



أثر التعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب جامعة

إعداد



أ/ الشيماء رجب على حمادة
باحثة ماجستير بقسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة طنطا

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن

المجلد (٤) العدد (٢) أبريل ٢٠٢٥م

الملخص:

هدف البحث إلى الكشف عن أثر التعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد تكون مجتمع البحث من مجموعة من طلاب جامعة، واشتملت عينة البحث على (٣٢٤) طالب/طالبة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي كمنهج للبحث، واستعانت بالاستبانة كأداة للدراسة، وقد توصل البحث إلى عدد من النتائج، أهمها: وجود أثر للأفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة .

وقد أوصى البحث بالعديد من التوصيات أهمها: ضرورة زيادة الرقابة الأسرية على استخدام أبنائهم لمواقع التواصل الاجتماعي، العمل على إعداد ورش تدريبية حول كيفية تنظيم الوقت.

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية، طلاب الجامعة



مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

The Impact of Excessive Use of social networking sites on the Mental Health of University Students

Abstract:

The research aimed to reveal the effect of excessive exposure to social networking sites on the mental health of university students . The research community consisted of a large number of university students. The research sample included (324) male and female students. The researcher used the descriptive approach as a research method and used the questionnaire as a study tool. The research found out that there was an effect of excessive use of social networking sites on the mental health of University students.

The research recommended many recommendations, the most important of which are: The need to increase family control over their children's use of social networking sites, and work on preparing training workshops on how to manage time.

Keywords: Social networking sites, mental health, University students



مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

المقدمة:

غيرت تكنولوجيا الاتصال الحديثة البيئة الاجتماعية بشكل جذري، حيث أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي في العصر الرقمي الحديث جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد، وخاصة الشباب والطلاب، فقد أتاحت هذه المنصات فضاءً للتفاعل والتواصل من خلال تدخلها في جميع تفاصيل الحياة، وتوفير وسيلة للعديد من الأشخاص للتعبير عن أنفسهم، وبالتالي تعزيز العلاقات الاجتماعية وتبادل الأفكار والمعلومات.

تشير مواقع التواصل الاجتماعي إلى مجموعة من المنصات التي توفر بيئة افتراضية تتيح للأفراد التواصل والتفاعل مع بعضهم البعض، وتتيح هذه الشبكات لمستخدميها إنشاء ملفات شخصية تُعرّف هويتهم الرقمية، والانضمام إلى مجتمعات افتراضية بناءً على اهتمامات مشتركة أو علاقات محددة، مثل الصداقات أو المهن أو تبادل المعلومات، وتتسع من خلال خدمات التواصل المباشر دائرة العلاقات الاجتماعية عبر هذه المنصات، مما يخلق بيئة غنية بالتفاعل الاجتماعي والدعم الافتراضي (دبراسو، ٢٠٢١، ص. ٥٢).

ورغم الفوائد التي توفرها مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن الاستخدام المفرط لها قد أصبح ظاهرة سلبية تؤثر على سلوكيات الأفراد، وخاصة الطلاب، ويتمثل التعرض المفرط لهذه المنصات في قضاء فترات طويلة على هذه المواقع، مما قد يكون له تأثير سلبي على الحياة الاجتماعية والنفسية للفرد، ويؤدي الانغماس الزائد في هذه المنصات إلى الاعتماد عليها لتلبية الاحتياجات النفسية والشعور بالارتباط الشديد بها، وفي حالات الغياب أو الانقطاع عن متابعة المحتوى، يمكن أن يعاني الأفراد من مشاعر التوتر والانزعاج، مما قد يؤثر سلباً على الصحة النفسية والحياة الاجتماعية (العتيبي، ٢٠١٧، ص. ٦٥).

ومع تزايد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، تثار تساؤلات هامة حول انعكاسات هذا الاستخدام المفرط على الصحة النفسية، وتعد فئة الشباب من أكثر الفئات استخداماً لهذه المنصات بسبب تأقلمهم السريع مع التكنولوجيا واندماجهم الكبير في العالم الرقمي، ونظراً لأهمية مرحلة الشباب في تقدم المجتمعات، فإن الصحة النفسية لهذه الفئة تصبح عاملاً

حاسماً في قدرتهم على المشاركة الفعالة في التنمية المجتمعية، ويُظهر الاستخدام المفرط والخطأ لمواقع التواصل الاجتماعي ارتباطاً بعدد من المشكلات النفسية، مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، مما يتطلب دراسة مستفيضة لفهم مدى تأثير هذه الظاهرة على الصحة النفسية للشباب (محمد، ٢٠٢٢، ص. ٤).

فقد أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من حياة العديد من الأفراد خاصة بين المراهقين والشباب؛ مما أدى إلى ظهور بعض الآثار السلبية المرتبطة باستخدام الطويل والمكثف الذي يساهم في زيادة خطر ظهور مجموعة متنوعة من أعراض الصحة النفسية وسوء الرفاهية، وتتمثل بعضها في العزلة الاجتماعية، وزيادة التعرض للأذى والاكتئاب والقلق، والتفاعلات العدائية والتوتر، منعكساً هذا التأثير على الحياة اليومية لدى الشباب (Naslund, et al, 2020, P. 249).

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الاستخدام المتواصل والمفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يتسبب في تأثيرات سلبية على الصحة النفسية، فقد أكد أبو فرح والحقاق (٢٠٢٤، ص. ٣٠٠) أن الانغماس الشديد في هذه المنصات يزيد من احتمالية الوقوع في دوامة الإدمان، مما يؤدي إلى تدهور الحالة النفسية والذهنية. تشمل التأثيرات الاضطرابات في تنظيم المشاعر، وزيادة احتمالية الإصابة بالاكتئاب والقلق المفرط، بالإضافة إلى مشاكل في التركيز، مثل اضطرابات نقص الانتباه، كما تتسبب في خفض مستوى الإنتاجية، وتقليل الطاقة الجسدية، وتضعف العلاقات الاجتماعية.

وتعتبر الصحة النفسية من الموضوعات الحيوية التي تؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة والأداء الأكاديمي للطلاب في الجامعات، فقد أشار درويش (٢٠٢٣، ص. ٧٦) إلى أن الصحة النفسية تعتبر ضرورية للحفاظ على توازن حياة الفرد وقدرته على التفاعل السليم مع ذاته ومع المحيط الذي يعيش فيه، وتلعب الصحة النفسية دوراً حيوياً في تحقيق التكيف والتوافق الذاتي والاجتماعي، مما ينعكس على رضا الفرد عن ذاته، وتعزيز ثقته بنفسه، وتمكينه من الاندماج والتألف مع مجتمعه.

وللصحة النفسية لدى الشباب عدة أبعاد تتمثل في: الشعور بالكفاءة والثقة ويرتبط بالقدرة على الإنجاز والإحساس بالفعالية الشخصية ومدى امتلاك الفرد لبعض الخصائص

الإيجابية التي تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته مما يعزز من تقدير الذات والثقة بالنفس؛ والقدرة على التفاعل الاجتماعي من خلال عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين العلاقات الإنسانية المشبعة والاسهام بدور إيجابي في الأنشطة؛ وأخيرا المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة الذي يرتبط بالقدرة على الاستفادة من الطاقات الذاتية لتحقيق أهداف ذات مغزى مما يساهم في الإحساس بالرضا الشخصي والسعادة (الوعيل، ٢٠٢١، ص. ١٧٥).

وفي الآونة الأخيرة، برز الاعتماد المتزايد على مواقع التواصل الاجتماعي في مصر كوسيلة لإنجاز الأعمال والمهام اليومية، حيث أصبح الطلاب يعتمدون عليها بشكل كبير في أداء واجباتهم التعليمية، وقد أدى هذا الاستخدام الواسع النطاق إلى زيادة التعرض لهذه المنصات بشكل مفرط، مع تزايد أعداد المتابعين يوماً بعد يوم، وعلى الرغم من الفوائد التي تقدمها هذه المنصات، إلا أن تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية بدأت تظهر بوضوح، حيث يتعرض الكثير من الأفراد لمشكلات نفسية مرتبطة بالاستخدام المفرط. وقد أثار هذا الأمر انتقادات متزايدة بسبب التأثيرات المباشرة والسلبية التي تتركها على الصحة النفسية للطلاب (فيود، ٢٠٢٢، ص. ١١٨).

وفي ضوء ما سبق، يتضح أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي أصبح جزءاً من الحياة اليومية للشباب، وبالرغم مما تقدمه هذه المنصات من فرص للتواصل والتفاعل وتبادل المعرفة، إلا أن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى تداعيات نفسية سلبية، لذا جاء البحث الحالي يهدف إلى التعرف على أثر التعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب جامعة عين شمس.

مشكلة البحث:

تُعتبر مواقع التواصل الاجتماعي في العصر الحديث جزءاً أساسياً من حياة الأفراد، وخاصةً الشباب والطلاب الذين يشكلون الفئة الأكثر استخداماً لهذه المنصات، لذا يُثير الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي العديد من التساؤلات حول التأثيرات السلبية لها على الحالة النفسية للطلاب.

وتشير الأرقام إلى أن الشباب الجامعي في مصر شهدوا ارتفاعاً ملحوظاً في معدل استخدامهم اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي، حيث تجاوز المتوسط خمس ساعات يومياً، بينما بلغت نسبة الاستخدام الأسبوعي ٩١.٢% لكافة أيام الأسبوع، ولا يخلو هذا الاستخدام المفرط من العواقب، فقد ظهر أن مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر سلباً على سلوكيات الشباب، حيث تسهم في زيادة الاتجاهات السلبية، مثل الذم والإساءة إلى الأصدقاء والزعماء عبر المحادثات الإلكترونية (مؤيد، ٢٠١٦).

علاوة على ذلك، أكدت دراسة خليل وآخرون (٢٠١٧) على الأثر النفسي العميق لمواقع التواصل الاجتماعي، والتي تسببت في مختلف جوانب الحياة لدى الشباب المصري، حيث تختلف الاحتياجات النفسية لهؤلاء الشباب باختلاف الظروف الشخصية، مما يعكس تأثيراً متبايناً لهذه المواقع على صحتهم النفسية، وهو ما يستدعي اهتماماً أكبر لفهم العلاقة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعات المصرية.

إضافةً إلى ذلك، شهدت الفترة الأخيرة ارتفاعاً ملحوظاً في عدد الأخبار السلبية المتعلقة بالجرائم، مثل حوادث القتل والاغتصاب والسرقة، بالإضافة إلى حالات الانتحار وغيرها من الأفعال الإجرامية، كما تزايدت الأخبار المتعلقة بالصراعات والمشكلات السياسية، حيث تعتمد منصات التواصل الاجتماعي بشكل كبير على نشر هذه الأخبار السلبية لجذب انتباه الجمهور، خصوصاً فئة الشباب، ولهذا الأمر تأثيرات سلبية واضحة على صحتهم النفسية، حيث تسببت هذه المعلومات في ظهور اضطرابات نفسية متعددة، مثل الاكتئاب والشعور بالقلق (فيود، ٢٠٢٢).

كما أن العديد من شباب الجامعات المصرية يعتمدون على مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر رئيسي لأخبارهم، دون بذل الجهد اللازم للتحقق من دقتها، وقد أظهرت الدراسات أن هذه المواقع مليئة بمعلومات مضللة، مما يؤدي إلى شعور الطلاب بعدم التوازن وزيادة القلق النفسي حيال مستقبلهم (درويش، ٢٠٢٣).

من جهة أخرى، يُعد نقص الوعي بمخاطر الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي من أبرز التحديات التي تواجه الشباب المصري في الوقت الراهن، إذ أدى الاعتماد

المفرط على هذه المنصات إلى ظهور آثار نفسية سلبية عديدة بين طلاب الجامعات، تشمل مشاعر الغيرة والإحباط، بالإضافة إلى الاكتئاب والقلق والاضطراب والهوس (نصار، ٢٠٢٤).

مما سبق يتضح أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي قد أصبح ظاهرة شائعة بين شباب الجامعات، مما يثير العديد من المخاوف بشأن تأثيراته السلبية على صحتهم النفسية؛ لذا تتمثل مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:
ما أثر التعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة؟

أسئلة البحث:

يسعى البحث للإجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما درجة التعرض لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة؟
 ٢. ما مستوى الصحة النفسية لدى هؤلاء الطلاب ؟
 ٣. هل من أثر للتعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة؟
- أهمية البحث:
- الأهمية النظرية:

١. تتمثل أهمية البحث العلمية في التطرق إلى سلوك شائع بين الشباب، وهو التعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، وخاصة طلاب الجامعات.
٢. تناول موضوع الصحة النفسية كأحد الموضوعات الحيوية والحساسة التي تؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة لدى الطلاب.
٣. التركيز على فئة عمرية حيوية وتعرض للضغوط النفسية والاجتماعية وهم فئة طلاب الجامعات.
٤. إثراء المكتبة العربية وبخاصة المكتبة المصرية بإضافة قيمة حول تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية يمكن استخدامها كمرجعية في دراسات أخرى ذات طبيعة محلية، ويعزز من محتوى المكتبة العلمية.

٥. تسليط الضوء على أثر التعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات.
 ٦. يمكن أن تسهم نتائج البحث في تطوير سياسات إرشادية تهدف إلى تعزيز الاستخدام المتوازن والمعتدل لمواقع التواصل الاجتماعي.
 ٧. قد يستفاد الأخصائيون النفسيون والإرشاديون بالجامعات من نتائج البحث في وضع إرشادات تستهدف المشاكل النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
 ٨. اقتراح مجموعة من التوصيات العملية التي من شأنها تقليل التأثيرات السلبية للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي.
- أهداف البحث:**

يهدف البحث إلى الآتي:

١. التعرف على درجة التعرض لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات.
٢. التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات.
٣. الكشف عن وجود أثر للتعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات.

حدود البحث:

- **الحدود الموضوعية:** يركز البحث على دراسة أثر التعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات، بالتركيز على أبعاد الشعور بالكفاءة والثقة، والقدرة على التفاعل الاجتماعي، وتوظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة.
- **الحدود البشرية:** يشمل البحث عينة من طلاب الجامعات كشريحة من الطلاب الذين قد يتأثرون بشكل ملحوظ باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في حياتهم اليومية.
- **الحدود الزمانية:** سيتم إجراء البحث خلال العام الدراسي الحالي ١٤٤٦هـ / ٢٠٢٤م.

مصطلحات البحث:

■ مواقع التواصل الاجتماعي:

عرف أبو فرح والحلاق (٢٠٢٤، ص. ٣٠٧) مواقع التواصل الاجتماعي بأنها "شبكة من المنصات والمدونات التي تُستخدم من قبل المجتمع، للتعارف وتبادل الصور والفيديوهات والتعبير عن آرائهم في القضايا التي تهم المجتمع عبر الشبكة العنكبوتية".

عرف "جاما" (Gama, 2024, P. 62) إلى مواقع التواصل الاجتماعي بأنها "مواقع الكترونية وتطبيقات تتيح للمستخدمين التفاعل مع منشورات الآخرين، والتحديثات الشخصية، والتعبير عن آرائهم ومشاعرهم".

وتُعرف مواقع التواصل الاجتماعي إجرائيًا بأنها مجموعة من المنصات الإلكترونية التي تتيح للطلاب في الجامعات المختلفة إنشاء ملفات تعريف شخصية، والتفاعل مع الآخرين، ويمكن قياس التعرض المفرط لها من خلال عدد الساعات اليومية التي يقضيها الطالب في استخدام هذه المواقع.

■ الصحة النفسية:

عرف حماني وآخرون (٢٠٢٢، ص. ٧٣) الصحة النفسية بأنها "الحالة التي يتمتع بها الفرد بالسلام الداخلي والتوازن والتوافق مع نفسه ومع محيطه المضطرب، حيث يستطيع مقاومة العوامل التي تؤثر على صحته النفسية، كالأخبار الزائفة المروجة عبر مواقع التواصل الافتراضية".

عرف "كومار" (Kumar, 2020, P. 72) الصحة النفسية بأنها "حالة الفرد النفسية التي يدرك بها إمكاناته الخاصة، والتعامل مع الضغوط اليومية، والعمل بشكل منتج وفعال، بجانب امتلاك القدرة على المساهمة في مجتمعه".

وتُعرف الصحة النفسية إجرائيًا بأنها مستوى الشعور العام بالراحة النفسية والقدرة على التكيف مع الضغوط النفسية والحياتية، والذي يتمثل في مشاعر الرضا عن الذات، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على مواجهة التوتر والقلق، والذي يمكن قياسه من خلال مقياس يتضمن الأبعاد التالية: الشعور بالكفاءة والثقة، والقدرة على التفاعل الاجتماعي، وتوظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة.

الإطار النظري

مقدمة

أصبح الاستفادة من منصات التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من التفاعل اليومي واستقبال المعلومات لدى الكثيرين حول العالم فبعض الأفراد يعتبرون هذه المنصات وسيلة للتسلية وقضاء الوقت، بينما يدرك آخرون قوة وسائل التواصل الاجتماعي ويستخدمونها بشكل فعال.

ففي السنوات العشر الماضية، تغير العالم بشكل كبير، وذلك بفضل اختراع مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يتبادل الشباب والشابات الآن الأفكار والمشاعر والمعلومات الشخصية والصور ومقاطع الفيديو بمعدل مذهل حقًا، وأصبح الاستخدام المتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي معيارًا اجتماعيًا وطريقة حياة للأشخاص من جميع أنحاء العالم، حيث تبنى المراهقون والشباب هذه المواقع بشكل خاص كوسيلة للتواصل مع أقرانهم في جميع أنحاء العالم، ومشاركة المعلومات، وإعادة اختراع شخصياتهم، وعرض حياتهم الاجتماعية (Celestine, 2018, p.1455).

حيث ينظر إلى مواقع التواصل الاجتماعي على أنها منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء حساب خاص به، ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات، وتصنف هذه المواقع ضمن مواقع الجيل الثاني للويب، وسميت اجتماعية لأنها أتت من مفهوم بناء المجتمعات، وبهذه الطريقة يستطيع المستخدم التعرف على أشخاص لديهم اهتمامات مشتركة عن طريق الإنترنت، والتعرف على المزيد من المواقع في المجالات التي تهتم ومشاركة صورة ومذكراته وملفاته مع الأفراد والمجموعات (فاضل، ٢٠٢١، ص.٥٩).

مما سبق يمكن استنتاج أن شبكات التواصل الاجتماعي أدت إلى توحيد العالم بشكل كبير، مما جعله يشبه قرية صغيرة حيث تتداخل الحضارات وتتبادل الأفكار والمعلومات بشكل مثير. هذا التبادل المكثف أدى إلى تأسيس مفهوم الغزو الفكري بدرجات مختلفة، مما جعل الأمن الفكري أمرًا قانونيًا ملحقًا لجميع الأفراد والمجتمعات. يعتبر الأمن الفكري حجر الأساس لضمان سلامة المجتمع، حيث يتطلب العمل على حمايته من أي

محاولات للانحراف الفكري، من أجل الحفاظ على الهوية الوطنية المتمثلة في المعتقدات والقيم والتقاليد، والتي تشكل الرابط الاجتماعي في المجتمع الكويتي. مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

تعددت الآراء ووجهات النظر في تعريف مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي، ولكنها تمحورت أغلبها حول ما يلي:

عرف أبو النصر (٢٠١٩، ص. ١٨٤) مواقع التواصل الاجتماعي بأنها " وسيلة تواصل إلكترونية (مكتوب وشفهي ومرئي) من خلال شبكة المعلومات الدولة الانترنت، يلجأ إليها الناس وخاصة الشباب بشكل اختياري، وذلك بهدف التواصل المتبادل مع الآخرين". وعرف إسماعيل (٢٠٢٠، ص. ٢٣) مواقع التواصل الاجتماعي بأنها "مواقع إلكترونية مبنية على أسس معينة تمكن الناس من التعبير عن أنفسهم، والتعرف على أشخاص يشاركونهم الاهتمامات نفسها، بالإضافة إلى تكوين صداقات جديدة".

كما عرف فاضل (٢٠٢١، ص. ٦٠) مواقع التواصل الاجتماعي بأنها "خدمة إلكترونية تسمح للمستخدمين بإنشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم، كما تسمح لهم بالتواصل مع الآخرين، والتعبير عن آرائهم، بشتى اللغات، وهي مواقع تتشكل من خلال الإنترنت، تسمح للأفراد بتقديم لمحة عن حياتهم العامة، وإتاحة الفرصة للاتصال بقائمة المسجلين، والتعبير عن وجهة نظر الأفراد أو المجموعات من خلال عملية الاتصال، وتختلف طبيعة الاتصال من موقع لآخر".

وأضاف راو (Rao, 2022, p.47) أن مواقع التواصل الاجتماعي هي: "منصة يستخدمها الأشخاص لبناء شبكات اجتماعية أو علاقات اجتماعية مع أشخاص آخرين يشاركون نفس الاهتمامات الشخصية أو المهنية أو الأنشطة أو الخلفيات أو الروابط في الحياة الواقعية".

تبين باستقراء ما سبق يمكن استخلاص تعريف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها هي الوسيلة التي تجمع بين الناس لتبادل الأفكار والتواصل والارتباط والتعبئة من أجل قضية ما وطلب النصيحة وتقديم التوجيه.

مفهوم الصحة النفسية:

ظهر اختلاف كبير في تعريف الصحة النفسية؛ وذلك بحسب الزاوية التي ينظر كل واحد منها؛ فكل متخصص يتناول التعريف من زاويته:

عرف سكالتر (Schultze-Lutter, 2016, p.459) أن الصحة العقلية هي: "حالة من الرفاهية حيث يدرك كل فرد إمكانياته الخاصة، ويستطيع التعامل مع ضغوط الحياة العادية، ويستطيع العمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادرا على المساهمة في مجتمعه".
وعرف كولوزي (Colizzi, 2020, p.2) الصحة النفسية بأنها: "عنصر أساسي لقدرة الشخص على العمل بشكل جيد في حياته الشخصية والاجتماعية وكذلك اعتماد استراتيجيات للتعامل مع أحداث الحياة".

وبالتالي عرف الجري (٢٠٢١، ص.٣٤) الصحة النفسية بأنها: "عبارة عن النمو السوي السلم للشخصية بمظاهرها المختلفة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والانفعالية من خلال أسرة سوية، يكون بها متوافقاً نفسياً واجتماعياً ويتمتع بحرية تناسب عمره، وتوجيه ومساندة وقوة سوية عبر جو مشبع بالأمن والحب والاحتضان واللعب، يشعر فيه أنه مرغوب ومحترم لذاته لا لمطلب ما".

مما سبق سرده يتسنى للباحثة تعريف الصحة النفسية بأنها حالة ديناميكية من التوازن الداخلي التي تمكن الأفراد من استخدام قدراتهم في الانسجام مع القيم العالمية للمجتمع.

خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

تتسم مواقع التواصل الاجتماعي بخصائص عامة تتمثل في التعريف بالذات، وتكوين مجتمع افتراضي، والتفاعلية، وهو ما أشار إليه كل من قاسمي وجداي (٢٠١٩، ص.٢٠) حينما أكد على أن بعض الخصائص لمواقع التواصل الاجتماعي يمكن تقسيمها فيما يلي:

١. **التعريف بالذات:** وهي الخطوة الأولى للدخول لمواقع التواصل الاجتماعي وهي إنشاء صفحة معلومات شخصية، وهي الصفحة التي يضعها المستخدم ويطورها، ويقوم بالتعريف بنفسه من خلال النص والصورة والتعليقات والفيديوهات وغيرها من الوظائف الأخرى.

٢. تكوين مجتمع افتراضي: تسمح مواقع التواصل الاجتماعي للأفراد من تكوين وخلق صداقات يبادلونهم الاهتمام والمحتوى، فهي تساهم في تجسيد المجتمع الافتراضي المتواجد منذ بداية تطبيقات الانترنت غير أن مواقع التواصل الاجتماعي دعمت الاتصال وطورته في منظومة شبكية الكترونية عالمية.

٣. التفاعلية: من خلال أن المواقع تفاعلت منذ وجودها فهي تبني من خلالها مصلحة مشتركة ذات الاهتمام الواحد مثل الدين، السياسة، الاقتصاد، الثقافة، فالتفاعلية تمكن المتلقي من المشاركة.

وتتميز مواقع التواصل الاجتماعي بعدد من الخصائص التي تجعلها أدوات فعالة للتواصل والتفاعل بين الأفراد والمجتمعات، وهذه الخصائص هي:

١. إمكانية الانفتاح من حيث المعلومات المشتركة، حيث معظم مواقع التواصل الاجتماعي مفتوحة للمشاركة والتعليقات والتقييم وتنزيل المعلومات وتبادل المعلومات للمستخدمين

٢. توافر المحادثات مما يساهم في تبادل الثقافات والأفكار

٣. الاتصال من حيث الوصول إلى المواقع الأخرى، حيث تسمح جميع مواقع التواصل الاجتماعي لمستخدمي مواقعها بتضمين روابط أو روابط مواقع شخصية في المواقع

٤. تتيح للمستخدمين التفاعل مع المحتوى بشكل مباشر وفوري من خلال التعليقات، والإعجابات، والمشاركات (Dao, 2015, p.90).

وبالاطلاع على ما سبق يمكن التوصل إلى خصائص مواقع التواصل الاجتماعي في التالي:

(١) المشاركة: تشجع منصات التواصل الاجتماعي المساهمات والتفاعلات من الأفراد المهتمين، مما يزيل الحدود بين وسائل الإعلام والجمهور.

(٢) الانفتاح: توفر معظم وسائل الإعلام عبر الشبكات الاجتماعية خدمات مفتوحة للتعليقات والمشاركات، وتشجع التصويت وتبادل المعلومات.

(٣) المحادثة: تتميز منصات التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام الاجتماعية عن التقليدية بإمكانية المحادثة في كلا الاتجاهين، حيث يمكن المشاركة والتفاعل مع الأحداث أو الأخبار أو المعلومات المعروضة.

الآثار الإيجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي:

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي، سلاح ذو حدين، لذا يجب اختيار واستحسان التعامل مع هذه النعمة، وأن القدرة على فهم هذا التطور الكبير وهذه التكنولوجيا وهذه الحداثة، وحسن استخدامها، وتحويلها لأداة نافعة للمعرفة والعلم والتواصل المشروع، والترفيه، والتشجيع على الاختراع والتطوير للبرامج والألعاب، لأنها تعد وسيلة عالمية، تجمع اختلافات الكرة الأرضية في مكان واحد، وهي شبكة الإنترنت (بكاي وكروم، ٢٠١٩، ص.٥٠).

وعلى الرغم من الفوائد العديدة لمواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن لها أيضًا آثارًا سلبية قد تؤثر على الطلاب، حيث يضيع العديد من الطلاب وقتهم عليها من خلال الدردشة وتصفح الإنترنت للحصول على معلومات غير تعليمية، مما يؤدي إلى انخفاض كبير في شغف الطلاب للقراءة من أجل المتعة والاستمتاع، ولكن بدلًا من ذلك، يفضلون البحث عن المتعة من وسائل الإعلام من خلال بث مقاطع الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي واللعب بهواتفهم الذكية، وقد أدى هذا إلى تقليل الاستخدام الواسع النطاق وتطور الدماغ، كذلك يؤدي الانشغال بالتصفح الاجتماعي إلى تأجيل المهام الدراسية وزيادة الضغط النفسي (Bayleyegn, 2019, p.46).

وتتمثل الآثار السلبية للإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في تداول الإشاعات وغياب الرقابة، وظهور الألفاظ الدخيلة على الثقافة، وإضاعة الوقت، ونشر المحتويات الغير سوية، والتأثير بصورة سلبية على روابط الدين، وهو ما أشار إليه القميري (٢٠١٧، ص.٣٧٢-٣٧٣) حينما أكد على أن بعض السلبيات الناتجة عن مواقع التواصل الاجتماعي يمكن تقسيمها فيما يلي:

١. تداول الإشاعات والأخبار المغلوطة، نظراً لعدم اشتراط التأكد من المعلومات قبل نشرها.
٢. غياب الرقابة على ما يكتب وينشر في تلك المواقع، مما أدى إلي انتشار الإشاعات والمغلوطة وتزوير الحقائق.
٣. نشر المواد الدعائية والإعلامية الضارة والمؤثرة على الأخلاقيات والآداب العامة.

٤. عدم تقبل الرأي والإساءة للآخرين، وتبادل الاتهامات والنقاشات الحادة، والمشاحنات بين الأشخاص والتلفظ بألفاظ بذيئة تؤثر على ثقافة المجتمع.

٥. إضاعة الوقت في التنقل عبر صفحات الانترنت، والتحدث في أمور ليس لها قيمة.

٦. يؤدي الدخول المتكرر والمتواصل بأوقات كبيرة لتلك المواقع إلي العزلة الاجتماعية والانطوائية، وعدم اندماج الفرد مع أسرته، وغيابه عن مشكلاتهم وعن المشاركة في المناسبات والالتزامات الاجتماعية.

مما سبق يمكن استخلاص أن تُعد مواقع التواصل الاجتماعي أداة قوية يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على حياة الطلاب، حيث توفر وسائل التواصل الاجتماعي منصة تمكنهم من إنشاء حياتهم الاجتماعية الخاصة، وتكوين صداقات والتواصل معهم، كما أنها الطريقة الأكثر ملائمة لمشاركة الآراء والأفكار، إلى جانب ذلك، يمكن للطلاب الانضمام إلى مجموعات مختلفة ومناقشة مواضيع مختلفة بحرية دون أي مشاكل في النقل، ولا يحسن ذلك مهاراتهم الاجتماعية فحسب، بل يساعد أيضا في اكتساب الثقة، كما يمكن للطلاب تحسين علاقتهم بأعضاء هيئة التدريس وبالتالي الحصول على إرشادات أفضل ومشاركة استفساراتهم الأكاديمية بطريقة أفضل.

أبعاد الصحة النفسية:

تتعدد أبعاد الصحة النفسية وتتمثل في الشعور بالكفاءة والثقة، والقدرة على التفاعل الاجتماعي، والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة وقد اتفقت دراسة كل من "دوشي" (Doshi, 2022) ودراسة "تاو" (Tao, 2020) ودراسة "زيرقي" (Zergui, 2024) ويمكن التطرق إليها بالتفاصيل في التالي:

– **الشعور بالكفاءة والثقة:** يشير الشعور بالكفاءة إلى الإحساس بالقدرة على التعامل مع التحديات وإنجاز المهام بنجاح، وكذلك الكفاءة هي ثقة الفرد في قدراته في التعامل مع المواقف الحياتية الصعبة، والثقة في الوصول لنتائج إيجابية، والمشاركة الفعالة في الأنشطة والتحديات، مما يعزز من الصحة النفسية العامة، فإن الشعور بالكفاءة على القدرة في تحقيق الأهداف في مجالات الحياة ينعكس إيجابيا على الصحة النفسية، وبالتالي رفع مستوى الإحساس بقيمة الذات (Doshi, 2022, p.2).

– القدرة على التفاعل الاجتماعي: تُعتبر القدرة على التفاعل الاجتماعي أحد الأبعاد الأساسية للصحة النفسية، ويؤثر هذا البعد على كيفية تعامل الأفراد مع الآخرين، وكيفية استجاباتهم لمواقف الحياة المختلفة، حيث أن التفاعل الاجتماعي يولد فوائد نفسية كبيرة، وتساعد الاتصالات الاجتماعية غير الرسمية على بناء روابط اجتماعية قوية مع أعضاء المجتمع، ويؤدي هذا الدعم الاجتماعي إلى خلق جو ودي وبناء مستويات عالية من الثقة، وبالتالي تعد التفاعلات السلوكية المتكررة شرطاً أساسياً للتماسك الاجتماعي القوي والفعالية الجماعية (Tao, 2020, p.4).

– المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة: الصحة النفسية تشير إلى الحالة التي يكون فيها الفرد متوازناً عاطفياً، واجتماعياً، ونفسياً، مما يمكنه من التعامل مع تحديات الحياة بشكل فعال، تُعتبر القدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة أحد جوانب هذه الصحة النفسية، حيث تمكن الصحة النفسية الفرد من تحقيق ذاته واستغلال قدراته ومواجهة متطلبات الحياة، كذلك إيجاد التوازن بين متطلباته واحتياجاته بما يضمن السعادة وتحقيق الذات، فعندما يقوم الأفراد بتوظيف طاقاتهم في أعمال تتناسب مع اهتماماتهم وقيمهم فإنهم يشعرون بالرضا والإشباع الشخصي (Zergui, 2024, p.475).

استناداً على ما تم ذكره يمكن التطرق إلى أبعاد الصحة النفسية وتتمثل في التالي:

(١) الشعور بالكفاءة والثقة: يعكس الإحساس بالكفاءة القدرة على مواجهة التحديات وإنجاز المهام بنجاح.

(٢) القدرة على التفاعل الاجتماعي: القدرة على التفاعل الاجتماعي تُعد جزءاً أساسياً من الصحة النفسية، وتؤثر على كيفية تفاعل الأفراد مع الآخرين.

(٣) المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة: الصحة النفسية تعني أن الفرد يتمتع بتوازن عاطفي واجتماعي ونفسي، مما يسمح له بمواجهة تحديات الحياة بفعالية.

مظاهر الصحة النفسية:

تتضح مظاهر الصحة النفسية في عدد من الجوانب المتمثلة في، تحقيق القيم الروحية، بما في ذلك الصدق مع الذات، والتحرر من الضغائن، وقبول الذات، والقدرة على تحمل الإحباط، وتحمل المسؤولية، وتبني نظرة إيجابية للحياة، بالإضافة إلى القدرة على التكيف مع التغيرات والانتكاسات، والتعبير عن المشاكل بشكل صحي، والتوازن العاطفي في العلاقات الاجتماعية (Zergui,2024, p.468).

وتظهر الصحة النفسية في توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، وقدرته في تحقيق التوازن مع بيئته، وللصحة النفسية عدة مظاهر منها ما يلي (الجري، ٢٠٢١، ص.ص ٢٩-٣٠):

١. الصحة النفسية كما تظهر في التناسق العام بين الوظائف النفسية: فالصحة النفسية تكون في المظاهر الحرة المعبرة عن الطاقات الموروثة والمكتسبة وفي التناسق بين هذه الطاقات، وهي تعمل حرة في إطار وحدة الشخصية فإذا طرأ على عمل هذه الطاقات ما يعطل أو يغير اتجاهها ويحرفه عن التعبير عن الشخصية بوصفها وحدة، فإن الاضطراب عندئذ هو الذي يجب أن يبحث عنه، وهذا الرأي ينطلق من مقارنة الصحة النفسية بصحة الجسد، فصحة الجسد لا تكون إلا بقيام كل الأعضاء بوظائفها بشكل متكامل ومتناسق.

٢. الصحة النفسية كما تظهر من خلال المعايير: ظهرت اتجاهات عدة لوضع معايير لتحديد السواء وغير السواء في الصحة النفسية نتيجة تعدد النظريات النفسية التي تناولت الصحة النفسية.

وبالاطلاع على ما سبق يمكن التوصل إلى مظاهر الصحة النفسية في التالي:

١. التوازن الداخلي هو حالة من الاستقرار النفسي حيث يتفاعل الفرد بشكل جيد مع نفسه، ويتكيف مع مستواه الذاتي وقدراته وكفاءاته، مع الإدراك الواعي لنقاط القوة والضعف التي يمتلكها.

٢. التكيف الاجتماعي يشير إلى قدرة الفرد على التكيف الفعال مع البيئة الخارجية في جميع المواقف الاجتماعية، من خلال التفاعلات مع الآخرين لبناء العلاقات المتنوعة.

٣. الاستقرار العاطفي يميز الأفراد الذين يتمتعون بالصحة النفسية، حيث يتمتعون باستقرار في عواطفهم ومشاعرهم، ويحافظون على اتزان في ميولهم واتجاهاتهم الذاتية والاجتماعية.

٤. التناؤل والمشاركة الإيجابية يكون الفرد في هذه الحالة متقائلاً ومتحمساً للحياة، مستمتعاً بالسعادة والراحة المتاحة، ويتمتع بنظرة إيجابية تجاه الأمور المستقبلية.

تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية:

تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للفرد، فقد أشار كلاً من أبو فرح والحقاق (٢٠٢٤، ص. ٣٢٤) بأن نتيجة انتشار مواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى شعور الأفراد بالعزلة الاجتماعية والقلق بسبب التعامل مع الآخرين عبر الانترنت، وعدم التمتع بالتواصل الواقعي، وزيادة الإجهاد التكنولوجي سواء في العمل أو في الحياة اليومية، ويمكن أن يؤدي إلى الإرهاق النفسي، ومع زيادة التعرض إلى مواقع التواصل الاجتماعي قد يتعرض الشخص إلى مواجهة المعلومات السلبية أو ضغوطات تؤثر على صحتهم النفسية.

تعتبر الصحة النفسية جزءاً أساسياً من الصحة العامة، وتظهر من خلال مجموعة من المظاهر والسلوكيات، حيث تسمح الصحة العقلية الإيجابية للناس بتحقيق إمكاناتهم الكاملة والتعامل مع ضغوط الحياة والعمل بشكل منتج وتقديم مساهمات ذات مغزى لمجتمعاتهم، كذلك من مظاهر الصحة النفسية بناء والحفاظ على علاقات إيجابية مع الأصدقاء والعائلة، والقدرة على تحديد الأهداف والشعور بالثقة بالنفس، واتخاذ قرارات مدروسة تؤثر بشكل إيجابي على الحياة الشخصية والمهنية (Singh, 2020, p.457).

تتباين آثار مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، حيث يمكن أن تكون لها تأثيرات إيجابية وسلبية، حيث لوحظ أن الأفراد الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل أكثر نشاطاً لديهم معدلات أعلى من الاكتئاب مقارنة بأولئك الذين يستخدمونها بشكل محدود أو لا يستخدمونها على الإطلاق، فيبدو أن الشبكات الاجتماعية على الرغم من قدرتها على إنشاء مجتمع من الأفراد المنتشرين عبر الاختلافات الجغرافية والثقافية والاهتمامات، فهي ضارة أيضاً بالمستهلكين، فقد يؤدي

الاستهلاك المتزايد لهذه المواقع إلى انخفاض الرضا في الحياة والمقارنات الاجتماعية الضارة (Poon, 2020, p.183).

وبالتعقيب على ما تم تناوله يمكن التطرق إلى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية في التالي:

١. **الشعور بالاندماج:** تعد وسائل التواصل الاجتماعي منصات تساعد الأفراد على الشعور بالاندماج والتواصل مع الآخرين. توفر هذه المنصات بيئات متنوعة تسمح للأفراد بالتعبير عن أنفسهم والشعور بالقبول. خاصة، الردود والإجابات من الأصدقاء والعائلة تعزز الشعور بالتقبل والتقرب.
٢. **تخفيف الشعور بالوحدة:** تشير الدراسات إلى أن التفاعل مع الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي يساعد في تخفيف الشعور بالوحدة والاكتئاب وهذا يشير إلى أن استخدام هذه المنصات بشكل صحيح يمكن أن يحقق بعض الفوائد النفسية.
٣. **زيادة السعادة والرضا:** بعض الدراسات تشير إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تجعل الأفراد يشعرون بالسعادة والرضا ويمكن للأفراد أن يشعروا بالسعادة بعد التفاعلات الموجبة الناتجة عن مشاركتهم، بينما يمكن أن تقل السعادة عند عدم وجود هذه التفاعلات.
٤. **تسهيل التواصل:** مع تطور التكنولوجيا، أصبح الوصول إلى المعلومات والتواصل مع الآخرين أمراً سهلاً وبسيطاً. يمكن للأفراد التواصل مع أشخاص من مناطق جغرافية أو ثقافات مختلفة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، والوصول إلى معلومات تثير فضولهم حول تلك الثقافات.

الدراسات السابقة

يشتمل هذا الجزء على الدراسات والبحوث العربية والأجنبية المتصلة بموضوع الدراسة والتي تم الاطلاع عليها، وذلك بهدف الاستفادة منها في توضيح الحاجة إلى إجراء الدراسة الحالية وتحديد منهجها. هذا فضلاً عن معرفة أهم ما توصلت إليه من نتائج قد تقيد في بناء الدراسة الحالية، وتأسيس إطارها النظري، وأخيراً إبراز موقع الدراسة الحالية بالنسبة للدراسات السابقة، وما يمكن أن تسهم به في هذا المجال وفي تلك المرحلة.

أولاً: الدراسات العربية

هدفت دراسة الأسطل واللحام (٢٠٢٢) بعنوان "استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات في غزة" إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية للطلاب ومدى استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي والعلاقة بينهم، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٩) طالب جامعي في الجامعات الفلسطينية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، كما استعانت بالاستبانة كأداة للدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى الطلاب، بينما جاء مستوى استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي متوسطاً؛ وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى الطلاب.

هدفت دراسة القحطاني (٢٠٢٢) بعنوان "العلاقة بين مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت" إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، واشتملت عينة الدراسة على (٦٩٥) طالب في المرحلة الثانوية بدولة الكويت، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، كما استعانت بالاستبانة، ومقياس الإدمان، ومقياس الصحة النفسية كأدوات للدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية.

هدفت دراسة التميمي وآخرون (٢٠١٧) بعنوان "إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وعلاقته بصحتهم النفسية" إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، واشتملت عينة الدراسة على (٢٧٠) من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز في المملكة العربية السعودية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استعانت بالاستبانة، ومقياس الإدمان، ومقياس الصحة النفسية كأدوات للدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

ثانيًا: الدراسات الأجنبية

هدفت دراسة "إيفي وآخرون" (lvie, et al, 2020) بعنوان " تحليل تلوي للعلاقة بين استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب" إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والأعراض الاكتئابية في مرحلة المراهقة، واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي التحليلي القائم على تحليل البيانات والأدبيات ذات الصلة المأخوذة من قواعد البيانات ويب أوف ساينس، وباميد، وسايكنت، وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: وجود ارتباطاً إيجابياً صغيراً بين استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب.

هدفت دراسة "بيري مان وآخرون" (Berryman, et al, 2018) بعنوان "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية بين البالغين الشباب" إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومشاكل الصحة النفسية العامة لدى الشباب البالغين، واشتملت عينة الدراسة على (٤٦٧) طالباً جامعياً يدرسون في جامعة من منطقة الجنوب الشرقي للولايات المتحدة، واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي، واستعانت الدراسة بالاستبانة، وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: لم تكن وسائل التواصل الاجتماعي مرتبطة بشكل كبير بالمشاكل النفسية العامة بما في ذلك الشعور بالوحدة، والأفكار الانتحارية، وانخفاض التعاطف، والقلق الاجتماعي، والصحة النفسية، ووجود تأثير ضعيف لوسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام على الشباب.

هدفت دراسة "كلي وآخرون" (Kelly, et al, 2018) بعنوان "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصحة المراهقين النفسية: نتائج من دراسة جيل الألفية في المملكة المتحدة" إلى الكشف عن تأثير كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على أعراض الاكتئاب لدى الشباب، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٩٠٤) أسرة شاملة الأطفال والمراهقين وأولياء الأمور من سكان المملكة المتحدة، واستخدمت الدراسة المنهج المسحي التحليلي، واستعانت الدراسة بالاستبانة والمقابلات، وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: وجود تأثير سلبي لكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي،

حيث يتسبب الاستخدام المفرط في المضايقات عبر الإنترنت، والنوم السيء، وانخفاض تقدير الذات؛ وهذا بدوره مرتبط بارتفاع درجات أعراض الاكتئاب.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بالنظر إلى الدراسات السابقة التي تم تناولها يتضح أن هناك دراسات تشابهت مع الدراسة الحالية في تناولها أثر التعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للطلاب، مثل: دراسة الأسطل واللحام (٢٠٢٢)، ودراسة التميمي وآخرون (٢٠١٧)، ودراسة "بيري مان وآخرون" (Berryman, et al, 2018)، واتفقت بعض الدراسات مع الدراسة الحالية في استخدامها المنهج الوصفي، مثل: دراسة القحطاني (٢٠٢٢)، ودراسة الأسطل واللحام (٢٠٢٢)، واتفقت في أداة الدراسة وهي الاستبانة، مثل: دراسة "بيري مان وآخرون" (Berryman, et al, 2018)، ودراسة القحطاني (٢٠٢٢)، كما استعانت دراسة "كلي وآخرون" (Kelly, et al, 2018) بالمقابلة، وقد اشتملت بعض الدراسات على الطلاب الجامعيين، مثل: دراسة الأسطل واللحام (٢٠٢٢)، ودراسة "بيري مان وآخرون" (Berryman, et al, 2018)، وتميزت الدراسة الحالية بأنها الدراسة الوحيدة في حدود علم الباحثة التي تناولت أثر التعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة في جامعة عين شمس، وقد استفادة الباحثة من الدراسات السابقة في بلورة مشكلة الدراسة وإطارها النظري وتصميم أداة الدراسة ومناقشة نتائجها.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الذي عرفه درويش (٢٠١٨، ص. ١١٨) بأنه "دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة ما، وفي مكان معين وفي الوقت الحاضر، وهو طريقة من التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لمشكلة اجتماعية".

مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من عينة عشوائية من طلاب الجامعات؛ حيث بلغت (٣٢٤) مفردة.

خصائص عينة البحث:

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة البحث وتتمثل في البيانات الأساسية:

- توزيع أفراد العينة حسب خصائصها

جدول (١) توزيع أفراد العينة حسب خصائصها

النسب المئوية	التكرارات	النوع
55.6%	180	ذكر
44.4%	144	أنثى
100%	324	الدرجة الكلية
النسب المئوية	التكرارات	العمر
59.6%	193	أقل من ٢٠
30.9%	100	من ٢٠ إلى ٢٥
9.6%	31	أكثر من ٢٥
100%	324	الدرجة الكلية
النسب المئوية	التكرارات	السنة الدراسية
36.7	119	السنة الدراسية الأولى
39.8	129	السنة الدراسية الثانية
17.9	58	السنة الدراسية الثالثة
5.6	18	السنة الدراسية الرابعة
100%	324	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول السابق: أن أكبر نسبة حصل عليها أفراد عينة البحث حسب (النوع) هي (55.6%)، والخاصة بـ(الذكور)، بينما جاءت أقل نسبة (44.4%) وهي الخاصة بـ(الإناث)، كما جاءت أكبر نسبة حصل عليها أفراد عينة البحث حسب (العمر) هي (59.6%)، والخاصة بـ(أقل من ٢٠)، بينما جاءت أقل نسبة (9.6%) وهي الخاصة بـ(أكثر من ٢٥)، وجاءت أكبر نسبة حصل عليها أفراد عينة البحث حسب (السنة الدراسية) هي (39.8%)، والخاصة بـ(السنة الدراسية الثانية)، بينما جاءت أقل نسبة (5.6%) وهي الخاصة بـ(السنة الدراسية الرابعة).

وصف أداة البحث (الاستبانة):

لقد احتوت الاستبانة في صورتها النهائية على جزأين رئيسيين هما:

- الجزء الأول: عبارة عن بيانات أولية عن عينة البحث تتمثل في المعلومات الديموغرافية.

– **الجزء الثاني:** يتكون من محاور الاستبانة، المتكونة من محورين رئيسيين، وهم على النحو التالي:

- **المحور الأول:** مواقع التواصل الاجتماعي، والذي يتكون من (١٥) عبارة.
- **المحور الثاني:** الصحة النفسية، والذي يتكون من (٢١) عبارة، مقسمة على ثلاثة أبعاد.

ولقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) لتصحيح أداة البحث حيث تعطي الاستجابة أبداً (١)، نادراً (٢)، أحياناً (٣)، غالباً (٤)، دائماً (٥).
صدق الأداة (الاستبانة):

قامت الباحثة ببناء استبانة وقد تم التأكد من صدقها وثباتها بالعديد من الطرق، مثل: صدق المحكمين؛ حيث تم إرسال الاستبانة للمحكمين، للحكم على الصياغة اللغوية ووضوحها ومدى انتماء العبارات للاستبانة، وقد اتفق (٨٠٪) عليها، وبذلك أصبحت الاستبانة في شكلها النهائي بعد التحكيم مكوّنة من (٣٦) عبارة، موزعين على محورين، وتم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبانة؛ حيث تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة من محاور الاستبانة، وجاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ حيث تراوحت في المحور الأول: مواقع التواصل الاجتماعي بين (0.640^{**} - 0.882^{**})، وتراوحت في المحور الثاني: الصحة النفسية بين (0.638^{**} - 0.897^{**})، والصدق البنائي العام لمحاور الاستبانة؛ حيث تم التحقق من الصدق البنائي للمحور من خلال إيجاد معاملات ارتباط المحور بالدرجة الكلية للاستبانة، وقد جاءت بقيم مرتفعة؛ حيث تراوحت في الاستبانة بين (0.952^{**} - 0.976^{**})، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما تم حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمحاور ومجموع محاور الاستبانة؛ حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلي للاستبانة (٠.926)، وللمحور الأول (٠.939)، وللمحور الثاني (٠.962)، مما يشير لثباتها، ولقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (أبداً، نادراً، أحياناً، أوافق، أوافق بشدة) لتصحيح أداة البحث حيث تعطي الاستجابة أبداً (١)، نادراً (٢)، أحياناً (٣)، غالباً (٤)، دائماً (٥).

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخراج النتائج وفقاً للأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار تحليل الانحدار الخطي، معادلة المدى: تم تحديد درجة الاستجابة بحيث يعطي الدرجة منخفضة جداً (١)، منخفضة (٢)، متوسطة (٣)، عالية (٤)، عالية جداً (٥)، ويتم تحديد درجة التحقق لكل محور بناء على ما يلي:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{5 - 1}{5} = 0.80$$

- من ١ إلى أقل من ١.٨٠ تمثل درجة استجابة (منخفضة جداً).
- من ١.٨٠ إلى أقل من ٢.٦٠ تمثل درجة استجابة (منخفضة).
- من ٢.٦٠ إلى أقل من ٣.٤٠ تمثل درجة استجابة (متوسطة).
- من ٣.٤٠ إلى أقل من ٤.٢٠ تمثل درجة استجابة (عالية).
- من ٤.٢٠ إلى أقل من ٥ تمثل درجة استجابة (عالية جداً).

نتائج ومناقشة أسئلة البحث:

عرض ومناقشة وتفسير نتائج السؤال الأول الذي نص على: ما درجة التعرض لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ؟

وللإجابة على السؤال قد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الأول: مواقع التواصل الاجتماعي، ومن ثم ترتيب هذه العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي لكل عبارة، ويبين ذلك الجدول رقم التالي:

للصحة النفسية والتربية الخاصة

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة للمحور الأول: مواقع التواصل الاجتماعي

الرقم	عبارات المحور الأول	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة استجابة
١	أقضي وقتًا في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من الوقت الذي أقضيه مع أسرتي.	4.38	1.071	1	عالية جدًا
٢	أفضل التواصل من خلال مواقع وسائل التواصل الاجتماعي بدلاً من الواقع.	4.33	.957	2	عالية جدًا
٣	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي ولا أشعر بالوقت الذي يمر.	3.84	1.379	9	عالية
٤	أقضي معظم وقتي في استخدام Facebook.	4.02	1.172	6	عالية
٥	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من ٤ ساعات يوميًا.	4.06	1.341	5	عالية
٦	أرغب في أن أكون مثل من أشاهدهم على Instagram.	3.70	1.617	12	عالية
٧	أصبحت أفضل أصدقائي الافتراضيين أكثر من أصدقاء الواقع.	4.26	1.035	3	عالية جدًا
٨	يصعب عليا التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ حتى في حالة شعوري بالتعب والإرهاق.	3.64	1.610	13	عالية
٩	أشعر بالألم في الظهر والرقبة والعيون.	3.55	1.546	14	عالية
١٠	أشعر بالغضب في حالة انقطاع أو ضعف الإنترنت.	3.89	1.527	8	عالية
١١	أرى أن الحياة مملة بدون مواقع التواصل الاجتماعي.	3.79	1.568	10	عالية
١٢	أتابع جهازي باستمرار لرؤية الرسائل والإشعارات على مواقع التواصل الاجتماعي.	3.98	1.436	7	عالية
١٣	أجد صعوبة في التركيز في دراستي بسبب انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي.	3.74	1.549	11	عالية
١٤	أواجه صعوبة في تحديد وقت للذاكرة، ووقت لمواقع التواصل الاجتماعي.	4.17	1.276	4	عالية
١٥	أفضل قضاء وقتي على مواقع التواصل الاجتماعي عن القيام بأي شيئ آخر.	3.32	1.683	15	متوسطة
	المتوسط العام	3.91	.869	--	عالية

يتبين من الجدول السابق: أن المتوسط العام للمحور الأول: مواقع التواصل الاجتماعي، جاء بمتوسط حسابي (3.91) وانحراف معياري (.869) وبدرجة استجابة (عالية). ويمكن تفسير حصول المتوسط العام للمحور الأول على درجة استجابة (عالية) إلى أن معظم الطلاب يقضون ساعات طويلة في التصفح عبر الإنترنت، واستخدام مواقع

التواصل الاجتماعي، وقد يظهر ذلك في إدمان الطلاب للمكوث أمام مواقع التواصل الاجتماعي عدد ساعات طويلة دون الشعور بمرور الوقت، فأصبحت مواقع التواصل الاجتماعي هي جزء لا يتجزأ من حياة الطلاب، ويواجه الطلاب صعوبة في تحديد وقت معين لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مما أثر على علاقتهم بأسرتهم، فقل الوقت الذي يقضيه الطلاب مع أسرهم مقارنة بالوقت المستغرق على برامج التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى ذلك أصبح الطلاب أكثر تفضيلاً للتواصل عبر الواقع الافتراضي أكثر من الواقع الفعلي، وزادت رغبتهم في تكوين صداقات افتراضية، علاوة على ذلك أصبح المشاهير على مواقع التواصل الاجتماعي المعروفين بـ Bloggers و Influencer هم نموذج يحتذى به الطلاب، ويرغبون في أن يكونوا مثلهم، وهو ما يعبر عن تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على هويتهم، بجانب ذلك يمثل حدوث أي مشكلة في الإنترنت سواء انقطاعه أو انخفاض سرعته هو أمر يثير غضب الطلاب، بجانب ذلك أثر استخدام الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر لساعات طويلة للتصفح عبر الإنترنت على صحة الطلاب البدنية فمعظم الطلاب يعانون من آلام في الرقبة والظهر والعين، وقل تركيز الطلاب في دراستهم.

ثانياً: عرض ومناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني الذي نص على: ما مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ؟

وللإجابة على السؤال قد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأبعاد المحور الثاني: الصحة النفسية، ومن ثم ترتيب هذه الأبعاد تنازلياً حسب المتوسط الحسابي لكل بعد، ويبين ذلك الجدول التالي:

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة للمحور الثاني:
الصحة النفسية

الرقم	أبعاد المحور الثاني	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة استجابة
١	البعد الأول: الشعور بالكفاءة والثقة	3.85	.875	3	عالية
٢	البعد الثاني: القدرة على التفاعل الاجتماعي	3.92	.697	2	عالية
٣	البعد الثالث: المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة	4.03	.701	1	عالية
المتوسط العام		3.96	.553	--	عالية

يتبين من الجدول السابق: أن المتوسط العام للمحور الثاني: الصحة النفسية، جاء بمتوسط حسابي (3.96) وانحراف معياري (.553) وبدرجة استجابة (عالية)، وجاء في الترتيب الأول (البعد الثالث: المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة)، بمتوسط حسابي (4.03)، وانحراف معياري (.701)، يليه في الترتيب الثاني (البعد الثاني: القدرة على التفاعل الاجتماعي) بمتوسط حسابي (3.92)، وانحراف معياري (.697)، بينما جاء في الترتيب الأخير (البعد الأول: الشعور بالكفاءة والثقة) بمتوسط حسابي (3.85) وانحراف معياري (.875) وجاءت جميع أبعاد المحور الثاني بدرجة استجابة (عالية).

ويمكن تفسير حصول المتوسط العام للمحور الثاني على درجة استجابة (عالية) إلى أن الطلاب يعانون من تدني الإحساس بالراحة النفسية، وضعف الثقة بالنفس، والخوف من التعرض للانتقاد من الآخرين، وهو ما يجعلهم يبتعدوا عن الدخول في أي مناقشات، ويواجهون صعوبة في السيطرة على مشاعرهم السلبية، والتحكم في انفعالاتهم، وأيضاً زيادة الرغبة في الانطوائية والعزلة لدى الطلاب، وتفضيل البقاء بمفردهم، والبعد عن أسرهم، وأصدقائهم، علاوة على ذلك يعاني الطلبة من الشعور بالقلق والتوتر عند الحديث مع الآخرين، وضعف في مهارات التواصل الاجتماعي، وتكوين صداقات وعلاقات جديدة، بجانب ذلك أيضاً أظهر الطلاب صعوبة في الاستفادة من مهاراتهم وقدرتهم،

واستخدامها في حل المشكلات التي تواجههم، علاوة على ذلك تتدنى العزيمة والإصرار لدى الطلاب، فهم يميلوا إلى الاستسلام، وعدم المحاولة مرة أخرى في حالة الفشل. ثالثاً: عرض ومناقشة وتفسير نتائج السؤال الثالث الذي نص علي: هل يوجد أثر للتعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة؟ تم استخدام اختبار تحليل الانحدار لمعرفة وجود أثر ذو دلالة إحصائية للتعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية.

جدول (٤) نتائج "تحليل الانحدار" للأثر التعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية

المتغير المستقل	B	Beta	R	R2	T.value	Sig.T
مواقع التواصل الاجتماعي	.376	.591	.591a	.349	13.146	.000
المعامل الثابت	2.489					
Adj R2	.347					
قيمة F	172.818					
Sig F	.000b					

يتبين من الجدول السابق وجود أثر ذو دلالة إحصائية للتعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية؛ حيث جاءت قيمة (R) (.591^a) بمستوى دلالة (.000b)، كما أن الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يفسر ما قيمته (34%) من تباين الصحة النفسية لدى الطلاب وفقاً لقيمة (R²)، وبلغت قيمة (F) (172.818)، وهي القيمة التي تمثل القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي البسيط وإمكانية التنبؤ بقيمة المتغير التابع بدلالة المتغير المستقل ومدى صلاحية النموذج.

فعلى الرغم من أن مواقع التواصل الاجتماعي تساهم في زيادة التواصل والتفاعل الاجتماعي إلا إن الإفراط في استخدامها، والوصول إلى حالة من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وقضاء عدد طويل من الساعات يومياً في التصفح الإلكتروني، يؤدي إلى العزلة؛ حيث تزداد رغبة الطلاب في الانعزال والبعد عن الأسرة والبعد عن الواقع، والارتباط بالواقع الافتراضي، وهو ما يتسبب في تدني المهارات الاجتماعية، وضعف

القدرة على تكوين علاقات حقيقة بعيدة عن العالم الإلكتروني الافتراضي، فقد يشعر بعض الطلاب بالعزلة بجانب أسرهم، ويميلوا إلى التصفح عبر الانترنت حتى ف أوقات تناول الطعام، بالإضافة إلى ذلك يتسبب الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في صعوبة التركيز في الدراسة، وتدني الأداء الأكاديمي.

ملخص نتائج الدراسة:

ملخص نتائج السؤال الأول الذي نص على: ما درجة التعرض لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ؟

- أن المتوسط العام للمحور الأول: مواقع التواصل الاجتماعي، جاء بمتوسط حسابي (3.91) وانحراف معياري (0.869) وبدرجة استجابة (عالية).

ملخص نتائج السؤال الثاني الذي نص على: ما مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ؟

- أن المتوسط العام للمحور الثاني: الصحة النفسية، جاء بمتوسط حسابي (3.96) وانحراف معياري (0.553) وبدرجة استجابة (عالية).

ملخص نتائج السؤال الثالث الذي نص على: هل يوجد أثر للتعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ؟

- وجود أثر ذو دلالة إحصائية للتعرض المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية؛ حيث جاءت قيمة (R) (0.591^a) بمستوى دلالة (0.000b).

توصيات البحث:

- ضرورة زيادة الرقابة الأسرية على استخدام أبنائهم لمواقع التواصل الاجتماعي.
- العمل على إعداد برامج توعوية حول الاستخدام الصحيح لمواقع التواصل الاجتماعي.
- العمل على إعداد ورش تدريبية حول كيفية تنظيم الوقت.
- ضرورة تحقيق التعاون بين الجامعة والأسر لدعم أبنائهم في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي استخدام صحيح.
- تشجيع الطلاب على التواصل الفعال مع زملائهم داخل الجامعة

مقترحات البحث: عمل دراسات مستقبلية:

- العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وتدني التحصيل الأكاديمي للطلاب.
- تأثير التواصل الافتراضي على العلاقات الاجتماعية لطلاب الجامعة.



مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

- أبو النصر، مدحت. (٢٠١٩). الشباب وصناعة المستقبل. مصر: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- أبو فرح، مريم عيسى؛ الحلاق، إياد سليم. (٢٠٢٤). تأثير التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية. مجلة رماح للبحوث والدراسات، (٩٩)، ٢٩٩-٣٣٢.
- الأسطل، يعقوب يونس خليل؛ اللحام، وائل عبدالرحيم. (٢٠٢٢). استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات في غزة. مجلة علوم التربية الرياضية، ١٥ (٣)، ٤٥٦-٤٧٣.
- إسماعيل، علي سيد. (٢٠٢٠). مواقع التواصل الاجتماعي: بين التصرفات المرفوضة والأخلاقيات المفروضة. مصر: دار التعليم الجامعي.
- بكاي، رشيد؛ كروم؛ محمد. (٢٠١٩). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والاجتماعية للطفل. مجلة التمكين الاجتماعي، ١ (١)، ٤٤-٥١.
- التميمي، خالد بن حسين؛ مرزوق، مغاوري بن عبدالحמיד؛ العيدي، عبدالسلام بن غميص. (٢٠١٧). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وعلاقته بصحتهم النفسية.
- الجري، آسيا. (٢٠٢١). سيكولوجية الطفل الصحة النفسية للطفل. مصر: مكتبو الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.
- حماني، إسماعيل؛ شيبان، جوهر؛ شيبان، قمر. (٢٠٢٢). أثر الأخبار الزائفة عبر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا: دراسة ميدانية. المجلة الجزائرية لبحوث الإعلام والرأي العام، ٥ (١)، ٦٩-٩٤.
- خليل، سعادة إبراهيم؛ بدر، إبراهيم محمود إبراهيم؛ عويس، منى زايد سيد. (٢٠١٧). التأثيرات النفسية لتعرض الشباب الجامعي لشبكات التواصل الاجتماعي. مجلة بحوث في التربية النوعية بجامعة القاهرة، ٣٠ (٣)، ٣٧٥-١٠٠٨.
- دبراسو، فطيمة. (٢٠٢١). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب. المجلة العلمية للتكنولوجيا وعلوم الإعاقة، ٣ (٣)، ٥١-٧٠.
- درويش، فرج خيرى عبدالجيد. (٢٠٢٣). استهلاك الأخبار المضللة وعلاقته بالصحة النفسية لدى شباب المناطق الحدودية. مجلة البحوث الإعلامية بجامعة الأزهر، ١ (٦٧)، ٧٣-١١٦.

- درويش، محمود أحمد. (٢٠١٨). مناهج البحث في العلوم الإنسانية. مصر: مؤسسة الأمة العربية للنشر والتوزيع.
- العتيبي، أسماء بنت فراج بن خليوي. (٢٠١٧). الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية بغزة للدراسات التربوية والنفسية، ٢٥ (٤)، ٦١-١٠١.
- فاضل، مشتاق طلب. (٢٠٢١). مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في التحولات السياسية. عمان: شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- فيود، إيمان غوض. (٢٠٢٢). علاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي ومعدلات الاكتئاب والقلق لدى عينة من الشباب. مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي، ٣ (٦)، ١١٥-١٦٢.
- قاسمي، أحمد؛ جدي، سليم. (٢٠١٩). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الأمن المجتمعي للدول الخليجية. ألمانيا: المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية.
- القحطاني، مريم. (٢٠٢٢). العلاقة بين مستوى إيمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية، ٥٠ (٣)، ١١-٣٩.
- القميري، حمد بن عبد الله. (٢٠١٧). تقنيات التعليم ومهارات الاتصال. ط٢، السعودية: مكتبة الشقري.
- ماهر، سالي نصار. (٢٠٢٤). التأثيرات النفسية والاجتماعية لتطبيقات الهواتف الذكية: Tok Tik نموذجاً. المجلة المصرية لبحوث الإعلام بجامعة القاهرة، (٧٩)، ٤٧٦-٥٠١.
- محمد، وليد محمد الهادي عواد. (٢٠٢٢). استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري. المجلة المصرية لبحوث الإعلام بجامعة القاهرة، (٧٩)، ١-٤٧.
- مؤيد، هيثم جوده. (٢٠١٦). إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمنظومة القيم الاجتماعية والأخلاقية لدى الشباب الجامعي المصري والسعودي: دراسة مقارنة في إطار نظرية رأس المال الاجتماعي. المجلة العلمية لبحوث الصحافة بجامعة القاهرة، (٦)، ٢٣٣-٣٥٥.
- الوعيل، أمل بنت عمر. (٢٠٢١). علاقة أبعاد الصحة النفسية بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٥ (١٣)، ١٦٤-١٨٨.

ثانيًا المراجع الأجنبية:

- Bayleyegn, B. W., & Buta, D. B. (2019). The effect of social media on study habits of students: -A case study at Oda Bultum University, Oromia Regional State, Ethiopia.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89, 307-314.
- Celestine, A. U., & Nonyelum, O. F. (2018). Impact of social media on students' academic performance. *International journal of scientific & engineering research*, 9(3), 1454-1462.
- Colizzi, M., Lasalvia, A., & Ruggeri, M. (2020). Prevention and early intervention in youth mental health: is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care? *International journal of mental health systems*, 14, 1-14.
- Dao, D. V. (2015). Social media classification scheme in online teaching and learning activities: A consideration for educators. *International journal of education and social science*, 2(4), 85-94.
- Doshi, P. V., Ward, A. W., & Robak, R. W. (2022). Predictors of Counseling Self-Efficacy: Examining Counselor Trainee's Perception of Supervisory Interaction Style. *Teaching and Supervision in Counseling*, 4(1), 1-12.
- Gama, N. (2024). *ASSESSING THE SUPPORT OF SOCIAL MEDIA PLATFORM POLICIES AMONGST INDIVIDUALS: A CASE STUDY OF COLLEGE EDUCATED INDIVIDUALS* (Doctoral dissertation, California State Polytechnic University, Pomona).
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of affective disorders*, 275, 165-174.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.
- Kumar, A. (2020). A Study of Mental Health during COVID-19 Pandemic among Teaching & Non-Teaching University Employees.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of technology in behavioral science*, 5, 245-257.

- Poon, S. K., & Sudano, L. E. (2020). *Impact of social media on mental health* (pp. 181-189). Springer International Publishing.
- Rao, B. N., & Kalyani, V. (2022). A study on positive and negative effects of social media on society. *Journal of Science & Technology (JST)*, 7(10), 46-54.
- Schultze-Lutter, F., Schimmelmann, B. G., & Schmidt, S. J. (2016). Resilience, risk, mental health and well-being: associations and conceptual differences. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25, 459-466.
- Singh, r, Mishra, r (2020). Mental health of young adults: a descriptive study. *International journal of education&management*, 10(4), 457-462.
- Tao, Y., Yang, J., & Chai, Y. (2020). The anatomy of health-supportive neighborhoods: A multilevel analysis of built environment, perceived disorder, social interaction and mental health in Beijing. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 1-19.
- Zergui, a. (2024). Spiritual intelligence and its relationship to mental health among a sample of university students, *afak for science journal*, 9(4), 465-487.

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا