عبد المنعم و المليحي، حلي. (2011). النمو النفسي، دار النهضة العربية، ط3، بيروت.
 - مياسا، محمد. (2005). الصحة النفسية والامراض النفسية والعقلية، دار الجيل، ط2، بيروت.
 - النتشة، عبير. (2014). ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين
 - نومار، مريم. (2012). استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيرها في العلاقات الاجتماعية. قسم العلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 5(8)، 140-115

- Abu Abta, Jawhara, Al-Fayez, Mona, Al-Saud, Lubna (2015). *Al-Manara Journal for Research and Studies, Al-Bayt University, 21 (4), 303-420*
- Al-Madhoun, Yahya (2012). *The Role of Palestinian Electronic Journalism in Promoting Citizenship Values for University Students in Gaza Governorates, Unpublished MA thesis, Al-Azhar University, Gaza, Palestine.*
- Al-Zaytouna Center for Studies and Consultations (2020). *Palestine, the implications of the Corona under the Israeli occupation, Lebanon, Beirut.*
- Al-Maghari, Ahmad (2019): *The negative effects of social media use on adolescents: an applied study on a sample of high school students, An-Najah University Journal for Research (Humanities) 33 (12), 33-63.*
- Al-Meligy, Abdel Moneim and Al-Meligy, Helmi (2011) *Psychological development, Dar Al-Nahda Al-Arabiya, 3rd Edition, Beirut.*
- Mayasa, Muhammad (2005). *Mental health and mental and mental illness, Dar Al-Jeel, 2nd Edition, Beirut.*
- Natsheh, Abeer (2014). *Internet addiction and its relationship to psychosocial compatibility among Al-Quds University students, unpublished MA thesis, Al-Quds University, Palestine*
- Nomar, Maryam (2012). *The use of social networking sites and its impact on social relationships. Department of Human Sciences, Haji Lakhdar University, Batna, 5 (8), 115-140*
- Yunus, Intisar (2011). *Human behavior, Dar Al Maaref, 1st Edition, Cairo.*

ثالثاً: المصادر والمراجع الأجنبية

- Burns, R.A., & Anstey, K.J. (2011). *The Connor-Davidson Resilience Scale Testing, Personality and Individual Difference, 4(2), 112-140*
- Kalpidou M, Costin D, Morris J (2011). *The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(4), 183-9.*
- Keith, N and et al. (2011), *social networking sites and our lives, PewResearch Center's Internet & American Life Project*
- Kujath, C (2011). *Facebook and myspace: complement or substitute for face-to-face interaction? Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(12), 75-78*
- Mecheel, V (2010). *Facebook and the invasion of technological communities, N.Y, Newyork.*
- Oh, H., Ozkaya, E. & LaRose, R (2014). *How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. Computers in Human Behavior, 2 (30), 69-78*
- Ryan, T & Xenos, S. (2011). *Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage, Computers in Human Behavior, 27 (5), 1658-1664*
- Yu G., Yiwei L., & Naoya I. (2014). *Exploring the Predicted Effect of Social Networking Site Use on Perceived Social Capital and Psychological Well-Being of Chinese International Students in Japan. Cyberpsy., Behavior, and Soc. Networking, 17(1): 52-58.*

- يونس، انتصار. (2011). *السلوك الانساني، دار المعارف، ط1، القاهرة.*

ثانياً: المصادر والمراجع العربية مترجمة إلى اللغة الإنجليزية

- Ahmed, Anwar (2014), *Psychosocial compatibility of Nubians in light of the cultural and social structure, a comparative descriptive study, The Arab Bureau of Knowledge, Egypt, Cairo (2), 44-58.*
- Ahmed, Haji (2017). *Motor learning and its reflection on the psychosocial compatibility of intermediate stage pupils: Field study, unpublished master's thesis, Mohamed Boudiaf University, Al-Messila*
- Ahmed, Abdel-Majid Sayed (2009) *Childhood Psychology, Arab Thought House, 2nd Edition, Egypt, Cairo*
- Al-Deeb, Ali (2012) *Personal and Social Compatibility Test, Educational Studies, Kuwait 2 (4), 220-245.*
- Al-Zoubi, Ahmad Muhammad (2004) *Psychological Counseling, Dar Al-Hikma Al-Yamanyia for Printing and Publishing, Sana'a*
- Al-Zahrani, Saeed and Al-Sharaa, Hussain (2019): *The Contribution of Social Media and Social Efficiency in Predicting Delinquent Thinking of Juveniles in the Kingdom of Saudi Arabia, The Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies 4 (27), 663-680.*
- Al-Ziyadi, Mahmoud (2015) *Clinical Psychology of Diagnosis and Treatment, The Anglo-Egyptian Library, Cairo.*
- Sari, My Dream (2008). *The Effect of Internet Communication on Social Relations, Damascus University Journal, 1 (24), 295-351.*
- Shinawi, Sami (2013), *The Use of Social Networking (Facebook) and Its Relation to Psychosocial Accordance in Adolescents, Unpublished Master Thesis, Amman Arab University, Amman*
- Al-Shehri, Farraj (2018): *Employing social networks in developing life skills for high school students from the point of view of students and teachers, International Journal of Educational and Psychological Studies, 3 (2), 430-488.*
- Tarawneh, Nayef, Al-Fnaikh, Lamia (2012). *Internet use and its relationship to academic achievement, social conditioning, depression, and communication skills among Qassim University students, The Islamic University Journal for Educational and Psychological Studies, 20 (1), 283-331*
- Abdullah, Questan (2018) *Physical and Social Correspondence of Juveniles in the City of Sulaymaniyah: A Field Study, Al-Ustad Journal, 22 (4), 450-470*
- Othman, Salah (2020) *Corona (Covid 19) Philosophical Approaches, New for Publishing, Egypt, Alexandria.*
- Awad, Hosni, Nabil, Souad (2016) *Psychological alienation and its relationship to psychosocial compatibility among elderly people residing with their families in Tulkarm Governorate, Palestine Technical University Journal, 5 (8), 116-139*