الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تخصص علم النفس العيادي

من اعداد الطالبة:

خطارة ايمان

تحت اشراف الاستاذ:

د. خطارة رشيد

السنة الجامعية: 2025م/2026م

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تخصص علم النفس العيادي

من اعداد الطالبة:

خطارة ايمان

تحت اشراف الأستاذ:

د.خطارة رشيد

السنة الجامعية: 2025م/2026م

﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

سورة التوبة (الآية 105)

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

أمي.....

هذه الصفحة مخصّصة لكِ وحدك، كتبتُها لتكون أقل ما يمكن أن يُقال في حقّ ما لا يُعوَّض

هذا النجاح ليس محطة شخصية بقدر ما هو أثرٌ مباشر لوجودكِ في كل تفاصيل الطريق

أنتِ وحدكِ من أوصلتِني إلى ما أنا عليه اليوم، وما تحقق هنا هو امتدادٌ لجهدكِ وصبركِ ودعائكِ الذي لم ينقطع

هذه ليست بدايتي بقدر ما هي ثمرة ما زرعتِه بي منذ البداية، ولذلك يبقى هذا النجاح أقرب إليكِ منكِ إليّ

سأسعى جاهدًة لتخليد ذكراكِ بنجاحاتي القادمة، وأن أجعل كل إنجازٍ خطوةً تحفظ اسمكِ وأثركِ ما حييت

ولا أبتغي من هذا اليوم شيئًا سوى الدعاء لكِ بالرحمة والمغفرة، وأن يصل ثواب هذا العمل إلى روحكِ الطاهرة، وأن يدعو لكِ كل من يقرأ هذه الكلمات دون استثناء

﴿وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على نبينا الكريم

أرفع أسمى عبارات الشكر والتقدير إلى منار العلم وقائد هذا العمل، أستاذي المشرف د. خطارة رشيد الذي كان لتوجيهاته السديدة وبصمته العلمية الأثر البالغ في إتمام هذه المذكرة

وإلى الذين كانوا السند والدعم في حياتي، أخي خالد وأختي رميسة وأخي جابر، الذين رافقوني بالدعاء والتشجيع طيلة مشواري الدراسي

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى عينة الدراسة من طلبة جامعة غرداية، وكل من ساهم بتعاونه في إنجاح الجانب الميداني لهذا البحث. لكم جميعاً مني أخلص تمنيات التوفيق والنجاح

فهرس المحتويات

الفهرس

مقدمة: 01

الإطار التمهيدي للدراسة

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1. إشكالية الدراسة: 05

2. اهداف الدراسة: 07

3. أهمية الدراسة: 08

أ. الأهمية النظرية (العلمية): 08

ب. الأهمية التطبيقية (العملية): 08

4. التعريفات الإجرائية: 08

5. الدراسات السابقة: 09

الإطار النظري للدراسة

الفصل الثاني: مواقع التواصل الاجتماعي

1. نشأة وتطور شبكات التواصل الاجتماعي: 14

أ. المرحلة الأولى: 15

ب. المرحلة الثانية: 15

2. مفهوم مواقع تواصل الاجتماعي: 16

3. أشهر مواقع تواصل الاجتماعي: 17

أ. الفيس بوك:. 17

ب.تويتر:. 18

ج. يوتيوب: 18
4. خصائص مواقع التواصل الاجتماعي: 18
5. مميزات وعيوب مواقع التواصل الاجتماعي: 19

الفصل الثالث: الصحة النفسية

1. مفهوم الصحة النفسية: 23
2. نظريات الصحة النفسية: 24
أ. النظرية التحليلية: 25
ب. النظرية السلوكية: 25
ج.النظرية الإنسانية: 26
د. نظرية التحليل الوجودي: 27
3. مظاهر الصحة النفسية: 28
4. مستويات الصحة النفسية: 29
5. أهمية الصحة النفسية: 29
أ. أهمية صحة النفسية بالنسبة للفرد: 30
ب. أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع: 30

الإطار الميداني للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

1. منهج الدراسة: 34
2. الدراسة الاستطلاعية: 34
4. عينة الدراسة الرئيسية: 35
5. أدوات الدراسة: 36
أ. مقياس مواقع تواصل الاجتماعي: 36

ب. مقياس الصحة النفسية: 37
6. الخصائص السيكو مترية للأدوات: 37
أ. مقياس مواقع تواصل الاجتماعي: 37
ب.مقياس الصحة النفسية: 43
7. أدوات التحليل الإحصائي: 49

الفصل الخامس: عرض، تحليل ومناقشة النتائج

1. نتائج التساؤل الرئيسي للدراسة: 52
2. نتائج التساؤل الفرعي: 52
3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية: 54
4. عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى: 55
5. عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية: 56
الاستنتاج العام: 58
قائمة المراجع
الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	خصائص العينة على حسب الجنس	51
02	يوضح خصائص العينة على حسب مدة الاستخدام	52
03	معامل الارتباط بين الابعاد ودرجة الكلية	53
04	معامل الارتباط بين البعد وبنوده	54
05	معامل الارتباط بين البعد الاجتماعي وبنوده	55
06	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية وبنود البعد الانفعالي	56
07	معامل الارتباط بين بعدد العادات وبنوده	56
08	معامل الارتباط بين البعد الفيزيولوجي وبنوده	57
09	معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل	57
10	معامل الثبات ألفا كرونباخ للأبعاد	57
11	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية والابعاد	58
12	معامل الارتباط بين بعد تقدير الذات وبنوده	59
13	معامل الارتباط بين البعد الانفعالي وبنوده	59
14	معامل الارتباط بين بعد الاكتئاب وبنوده	60
15	معامل الارتباط بين بعد الوسواس وبنوده	60
16	معامل الارتباط بين بعد الخوف وبنوده	60
17	معامل الارتباط بين البعد الاجتماعي وبنوده	61
18	معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل	62
19	معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد	62
20	نتائج اختبار t العينة واحد لمتغير مواقع تواصل الاجتماعي	67
21	نتائج اختبارt العينة واحد لمتغير الصحة النفسية	68
22	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الصحة النفسية ومواقع تواصل الاجتماعي	69
23	نتائج اختبار t للفروق في استخدام مواقع تواصل الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس	70
24	نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع تواصل الاجتماعي	71

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين استخدام مواقع تواصل الاجتماعي و مستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة غرداية وكذلك، رصد مستويات هذين المتغيرين وتحديد الفروق بين الطلبة بناءً على متغيري (الجنس) و(مدة الاستخدام اليومية) ولتحقيق اهداف الدراسة الحالية تم تطبيق مقياسي مواقع التواصل الاجتماعي و الصحة النفسية، وطبقت على عينة مكونة من 56 طالب و طالبة باستخدام المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الأتية:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية و استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

يوجد مستوى متوسط للصحة النفسية لدى أفراد العينة

يوجد مستوى متوسط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة

لا توج فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

المقدمة

مقدمة

شهد المجتمع الجزائري في الآونة الأخيرة تحولات عميقة وكبيرة أحدثت تغيرات مهمة في شتى مجالات الحياة، وتعتبر هذه التحولات دخيلة على المجتمع الجزائري؛ فهي تنعكس بشكل مباشر على سلوكيات الأفراد وطرائق وأنماط حياتهم، كما أنها تمس بكل محيط اجتماعي وبخاصة المحيط الجامعي. فالطالب الجامعي هو أكثر الفئات عرضة لهذا المد الثقافي والاجتماعي الجديد نتيجة التطور الهائل لوسائل الإعلام والاتصال، نظراً لما تحمله من خصائص كسرعة الوصول، وسهولة التفاعل، وقلة التكلفة، ومع هذه التطورات التكنولوجية المتسارعة، ظهر ما يسمى بمواقع التواصل الاجتماعي على الإنترنت وحظيت بانتشار واسع وكبير على الصعيد العالمي والمحلي. لقد ارتبطت هذه المواقع بكافة مجالات الأنشطة الإنسانية وأصبحت جزءاً مهماً من الحياة اليومية للأفراد، لما قدمته من فرص للتفاعل ونقل الانشغالات، فضلاً عن بناء العلاقات الاجتماعية الافتراضية. وفي هذا الصدد، فإن مواقع التواصل الاجتماعي تُعد موضوعاً تصطدم حوله الآراء بين مؤيد ومعارض؛ فكيفية وطبيعة استخدام هذه المواقع هي المحدد الأساسي لسلبياتها وإيجابياتها.

ومما لا شك فيه أن الاستخدام غير العقلاني أو المفرط لهذه المواقع قد يؤدي إلى قلة التفاعل الاجتماعي الحقيقي، العزلة، والتفكك، والشعور بالبعد عن الواقع الملموس، الأمر الذي ينعكس سلباً على التوازن النفسي والوجداني لجميع الفئات الاجتماعية والعمرية، وفي مقدمتهم الشباب والطلبة الجامعيون.

إن هذه المؤشرات والتحولات المتسارعة في بيئة الطالب الجامعي تضع استقراره وتوافقه على المحك، وهو ما يرتبط مباشرة بمفهوم الصحة النفسية .فالصحة النفسية تعد ركيزة أساسية وتوافقية في حياة الطالب؛ حيث يواجه في بيئته الجامعية تغيرات مستمرة ومتلاحقة تتطلب منه قدرة عالية على التكيف والمواجهة. وبالتالي، فإن اختلال هذا التوازن أو الانغماس العشوائي في العالم الافتراضي قد يؤثر بصورة مباشرة على مستويات الصحة النفسية لديه، ويعيق توافقه النفسي والاجتماعي، مما يولد لديه نوعاً من عدم الاستقرار .

ومن هذه الفكرة الجوهرية، انطلقت دراستنا الحالية التي تبحث في طبيعة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بمستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف هذه الدراسة والإحاطة بجميع جوانبها، قمنا بتناول الموضوع وتقسيمه على النحو التالي:

أولاً: الجانب النظري، وتم من خلاله التطرق إلى ثلاثة فصول أساسية

الفصل الأول الإطار التمهيدي: وتناولنا فيه إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، التعريفات الإجرائية، بالإضافة إلى استعراض الدراسات السابقة والتعقيب عليها

الفصل الثاني مواقع تواصل الاجتماعي: وجاء كمدخل للمتغير الأول؛ حيث تم تقديم تمهيد، ثم التطرق لنشأة وتطور مواقع التواصل الاجتماعي، مفهومها، أشهر هذه المواقع، خصائصها، وختاماً مميزات وعيوب مواقع التواصل الاجتماعي

الفصل الثالث الصحة النفسية: وخُصص للمتغير الثاني؛ حيث تناولنا فيه مفهوم الصحة النفسية، النظريات المفسرة لها، مظاهر الصحة النفسية، مستوياتها، وأهمية الصحة النفسية في حياة الفرد

ثانياً: الجانب الميداني (التطبيقي)، وتضمن فصلين متكاملين:

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية لدراسة: وافتتح بتمهيد، ثم تفصيل منهج الدراسة المستخدم، إجراءات الدراسة الاستطلاعية، تحديد عينة الدراسة الأساسية، أدوات الدراسة المستعملة، والتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات.

الفصل الخامس تحليل وتفسير النتائج: واشتمل على تمهيد، يليه عرض وتفسير النتائج المتوصل إليها، صياغة الاستنتاج العام، تقديم المقترحات والتوصيات بناءً على مخرجات الدراسة.

الإطار النظري للدراسة

الفصل التمهيدي

الفصل الأول: الإطار التمهيدي للدراسة

1 إشكالية الدراسة

2 فرضيات الدراسة

3 اهداف الدراسة

4 أهمية الدراسة

5 تعريفات الاجرائية

6 الدراسات السابقة

إشكالية الدراسة:

منذ بدايات التقاليد الشفهية وظهور التواصل المكتوب، كان التفاعل الإنساني يعتمد أساسًا على التواصل المباشر داخل جماعات اجتماعية محددة، حيث تتشكل العلاقات وفق آليات التفاعل الاجتماعي والإدراك الاجتماعي ضمن حدود الزمان والمكان. غير أن الإنسان سعى باستمرار إلى تطوير أساليب تواصله، ومع ظهور التكنولوجيا وتطورها، وما رافقه من انتشار واسع لشبكة الإنترنت، حدث تحول عميق في أنماط التواصل الإنساني، نتج عنه ظهور ما يُعرف بمواقع التواصل الاجتماعي، التي دشّنت فصلًا جديدًا في تاريخ التواصل البشري.

وتُشير مواقع التواصل الاجتماعي إلى المواقع والبرامج التي تعتمد على شبكة الإنترنت لتسهيل التواصل بين المستخدمين وتبادل المعلومات فيما بينهم عبر أجهزة الحاسوب والهواتف المحمولة. ويمكن استخدام هذه المواقع لأغراض اجتماعية، مثل تعزيز التفاعل بين الأصدقاء وأفراد العائلة أينما وجدوا، كما تُستخدم لأغراض تجارية، إذ أصبحت منصات تسويقية مهمة للشركات التي تسعى إلى جذب انتباه عدد أكبر من الزبائن. وتتيح هذه المواقع لمستخدميها الوصول إلى محتوى متنوع يشمل المعلومات، والصور، ومقاطع الفيديو، وحتى الوثائق (صالح، 2022). وتتميز هذه المواقع بقدرتها على تمكين الأفراد من مشاركة أفكارهم وتجاربهم الشخصية والتفاعل مع الآخرين في وقت قصير، كما أسهمت في نقل الأخبار والأحداث العالمية والمحلية بسرعة كبيرة، مما جعلها تحظى بإقبال واسع من مختلف فئات المجتمع، حيث لم يعد التواصل مقيدًا بحدود الزمان والمكان.

غير أن هذا الانتشار الواسع والسريع الذي بلغ معدل استخدامه 59% من جميع أنحاء العالم سنة 2023 (أونيانغو، 2025)، جعل المتخصصين يتساءلون عن طبيعة الارتباط بين هذا النمط الرقمي وبين الصحة النفسية للأفراد. فكما هو معلوم، تُعد الصحة النفسية جزءًا أساسيًا من الصحة العامة، إذ تشمل قدرة الفرد على التفكير السليم، والتحكم في الانفعالات، والتكيف مع الضغوط اليومية، وبناء علاقات اجتماعية سليمة. وقد وصفها جودا بأنها صحة العقل التي تتضمن جميع الجوانب اللازمة لتكوين شخصية متكاملة، وهي تضاهي صحة الجسد في أهميتها (المطيري، 2005، ص 23).

إن تمتع الفرد بالصحة النفسية يجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة، وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة والتغلب عليها، وتحمل المسؤوليات دون الهروب والانسحاب، حيث تولد الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم نسبياً بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي (عبود، 2018). ومن هذا المنطلق، فإن أي سلوك يتسم بالإفراط قد يقترن بتغيرات ملموسة في هذا الاستقرار النفسي.

ولهذا مع تزايد اعتماد الأفراد على مواقع التواصل الاجتماعي، برزت تساؤلات علمية حول مدى تلازم هذا الاستخدام مع مستوى الصحة النفسية. فالاستخدام لهذه المنصات، سواء بدافع الترفيه أو التعبير عن الذات أو الهروب من الضغوط اليومية، قد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بظهور مشكلات نفسية متعددة. ويبرز هذا الارتباط بشكل أكبر لدى فئة طلبة الجامعة، الذين يواجهون مرحلة انتقالية تتسم بكثرة المسؤوليات الأكاديمية والاجتماعية، وحاجة مستمرة للتواصل وبناء العلاقات. وفي هذا السياق، تصبح مواقع التواصل الاجتماعي وسيلة مزدوجة الطابع، فهي توفر فرصًا للتفاعل والدعم الاجتماعي، لكنها في الوقت ذاته قد تصبح متغيراً مرتبطاً بالضغوط النفسية إذا اتسمت بالاستخدام المفرط.

وبالرغم من كثرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، إلا أننا نجد نوعاً من التفاوت والتباين في النتائج؛ فبينما ركزت دراسة (شاحطو وكري، 2023) على الجانب الوصفي وكشفت عن وجود مستوى "متوسط" من الإدمان والهشاشة النفسية لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح، نجد أن دراسة (حداد، 2025) ذهبت إلى أبعد من ذلك بإثبات وجود "علاقة ارتباطية سالبة" قوية تجعل من الإدمان الرقمي عاملاً مقترناً بتدهور الصحة النفسية.

في ظل هذا التعارض والاختلاف في النتائج نجد ضرورة في إجراء بحث في هذا الموضوع، مما يستدعي دراسة علاقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بمستوى الصحة النفسية لهذه الفئة بشكل أكثر تفصيلًا، ومنه يمكننا طرح مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

ما طبيعة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

وللإجابة على السؤال الرئيسي نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟
2. ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
3. هل توجد فروق في مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب باختلاف الجنس؟
4. هل توجد فروق في مستوى الصحة النفسية بين الطلاب باختلاف مدة الاستخدام اليومية لمواقع التواصل الاجتماعي؟

الفرضيات:

1 توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة استخدام المواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية

2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)

3 توجد فروق في مستوى الصحة النفسية بين الطلاب باختلاف مدة الاستخدام اليومية لمواقع التواصل الاجتماعي

اهداف الدراسة:

1 الكشف عن مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وتحديد مدى انتشاره بينهم

2 التعرف على مستوى الصحة النفسية السائد لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل ظروف الاستخدام الحالية

3 تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعة.

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في كونها تتناول موضوعاً حيوياً مرتبطاً بالتغيرات التكنولوجية السريعة وأثرها على النفس البشرية، ويمكن تقسيم الأهمية إلى:

أولاً: الأهمية النظرية (العلمية):

1 إثراء المكتبة الجامعية بإطار نظري حديث يربط بين المتغيرات الثلاثة (مواقع التواصل، الصحة النفسية، الضغوط النفسية) في ظل التطور المستمر لهذه المنصات

2 تسليط الضوء على فئة الطلبة الجامعيين باعتبارهم الشريحة الأكثر تفاعلاً مع العالم الرقمي والأكثر عرضة لتحدياته النفسية

3 المساهمة في فض النزاع العلمي الناتج عن تباين نتائج الدراسات السابقة حول أثر مواقع التواصل (سواء كان إيجابياً أو سلبياً) من خلال تقديم نتائج ميدانية جديدة لعام 2026

ثانياً: الأهمية التطبيقية (العملية):

1 تزويد المختصين النفسيين والاجتماعيين في الوسط الجامعي بمعلومات دقيقة حول واقع استخدام الطلبة للمواقع، مما يساعد في تصميم برامج إرشادية وتوعوية

2 الخروج بتوصيات عملية يمكن أن تستفيد منها مؤسسات التعليم العالي لتعزيز الوعي الرقمي وحماية الصحة النفسية للطلبة

التعريفات الإجرائية:

أ. **الصحة النفسية:** هي حالة من التوازن النفسي والرضا عن الذات، والقدرة على التكيف مع الضغوط والمشكلات التي تواجه الطالب في بيئته الجامعية والافتراضية وتُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الصحة النفسية فكلما كانت الدرجة

مرتفعة، دلّ ذلك على مستوى جيد من الصحة النفسية (أو العكس حسب طبيعة مقياس الصحة النفسية).

ب. **مواقع التواصل الاجتماعي:** هي مواقع على الإنترنت تقدم خدمات للمستخدمين وتسمح لهم بإنشاء صفحات شخصية داخل نظام أو موقع معين حتى يتمكنوا من التواصل وتبادل المعلومات مع المعارف والاصدقاء (عون و شرقي، 2023، صفحة 9)

الدراسات السابقة:

1 دراسة خرموش منى، بحري صابر،2019 استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي الفيسبوك نموذجا، هدفت هذه الدراسة الى تحديد العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي تم استخدام المنهج الوصفي وقد تكونت عينة الدراسة من 97 طالب جامعي من جامعة محمد لمين دباغين سطيف2 ثم تطبيق عليهم استبيانين الأول خاص باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والثاني مقياس للصحة النفسية، توصلت الدراسة الى عدة نتائج ابرزها انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وفق متغير الجنس كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك ومستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي.

2 دراسة حمودي زينب، عمومن جمعة، 2022، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين لموقع الانستغرام، وتعرف على اسباب التي دفعت بهم إلى استخدامه، وتحديد التأثيرات السلبية والايجابية الناتجة عن هذا الاستخدام، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي كما تم استخدم أداة الاستبيان لجمع البيانات، التي تم توزيعها بشكل قصدي على عينة من طلبة قسم علوم الاعلام والاتصال بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، والتي بلغ عددها 60 مفردة من كال الجنسين، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج، استخدام الطلبة الجامعيين

لموقع الانستغرام جاء بدرجة متوسطة عند مفردات العينة، ومن اهم الدوافع الطلبة الجامعيين الاستخدام موقع الانستغرام متابعة ومعرفة معلومات واخبار الافراد وكذلك التفاعل الاجتماعي، كما ان استخدام موقع الانستغرام من طرف الطلبة الجامعيين انتج عنه بعض التأثيرات النفسية السلبية منها الإدمان على متابعة بعض الصفحات هذا ما خلق حالة من الحسد والغيرة بين المستخدمين، وهناك نتيجة وصلت لها دراسة ان استخدام موقع الانستغرام يؤثر بشكل إيجابي أيضا وذلك من خلال شعورهم بالاسترخاء و الحصول على الاهتمام من طرف الاخرين وهذا عزز لديهم عدم الشعور بالوحدة.

3 دراسة الشيماء رجب علي حمادة، 2025، هدفت هذه الدراسة 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 (324) طالب/طالبة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي كمنهج للبحث، واستعانت بالاستبيان كأداة للدراسة، وقد توصل البحث إلى عدد من النتائج، أهمها: وجود أثر للأفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

4 دراسة جواهر السراي، 2025، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكل من الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة بمنطقة الرياض في المملكة العربية السعودية، وقدرتها التنبؤية بهما. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي على عينة قوامها (150) طالباً وطالبة، باستخدام ثلاثة مقاييس (مقياس الاستخدام، الصحة النفسية، والتفاعلات الاجتماعية). وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية وبين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية ($R = 0.895$)، مما يشير إلى أن زيادة الاستخدام ارتبطت بتحسن الصحة النفسية والتفاعلات الاجتماعية لدى أفراد هذه العينة.

5 دراسة سلماني نعيمة، 2025، تهدف هذه الدراسة إلى دراسة إدمان منصة "تيك توك" من خلال تحليل أنماط الاستخدام والانعكاسات النفسية المصاحبة له، باستخدام المنهج الوصفي

واستبيان طُبّق على عينة من 68 مستخدمًا. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن المستخدمين يعانون من تأثيرات نفسية سلبية مثل القلق والتوتر واضطرابات النوم، وأن التطبيق يعتمد على خوارزميات ذكية تعزز السلوك الإدماني. كما أظهرت النتائج أن كثيرًا من المستخدمين يشعرون بالعزلة رغم التفاعل الرقمي، وأن الاستخدام المتكرر يعكس نمطًا نفسيًا قائمًا على الحاجة للتحفيز الفوري والمكافآت الاجتماعية.

التعقيب:

بعد عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالصحة والضغوط النفسية، يمكننا استخلاص مجموعة من النقاط الجوهرية؛ حيث اتفقت جميع الدراسات على اعتماد المنهج الوصفي، كما تم استخدام **الاستبيان** كأداة أساسية لجمع البيانات. واشتركت جميع هذه الدراسات في بحث ظاهرة مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالصحة النفسية، مستهدفة فئة **الطلبة** الجامعيين، مما يؤكد أهمية هذه المرحلة العمرية في الدراسات الرقمية، مع تنوع البيئات الجغرافية بين الجزائر والسعودية ومصر وهو ما يثري المقارنة الثقافية في الدراسة الحالي.

أما من حيث النتائج، فقد تباينت بشكل ملحوظ؛ فبينما ركزت دراسات كل من (سلماني، 2025) و(الشيماء حمادة، 2025) على الجوانب السلبية كالقلق والضغط النفسي، أظهرت دراسة (السراي، 2025) جوانب إيجابية. وهذا التباين في النتائج هو ما يبرر الحاجة الماسة للدراسة الحالية للكشف عن طبيعة هذه العلاقة وتحديد اتجاهها في سياقها المحلي.

الإطار النظري للدراسة

الفصل الثاني: مواقع التواصل الاجتماعية

تمهيد

1 نشأة وتطور شبكات تواصل الاجتماعي

2 مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

3 أشهر مواقع التواصل الاجتماعي

4 خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

5 مميزات وعيوب مواقع تواصل الاجتماعي

تمهيد:

أحدثت الثورة الرقمية تحولاً جذرياً في سبل التواصل الإنساني، وبرزت مواقع التواصل الاجتماعي كأهم الوسائط التي غيرت ملامح التفاعل الاجتماعي في العصر الحديث. ولم يعد استخدام هذه المواقع مجرد خيار ثانوي، بل أصبح ضرورة يومية وبيئة افتراضية تلازم الطالب الجامعي في مختلف جوانب حياته الأكاديمية والشخصية.

وبالرغم من الفرص التواصلية والمعرفية الهائلة التي توفرها هذه المنصات، إلا أنها تفرض في الوقت ذاته تحديات نفسية واجتماعية تستدعي الدراسة والتحليل. لذا، يهدف هذا الفصل إلى تأصيل المفاهيم المتعلقة بمواقع التواصل الاجتماعي، والوقوف على خصائصها ودوافع استخدامها لدى الطلبة، تمهيداً لفهم علاقتها بالجانب النفسي والضغوط التي قد تنجم عنها.

1 نشأة وتطور شبكات التواصل الاجتماعي:

إن التطور التقين مل يكن بمعزل عن التطورات الاجتماعية في العالم، فكما يرى "مانويل كاستلز" ان انتقال المجتمعات من النمط الصناعي التقليدي الى مجتمع الشبكة الذي يفتقد المركز الواعد في الاجتماع والاقتصاد والسياسة، حدث بشكل متزامن مع التحول في علم الاتصال من نمط وسائل الاعلام الذي تنتقل فيه المعلومة من مراكز او من مراكز الى الجمع الى نمط الاتصال الشخصي الجماهيري ويرجع العديد من المختصين في الحقل الإعلامي ظهور مفهوم الشبكات الاجتماعية الى عام 1954 من طرف عالم الاجتماع جون بارتر الذي اعطى مفهوما قريبا في اطاره النظري من المفهوم الحالي للمواقع التواصل الاجتماعي اين عبر عن الشبكات الاجتماعية بنوادي للمراسلة العالمية، التي تستخدم لربط علاقات الافراد من مختلف الدول باستخدام الرسائل الاعتيادية المكتوبة، ليتطور المفهوم بظهور الانترنت ومنها ظاهرة الشبكات الاجتماعية التي أتاحت للأفراد بناء علاقات اجتماعية مع ذوي لاهتمامات المشتركة او النشاطات المشتركة، حيث يكون لكل مستخدم بروفايل او ملف شخصي يسمح للمستخدمين بتبادل المعلومات والافكار والنشاطات والاحداث والاهتمامات في اطار شبكاتهم الشخصية.

ونلاحظ من خلال المراجع والكتب انه هناك اختلاف كبير بين العلماء والمفكرين حول نشأة وتطور مواقع وشبكات التواصل الاجتماعي، في حين يميل العديد من الباحثين مباشرة الى ربط النشأة والتطور بمراحل الويب، وعليه تم التقسيم الى مرحلتين اساسيتين، مرحله الويب، ومرحله الجيل الثاني للأنترنت التي عرفت أشهر مواقع التواصل الاجتماعي.

المرحلة الأولى:

يمكن وصف هذه المرحلة بالمرحلة التأسيسية للشبكات الاجتماعية، وهي المرحلة التي ظهرت مع الجيل الاول للويب web1 وتشهد هذه المرحلة على البداية التأسيسية للشبكات ومن أبرز الشبكات التي تكونت في هذه المرحلة هي شبكة موقع six degrees.com وهو الموقع الذي يمنح فرصة للأفراد المتفاعلين في اطاره فرصة حياتهم ولمحاتهم العامة وإدراج أصدقائهم وبدأت فكرة قوائم الاصدقاء عام 1998م... واخفق هذا الموقع عام 2000م، ومن المواقع التأسيسية لشبكة الاجتماعية ايضا موقع classmates.com ظهر في منتصف التسعينات وكان الغرض منه الربط بين زملاء الدراسة، وشهدت هذه المرحلة مواقع متعددة من اشهرها ايضا موقع "لايف جورنال" وموقع "تابو ورلد" عام 1999م، والذي انشئ في كوريا وموقع "رايز" الذي تبلور الهدف منه تكوين شبكات اجتماعية لرجال الأعمال لتسهيل التعاملات التجارية، ومن أبرز ما ركزت عليه مواقع الشبكات الاجتماعية في بدايتها هي خدمة الرسائل القصيرة والخاصة بالأصدقاء، وعلى الرغم من أنها وفرت بعض خدمات الشبكات الاجتماعية الحالية إلا أنها لم تستطع أن تدر ربحا على مؤسسيها ولم يكتب للكثير منها البقاء.

المرحلة الثانية:

يتم وصفها بانها مرحلة اكتمال الشبكات الاجتماعية، ويمكن ربطها بالموجة الثانية للويب web2 والمقصود هنا انها ارتبطت بتطور خدمات الشبكة، ويمكن ان نؤرخ لهذه المرحلة بانطلاق اشهر مواقع التواصل الحالية على غرار موقع "ماي سبيس" ثم موقع "الفيسبوك".
وتشهد المرحلة الثانية من تطور الشبكات الاجتماعية على الاقبال المتزايد من قبل المستخدمين لمواقع الشبكات العالمية، ويتناسب ذلك الاقبال المتزايد مع تزايد مستخدمين الانترنت على

مستوى العالم، اين تعتبر اليوم مواقع التواصل الاجتماعي والشبكات الاجتماعية وسيلة للتواصل والتقاطع بين العالمية والمحلية، حيث تتم التفاعلات على خلفية السباق العالمي، وتتبلور متغيراتها على الصعيد المحلي

بالإضافة الى الشبكات الاجتماعية التي ظهرت في التسعينات والتي سبق وأشرنا إليها في المرحلة تأسيسية الاولى لشبكة التواصل الاجتماعي، ظهرت مجموعة من الشبكات الاجتماعية التي لم تستطيع ان تحقق النجاح بين الاعوام 1999م و 2001م، وفي السنوات اللاحقة ظهرت بعض المحاولات الاخرى، لمن الميلاد الفعلي للشبكات الاجتماعية كما نعرفها اليوم كان سنه 2002م أين ظهرت شبكةfreindester التي حققت نجاحا دفع "جوجل" الى محاولة شراءها سنة 2003م، لكن لم يتم الاتفاق على شروط الاستحواذ، وفي النصف الثاني من نفس العام ظهرت في فرنسا شبكة skyrock كمنصة للتدوين، ثم تحولت بشكل كامل الى شبكة اجتماعية سنه 2007م، وقد استطاعت بسرعة تحقيق انتشار واسع لتصل احصائيات 2008م الى المركز السابع في ترتيب الشبكات الاجتماعية حسب المشتركين

ومع بداية 2005م ظهر موقع يبلغ عدد مشاهدات صفحاته اكثر من "جوجل" وهو موقع "ماي سبايس" الامريكي الشهير، و يعتبر من أوائل وأكبر الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم ومعه منافسه الشهير "فيسبوك" والذي بدأ أيضا في الانتشار المتوازي مع "ماي سبايس" حتى قام فيسبوك عام 2007م بإتاحة تكوين التطبيقات للمطورين، وهذا ما أدى إلى زيادة أعداد المستخدمين "الفيسبوك" بشكل كبير، ويعتقد أن عددهم حاليا تجاوز 500 مليون مشترك.(روابحية،بوكاف،غواوة،2023ص25,24)

2 مفهوم مواقع تواصل الاجتماعي:

برز الاهتمام الأكاديمي بقضايا الشبكات الاجتماعية والمجتمع الافتراضي منذ أن نجح الإنترنت في تشكيل فضاءه المعلوماتي وفي تأسيس مجتمع أو جماعات افتراضية، فقد احتل الإنترنت بتفاعلاته، وميزاته وخدماته المختلفة جزءا من الحياة اليومية للعديد من البشر. فأصبح المجتمع الافتراضي يزاحم المجتمع الواقعي، كما أصبح متداولا عند العديد من المستخدمين

لشبكة الإنترنت. ويرجع المفهوم إلى هاوارد رينجولد Rhngold الذي كتب الكتاب الأول والرائد في هذا السياق بعنوان المجتمع الافتراضيVirtual community .

وتعرف شبكات التواصل بأنها مجموعة من المواقع على شبكة الانترنت العالمية Web Wide World، تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي، يجمعهم الاهتمام أو الانتماء لبلد أو مدرسة أو فئة معينة، في نظام عالمي لنقل المعلومات. وجاء تعريف الشبكات الاجتماعيةservice networking social في قاموسODLIS.

هي خدمة الإلكترونية تسمح للمستخدمين بإنشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم، كما تسمح لهم بالتواصل مع الآخرين.

وتعرف أيضا بأنها تلك الشبكات الخاصة بعملية نقل واستقبال للمعلومات بين طرفين أو أكثر، عبر عدة قنوات مباشرة وغير مباشرة، حيث يتفاعل داخل محيطها المرسل والمستقبل في إطار رسالة معينة، عبر قناة تجمع الطرفين، فيظهر أثر التفاعل الدلالي بينهما من تبادل وتبليغ وتأثير، ويظهر أيضا الأثر السلوكي المؤثر على المتلقي إما إيجابا أو سلبا، ذلك أن تلك العملية سارت وفق انفعالات وتعابير وميول شخصية أو أيديولوجية، وهناك من يرى أن شبكات التواصل الاجتماعي هي مجموعة من المواقع تسمح للمشترك فيها بإنشاء موقع خاص به، يستطيع من خلالها التعامل مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات. ويرى البعض أنها مكان وفضاء يلتقي فيه الناس لغايات و أهداف محددة؛ تكون في الأغلب موجهة من طرف سياسات، تتضمن عدد من القواعد والضوابط والمعايير التي يفرضها أو يقترحها البرنامج(شكيرب،2016ص87)

3 أشهر مواقع تواصل الاجتماعي:

نتيجة الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي، أصبح من الصعب حصرها جميعًا ورغم هذا التعدد، تبقى هناك بعض المنصات التي تُعد الأبرز والأكثر تأثيرًا في هذا المجال، وهي:

1 الفيس بوك: هو موقع من مواقع التواصل الاجتماعي يسمح للمشتركين به بالتواصل مع بعضهم البعض عن طريق استخدام ادوات الموقع وتكوين روابط وصداقات من خلاله كما يسمح للأشخاص الطبيعيين بصفتهم الحقيقية او الاشخاص الاعتباريين كالشركات والهيئات والمنظمات بالمرور من خلاله وفتح افاق جديدة لتعريف المجتمع بهويتهم.

2 تويتر: هو أحد شبكات التواصل الاجتماعي مخصص لأرسال تغريدات صغيرة كان لها شديد الاثر في الاحداث التي جرت على الساحة في الآونة الاخيرة ويصل حجم الرسائل النصية الصغيرة التي يرسلها برنامج التويتر الى 140 حرفا للرسالة الواحدة.

3 يوتيوب: برز اسم يوتيوب في عالم الانترنت ليصبح بين عشية وضحاها اكبر مستضيف لملفات الفيديو المنتجة على المستوى الشخصي في العالم ويدخل في مصاف كبريات الشركات التقنية ذات الوجود المؤثر في عالم الانترنت على المستوى العالمي لقد بدا اليوتيوب كمقدم لخدمة مشاركة الملفات الفيديو الشخصية وامتدت اليوم لتصبح من كبريات خدمات الفيديو الترفيهية في العالم

وعلى الرغم من اختلاف بعض الآراء حول الكون اليوتيوب شبكة للتواصل الاجتماعي اما موقع لرفع الملفات الفيديو الا ان هناك راي يقول بانه موقع يجمع بين النشاطين وما يميزه عن غيره وذلك نتيجة الضغط الهائل على مشاهدة الفيديو التي تنشر من خلاله وهو ما يدفع بعض المشتركين للمشاركة بأدلاء اراءهم ووضع تعليقات على الفيديو المنشور وهو ما يفتح مجال للتواصل الاجتماعي مع غيرهم من متابعي نفس الفيديو (البيومى، 2019ص12.13)

4 خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

1 شاملة: حيث تلغى الحواجز الجغرافية والمكانية، تلغى من خلالها الحدود الدولية، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب، من خلال الشبكة بكل سهولة.

2 التفاعلية: فالفرد فيها كما انه مستقبل وقارئ، فهو مرسل وكاتب ومشارك، فهي تلغي السلبية المقيتة في الاعلام القديم التلفاز والصحف الورقية وتعطي حيزا للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقارئ.

3 تعدد الاستعمالات: مواقع التواصل سهلة ومرنة يمكن استخدامها من قبل الطالب في التعليم، والعالم لبث علمه وتعليم الناس، والكاتب للتواصل مع القراء، و افراد المجتمع للتواصل وهكذا.

4 سهولة الاستخدام: فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحروف وبساطة اللغة، تستخدم الرموز والصور التي تسهل للمستخدم نقل فكرته والتفاعل مع الاخرين.

5 اقتصادية في الجهد والوقت والمال: في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل، فالكل يستطيع امتلاك حيز على الشبكة للتواصل الاجتماعي، وليس ذلك حكرا على أصحاب الاموال، او حكرا على جماعة دون أخرى.

6 الانفتاح: يمثل المحتوى المرسل من المستخدمين اغلبية المحتوى المنشور على مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك يزيد الرغبة لدى الاعضاء بالمزيد من التواصل والتفاعل والمشاركة لانهم هم من يقوم بعملية انتاج المحتوى، عكس وسائل الاعلام التقليدية التي يمثل بها الشخص دور المتلقي او المستهلك للمحتوى.

7 المشاركة: وسائل المواقع الاجتماعية تشجع المساهمات وردود الفعل من الاشخاص المهتمين، حيث انها تطمس الخط الفاصل بين وسائل الاعلام والجمهور.

8 المحادثة: حيث تتميز مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الاعلام الاجتماعية عن التقليدية من خلال اتاحتها للمحادثة في اتجاهين، أي المشاركة والتفاعل مع الحدث او الخبر او المعلومة المعروضة.(عون،شرقي،2023ص27)

5 مميزات وعيوب مواقع التواصل الاجتماعي:

أولا: مميزات

1 وسيلة فعالة للتسويق والترويج: قدرة الشركات والمؤسسات للوصول على اكبر عدد ممكن لزيادة أرباحها وتوصيل خدماتها لمختلف انحاء العالم.

2 معرفة اخبار العالم: تمكن وسائل التواصل الاجتماعي من الوصول الى اخر الاخبار في جميع بقاع العالم دون النظار الجريدة او القنوات التلفاز لمعرفة اخر المستجدات.

3 التواصل مع الاخرين: تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي منبرا لتبادل الاحاديث و الأفكار والمعلومات وذلك من خلال إنشاء صداقات مع اشخاص من مختلف بلدان العالم أيا كانت ديانته او جنسيته.

4 حرية التعبير عن الرأي: تسمح وسائل التواصل الاجتماعي لكافة الأشخاص بالتعبير عن ارائهم وافكارهم.

5 التعلم الذاتي: من خلال المعلومات المختلفة التي تمكنهم ان يحصلوا عليها، عن طريق متابعة الباحثين المختصين الذين يقومون بنشر مقالاتهم العلمية او مقاطع عن مختلف الأبحاث والمعارف عبر هذه الوسائل.

6 سرعة التواصل: استطاعت هذه الوسائل تقليل حالة الاغتراب وصار من السهل متابعة اخبار الاهل و الأقارب او الأصدقاء الذين يعيشون في مسافات بعيدة لحظة بلحظة.

ثانيا: العيوب

1 الانعزال عن الواقع: تلعب مواقع التواصل الاجتماعي دورا كبيرا في انعزال مستخدميها عن من حولهم، وبتالي يصرفون النظر عن مجالسة الاهل و الأصدقاء و الأقارب.

2 المشاكل النفسية: يسبب الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي تقلب في المزاج و مشاكل نفسية مثل القلق والاكتئاب.

3 انتهاك الخصوصية: وينتج هذا الامر بسبب كمية المشاركة الكبيرة التي تحدث عبر هذه الوسائل، كمشاركة الصور و الفيديوهات.

4 هدر واضاعة الوقت: من الممكن ان يقضي الشخص ساعات طويلة في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي دون ان يدرك عدد الساعات التي هدرها من وقته بلا فائدة، وبالتالي يهمل واجباته الوظيفية او تعليمية واليومية.

5 عرض المواد الإباحية: لوسائل التواصل الاجتماعي دور في نشر المواد الإباحية والمشاهد الغير أخلاقية لما في مشاهدتها ضرر كبير على الأطفال والمراهقين والبالغين إذ تحدث تغيير كبير في مكونات الدماغ وتؤثر في سلوك.

6 الاحتيال: مواقع التواصل الاجتماعي سهلت للشخصيات المحتالة العثور على ضحايا للاحتيال عليها وذلك بانتحال شخصية أخرى.

7 نشر المعلومات الخاطئة والاخبار الكاذبة: الكثير من الأشخاص يتعمدون بنشر شائعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لتشويه سمعة اشخاص اخرون، او نشر خبر كاذب عن علامة تجارية لالحاق الضرر بسمعتها. (الشريفي، 2025)

خلاصة الفصل:

نستخلص في ختام هذا الفصل أن مواقع التواصل الاجتماعي، منذ نشأتها وتطورها، أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للطالب الجامعي بفضل خصائصها التفاعلية ومنصاتها الشهيرة. ومع ذلك، فإن هذه المواقع تظل سلاحاً ذو حدين؛ فبقدر ما تقدمه من مميزات وتسهيلات تواصلية ومعرفية، إلا أن استخدامها غير العقلاني ينطوي على عيوب وسلبيات تؤثر على استقرار الطالب. وهذا التباين في التأثير يقودنا مباشرة إلى الفصل الموالي للبحث في كيفية انعكاس هذا الاستخدام على الصحة النفسية للطالب وتوافقه الداخلي.

الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد

1 مفهوم الصحة النفسية

2 نظريات الصحة النفسية

3 مظاهر الصحة النفسية

4 مستويات الصحة النفسية

5 أهمية الصحة النفسية

تمهيد:

تُعد الصحة النفسية الركيزة الأساسية التي تقوم عليها حياة الفرد وتواؤمه مع ذاته ومجتمعه، فهي ليست مجرد خلو المرء من الأعراض المرضية أو الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من التوازن المتكامل والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة بكفاءة واقتدار. وفي ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العصر الحالي، تبرز أهمية الصحة النفسية كأحد أهم محددات جودة الحياة، خاصة لدى فئة الطلبة الجامعيين

تعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل الانتقالية في حياة الفرد، حيث يواجه الطالب فيها جملة من التحديات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية التي تتطلب منه مستوى عالٍ من الصلابة النفسية والاتزان الوجداني. ومن هنا، يسعى هذا الفصل إلى تسليط الضوء على مفهوم الصحة النفسية من خلال استعراض تعاريفها المختلفة، وأهم المعايير التي تحدد الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، وصولاً إلى النظريات المفسرة لها، مع التركيز على العوامل المؤثرة فيها

1 مفهوم الصحة النفسية:

يمكن القول ان مفهوم الصحة النفسية قد نما وتطور مع تقدم علم الصحة النفسية، فبعد ان كانت الصحة النفسية تدل على معنى سلبي محدود وهو خلو الفرد من الاضطرابات النفسية، فقد تطور الى مفهوم ايجابي أكثر شمولا بحيث اصبحت ترتبط بقدرة الفرد على تحقيق التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا بدوره يؤدي الى حياة خالية من الازمات والمرض النفسي، ثم بدا يتسع مفهوم الصحة النفسية ليشمل قدرة الفرد على المحافظة على قدر من استقلاليته بأن يعيش القيم والمثل العليا التي يؤمن بها، اي ان يحقق رسالته في الحياة.

يقصد بالصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا، واجتماعيا)، اي مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين فيكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة

وسلام.

للصحة النفسية مفاهيم متعددة ومتنوعة اذ ليس من السهل الاخذ بمفهوم واحد للصحة النفسية لان هذا المفهوم يرتبط بتحديد معنى السواء و اللأسواء في علم النفس، و أحد تلك المفاهيم هو المفهوم السلبي للصحة النفسية الذي ينص على ان الصحة النفسية هي خلو الفرد من الاضطرابات النفسية، حيث يحظى هذا المفهوم بقبول واسع لدى المتخصصين في علاج النفسي.

خلاصة:

يتضح من كل ما سبق أن مفهوم الصحة النفسية لا يقتصر فقط على غياب أعراض الاضطرابات النفسية، بل يتعمق ليشمل العديد من الجوانب المتعلقة بشخصية الفرد ومستوى توافقه الداخلي والخارجي، بالإضافة إلى ذلك، تقدم التعريفات الشاملة نظرة أكثر إيجابية للصحة النفسية، حيث تصفها بالحالة المستقرة نسبياً التي يتمتع فيها الفرد بتوازن انفعالي وتوافق شخصي واجتماعي، بعيداً عن التوتر والاضطراب .يُفترض أن يكون الشخص في هذه الحالة مليئاً بالحماس، متسماً بالإيجابية والإبداع، يشعر بالسعادة والرضا عن حياته، وقادراً على تأكيد ذاته، تحقيق طموحاته، واستغلال إمكاناته الحقيقية بأفضل شكل ممكن. (المطيري، 2005، صفحة 21)

2 نظريات الصحة النفسية:

تعددت النظريات والاتجاهات العلمية في تفسير منشأ الاضطرابات النفسية والعصابية في ميدان علم النفس، فكل اتجاه نظري يحاول تأكيد رايه فيما يخص سبب المرض وبالتالي تصوره لحالة الصحة بما أن الاتجاهات النظرية كثيرة ومتعددة فسنحاول عرض بعض تلك الاتجاهات النظرية والاكثر شيوعا في أوساط الباحثين والاخصائيين النفسيين العيادين وذلك بطريقة مختصرة وهي:

1.2 النظرية التحليلية:

يرى فرويد أن الجهاز النفسي يهدف إلى تحقيق حالة من الاتزان ومستوى منخفض من الاستثارة، فإذا تعرض الفرد إلى مثير داخلي أو خارجي فإن حالة الاستثارة التي يشعر بها الفرد تدفعه إلى القيام بنشاط جسمي أو عقلي معين، لكي يتخلص من هذه الحالة ويعود إلى حالته الاولى قبل تعرضه للمثير، ويرى فرويد أن حالة الاستثارة وعدم الاتزان الناشئ عنها يضايق الفرد ويجعله يشعر بحالة من الضيق والتوتر، و أن نشاط الفرد من أجل تخفيض مستوى الاستثارة هي حالة سارة، فالفرد لابد أن يكون في حالة نشاط في سبيل إطفاء مصدر استثارته إذ كلما تزداد لديه الاستثارة قابلها زيادة في معدلات عدم الاتزان فيشعر الفرد بالضيق والتوتر وعدم الرضا، وكلما انخفضت حالات الاستثارة ازدادت معدلات الاتزان فيشعر بالارتياح والاستقرار النفسي وهذا الامر مرهون بما يبذله الفرد من نشاط لكي يحقق لنفسه أهدافه وحاجاته، ويعيد اتزانه الانفعالي أي يحقق لنفسه مستوى جيد من الصحة النفسية، فالاتزان ليس ثابتا مطلقا والنشاط يفسر الاتزان وعدمه.

يرى فرويد أن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد القادر على ضبط غرائزه ودوافعه البدائية، وعندما لا يسمح لقيم المثالية بعزله عن الواقع، وهو عند إشباع دوافعه وتحقيق مستوى معين من تطلعاته المثالية فإنه لا يبالغ في الاشباع عن الاليات الدفاعية اللاشعورية، وتكون وسائل واقعية وهو على وعي تام بأدائها وإبعاد هذا الأداء.

2.2 النظرية السلوكية:

من أبرز رواد هذه المدرسة ثورندايك، واطسون، بافلوف، وسكينر، تؤمن هذه المدرسة بأن السلوك مكتسب من البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة توافر الدافع والمثير والاستجابة، بمعنى آخر إذا توفر الدافع وظهر المثير، تحدث الاستجابة (السلوك) ولإتمام الربط بين المثير والاستجابة، يجب أن يكون هناك تعزير، أما في حال تكررت الاستجابة دون وجود تعزيز، فإن ذلك يؤدي إلى ضعف العلاقة بين المثير والاستجابة، وبالتالي إلى ضعف التعلم

وترى هذه المدرسة أن الأفراد يتصرفون بطريقة معينة لأنهم تعلموا هذا السلوك بناءً على التعزيز تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بأنها قدرة الفرد على إبداء السلوك المناسب في كل موقف بحسب ما تحدده البيئة والثقافة التي ينتمي إليها ويعتمد الحكم على صحة الفرد النفسية هنا على معايير اجتماعية وتعتبر المدرسة السلوكية البيئة عاملًا أساسيًا في تشكيل الشخصية، حيث تؤمن أنها العامل الحاسم والأكثر أهمية في هذا السياق

2.3 النظرية الإنسانية:

من أبرز الشخصيات في هذا المجال كارل روجرز وأبراهام ماسلو ويرى ماسلو أن الصحة النفسية تتمثل في تحقيق الذات، ويعتقد أن الشخص الذي يتمتع بشخصية سوية يتميز بخصائص معينة مقارنة بالشخص غير السوي، ويشير ماسلو إلى أن التركيز فقط على دراسة الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات العصبية أو التأخر في النمو يجعل علم النفس عاجزًا عن تقديم رؤى شاملة، ومن هذا المنطلق، يرى أن تطور علم النفس يتطلب دراسة الأشخاص الذين استطاعوا تحقيق إمكاناتهم إلى أقصى حد لذلك، قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأفراد الذين تمكنوا من تحقيق ذواتهم، مُعتمدًا على نهج مباشر شمل تحليل شخصيات متكاملة تتجلى فيها الوحدة والانسجام بوضوح، بوصفهم أمثلة حية على من تمكنوا من تحقيق ذواتهم.

2.4 نظرية التحليل الوجودي:

لم تركز هذه النظرية على تحديد السمات الرئيسية للصحة النفسية، حيث تعتمد فكرتها على اعتبار الإنسان السليم هو الأساس، وترى في المرض حالة ناقصة أو غير مكتملة للصحة .

يمتنع التحليل الوجودي المعاصر عن التطرق إلى الاضطرابات أو تجريد الإنسان إلى تصورات محددة، بل يعمل على توجيه المريض انطلاقًا من الأجزاء السليمة المتبقية في نفسيته نحو إدراك ذاته والعالم من حوله بدلًا من الغوص في أعماق النفس بحثًا عن دوافع غير طبيعية أو صدمات غير قابلة للعلاج.

استنادًا إلى ذلك، يرى "بوس" أن الصحة النفسية تتمثل في تمكين الفرد بلا حدود لامتلاك السمات الأساسية الثمانية المرتبطة بالوجود الإنساني، وهي :

قدرة الإنسان على تصور مكان وجوده في العالم الذي يعيش فيه

وعيه بالزمن وإدراكه لتتابع الأحداث

تحقيق التكامل بين الجسد والنفس

الاهتمام بالآخرين والرغبة في التواصل معهم

العناية بالحالة النفسية الخاصة به

دور الذاكرة والإدراك في التعامل مع المواقف والأحداث

مواجهة فكرة الموت والهروب منها دون إنكارها

التوازن بين كل هذه المؤشرات بنفس القدر من الأهمية والشدة. (فوزية و بن فادية، 2022، صفحة 64.65)

3 مظاهر الصحة النفسية:

من اهم مظاهر الصحة النفسية ما يلي:

السوية: تعني التمتع بسلوك طبيعي ومعتاد، والذي يعتبر مقبولاً ومألوفاً لدى معظم أفراد المجتمع .

التوافق: يشمل التوافق الشخصي والرضا عن الذات، بالإضافة إلى التوازن العاطفي، كما يضم التوافق الاجتماعي بما يشمله من العلاقات الزوجية، الأسرية، المدرسية، والمهنية.

السعادة: ترتكز على الإحساس بالسعادة سواء مع النفس أو الآخرين، إلى جانب تعزيز الاندماج الاجتماعي وتطوير العلاقات والصداقات الإيجابية.

التكامل: ويشير إلى تكامل الذات نفسيًا عن طريق تحقيق انسجام وظيفي وديناميي داخلي، مع تكامل الدوافع والاحتياجات.

تحقيق الذات: ينطوي على فهم الذات بطريقة عميقة، معرفة الإمكانيات الشخصية، تقدير الذات وقبولها، ووضع أهداف واقعية تناسب تطلعات الحياة مع الثقة في تحقيق تلك الأهداف.

مواجهة مطالب الحياة: يتضمن هذا الجانب التفاعل بمرونة مع متطلبات الواقع اليومي، معالجة المشكلات، وتحمل المسؤوليات الاجتماعية سواء في الأسرة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية .

الفاعلية: تتمثل في القدرة على مواجهة المشكلات بشكل مباشر والعمل على تخفيف الضغوط الناتجة عنها باستخدام استراتيجيات فعالة.

الكفاءة: ترتكز على حسن إدارة الطاقة والجهد لتحقيق الأهداف بفعالية، وهو ما يستند إلى واقع عملي يسمح بالتغلب على العقبات.

الملاءمة: تعني التفاعل المناسب للأفكار والمشاعر في الظروف المختلفة بطرق تحقق التوازن.

المرونة: تهدف إلى القدرة على التكيف مع الظروف المستجدة، مواجهة الصعوبات والإحباطات بطريقة تعزز الحلول الجديدة بدلًا من التشبث بأساليب قديمة. وتشمل كذلك الرغبة في التعلم والتغيير مع الانفتاح على التجربة. (سري، 2000، صفحة 29.28)

4 مستويات الصحة النفسية:

بما أن الصحة النفسية حالة غير ثابتة، تتغير من فرد إلى أخر ومن وقت إلى أخر لدى نفس الفرد ومن مجتمع إلى أخر، فان ذلك أن الصحة النفسية تتوزع على درجات ومستويات مختلف، وفيما يلي خمس مستويات نميز الصحة النفسية وهي كالتالي:

1 المستوى الراقي(العادي): هم أصحاب الأنا القوي والسلوك السوي والتكيف الجيد أنهم الأفراد الذين يفهمون ذواتهم ويحققونها، وتبلغ نسبة هؤلاء (يقعون في أقصى الطرف الايجابي في البعد والمنحى ألاعتدالي

2 المستوى فوق المتوسط: وهم أقل من المستوى السابق وسلوكهم طبيعي وجيد ونسبتهم13.5%

3 المستوى العادي(الطبيعي والمتوسط): وهم في موقع متوسط بين الصحة المرتفعة والمنخفضة لديهم جوانب قدرة وجوانب ضعف، يظهر أحدها أحيانا ويترك مكانه للآخر أحيانا أخرى، وتبلغ نسبتهم حوالي86% .

4 المستوى أقل من المتوسط: هذا المستوى أدنى من السابقتين من حيث مستوى الصحة النفسية أكثر ميلا للاضطراب وسوء التكيف، فاشلون في تحقيق فهم ذاتهم وتحقيقها، يقع هذا المستوى في الأشكال الانحراف ةي النفسية والاضطرابات السلوكية الحادة، بنسبة13.5.%

5 المستوى المنخفض: قليل جدا الصحة النفسية، وعندهم أعلى درجة الاضطراب والشذوذ النفسي يمثلون خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزل في المؤسسات الخاصة وتبلغ نسبتهم تقريبا% 2 .

5 أهمية الصحة النفسية:

أ_ أهمية صحة النفسية بالنسبة للفرد:

تعد الصحة النفسية مهمة جدا للفرد، لأنها تميزه بالخصائص التالية:

فهم الذات: ونعني بها القدرة على معرفة الذات، حاجاتها وأهدافها

الوحدة الشخصية: ودلائل ذلك، الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالنمو والصحة .

التوافق: ونعني به التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي

الشعور بالسعادة مع الذات: أي الراحة النفسية من ما نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق ٍ شباع الحاجات والدوافع الأساسية، والشعور بالأمن والاستفادة من مسرات الحياة اليومية، والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس والثقة بها.

الشعور بالسعادة مع الآخرين: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والانتماء للجماع وخدمة الآخرين وتحمل المسؤولية الاجتماعية والاندماج في المجتمع

العيش في سلامة: ودلائل ذلك التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية، والسلم الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمان.

ب_ أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

ترجع أهمية الصحة النفسية للمجتمع إلى الآتي:

الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما يجعله يملك السلوك الذي ينال رضى الذين يتعاملون معه.

الصحة النفسية تجعل الفرد متمتعا بالاتزان والنضج الانفعالي بعيدا عن التهور والاندفاع وهذا عامل هام من العوامل التي تجعل الفرد لا يجري وراء الشائعات والغرائز المدمرة للمجتمع.

تحقق الصحة النفسية للمجتمع التطور والتنمية وزيادة الإنتاج، مما يعود على المجتمع بالغنى والرفاهية.

تلعب الصحة النفسية دورا هاما فيكل مجال من مجالات المجتمع مثل التعليم والصحة والسلام والاقتصاد والسياسة والابتعاد عن الحروب، فكلما كان الناس في هذا المجال متمعنين بالصحة النفسية نهضوا بمهماتهم بجدارة والعكس صحيح.

الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقويمه لكي يحقق التوافق النفسي ويكون مواطنا صالحا في المجتمع.

الصحة النفسية للمجتمع بشكل عام، في غاية الأهمية، لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض، والمجتمع الذي تسوده عوامل الهدم والإحباط والصراع والتعقيد، والمشكلات الأسرية و التربوية، ويسوده الجهل والتعصب هو مجتمع مريض.

ومما سبق نستنتج أهمية الصحة النفسية للمجتمع، وقدرتها على تحقيق التكامل والنماء والسعادة لأفراده (شيماء و بوكاف، 2022، صفحة 67.73)

خلاصة الفصل:

نستخلص في ختام هذا الفصل أن الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من الأعراض أو الأمراض النفسية، بل هي حالة ديناميكية من التوافق النفسي والاجتماعي تتيح للطالب الجامعي إمكانية تحقيق ذاته ومواجهة ضغوط الحياة اليومية بكفاءة. ومن خلال استعراضنا للأطر النظرية المفسرة للصحة النفسية، ومظاهرها وسلوكاتها السوية، يتضح أن مستويات الصحة النفسية تتفاوت وتتأثر بشكل مباشر بالمحيط والمثيرات الخارجية التي يتعامل معها الطالب في بيئته.

وتكمن أهمية الصحة النفسية في كونها الركيزة الأساسية التي تضمن للطالب الاستقرار الوجداني والتحصيل الأكاديمي المتوازن، وبخاصة في ظل التحولات التكنولوجية الراهنة. وبذلك، فإن فهمنا المعمق لأبعاد الصحة النفسية ومستوياتها يدفعنا ضرورةً إلى نقل هذه التصورات النظرية من سياقها المفاهيمي إلى بيئتها الواقعية الملموسة، للوقوف على حقيقة العلاقة بين مستوى هذه الصحة وطبيعة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ وهو ما سنعمل على كشفه وإجراءاته في الشق الميداني من خلال فصول الجانب التطبيقي القادمة.

الإطار التطبيقي للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1 منهج الدراسة

2 الدراسة الاستطلاعية

3 عينة الدراسة الأساسية

4 أدوات الدراسة

5 الخصائص السيكومترية للأدوات

تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل الإجراءات والخطوات المتبعة في الجانب الميداني من هذه الدراسة حيث يتناول منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة الأصلي والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمت في الدراسة، وإجراءات الصدق والثبات الأدوات، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات.

1 منهج الدراسة:

بما أن هدف الدراسة الحالية هو جمع البيانات حول متغيري استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، ثم تحليلها وتفسيرها على ضوء الفرضيات التي تدرس العلاقة بين المتغيرين والفروق في المتغيرات حسب الجنس ومدة الاستخدام اليومية، فإننا سوف نعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي .يهدف هذا المنهج إلى وصف الظواهر كما هي في الواقع من خلال جمع البيانات ذات الصلة وتحليلها لتحديد طبيعة وقوة العلاقات والأنماط الموجودة بين المتغيرات. ويتميز هذا المنهج بقدرته على كشف الارتباطات باستخدام أدوات قياس مقننة، مما يسمح بفهم الوضع الراهن للعينة المدروسة وتفسير التباينات المحتملة في ضوء المتغيرات المستقلة.

2 الدراسة الاستطلاعية:

تُشكل الدراسة الاستطلاعية محطة منهجية جوهرية في بحثنا الحالي، حيث تم إجراؤها خطوةً تمهيدية سبقت الدراسة الأساسية، وطُبقت على عينة استطلاعية قوامها (25) طالباً وطالبة من جامعة غرداية. وقد هدفت هذه الخطوة إلى استكشاف واقع الميدان بدقة، ورصد تفاصيله، بالإضافة إلى الوقوف على العوائق الميدانية المحتملة لتذليلها وتهيئة الظروف الملائمة قبل الانطلاق في التطبيق النهائي. ومن أجل ضمان سير الدراسة الأساسية في أفضل الظروف المنهجية، سعينا من خلال هذه المرحلة إلى تحقيق الأهداف التالي:

1 استكشاف ميدان الدراسة: التعرف على مدى استجابة طلبة الجامعة وتفاعلهم مع أدوات الدراسة (مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس الصحة النفسية)

2 ضبط صعوبات التطبيق: الكشف عن أي غموض في صياغة البنود أو صعوبات تقنية وفنية قد تواجه الطلبة أثناء الإجابة وضبطها وتعديلها

3 الدراسة السيكومترية: وهي الهدف الأهم، حيث تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للأدوات، وحساب معامل الثبات (ألفا كرونباخ)

4 عينة الدراسة الرئيسية:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات القياس، تم الانتقال إلى تطبيق الدراسة في صورتها النهائية. حيث اشتملت العينة الأساسية على (56) طالباً وطالبة من جامعة غرداية، وقد تم اختيار أفراد العينة بطريقة حصاصية مع الحرص على تمثيل المتغيرات الديموغرافية والوظيفية التي تخدم فرضيات الدراسة، والمتمثلة في:

) ذكور وإناث (متغير الجنس:

) فئة أقل من 4 ساعات، وفئة أكثر من 4 ساعات(: متغير مدة الاستخدام اليومي

تمثلت خصائص العينة الأساسية في البيانات التالية:

الجدول رقم (01): يوضح خصائص العينة على حسب الجنس

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	18	%32.14
	إناث	38	%67.86
المجموع	/	56	%100

الجدول رقم (02): يوضح خصائص العينة على حسب مدة الاستخدام

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
عدد الساعات	أقل من 4 ساعات	19	92،%33
	أكثر من 4 ساعات	37	07،%66
المجموع	/	56	%100

أدوات الدراسة:

تعتبر أدوات الدراسة الوسيلة الأساسية لجمع البيانات العلمية، وبناءً على أهداف الدراسة الحالية التي تسعى للكشف عن العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، وقد تم تبني المقاييس التالية:

1 – مقياس مواقع تواصل الاجتماعي: تم الاعتماد على مقياس مواقع التواصل الاجتماعي من اعداد (**عبد الحكيم بن عبدالله بن راشد الصوافي،2015**) مكون من 30 فقرة، والذي استخدمه الباحثتان زينب عون، نزيهة شرقي، في دراستهم حول استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة جامعة المدية، سنة2023

5- **وصف الأداة:** تمثلت الأداة في شكلها النهائي من 30 فقرة منها 19 عبارة إيجابية (البند
1.4.5.6.7.8.9.10.11.14.15.16.17.18.22.23.24.26.30) و 11 عبارة سلبية (البند 2.3.12.13.19.20.21.25.27.28.29.) تخص مقياس مواقع التواصل الاجتماعي تصحح باستخدام مقياس ليكرت الخماسي وهو (أوافق بشدة=5، أوافق=4، أوافق أحيانا=3، لا أوافق=2، لا أوافق بشدة=1) هذا

لدرجات الموجبة، والعبارات السلبية تحسب بالعكس (أوافق بشدة=1، أوافق=2، أوافق أحيانا=3، لا أوافق=4، لا أوافق بشدة=5)

2- مقياس الصحة النفسية: تم الاعتماد على مقياس محمد عماد الدين إسماعيل، المأخوذ من دراسة (بلعيد مايسة، رغدة ميساء، بونار ريم) الذي استخدمه في دراستهم حول الصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس الأصم 2023.

ب- اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس (محمد عماد الدين إسماعيل) في نسخته الأصلية المكونة من 50 فقرة، ونظرا لخصوصية عينة الدراسة الحالية، وأهداف البحث قمنا بإجراء تعديلات على المقياس ليتناسب مع البيئة الميدانية، حيث تم اختصاره وتعديله ليصل في صورته النهائية الى 31 عبارة منها 10 إيجابية (البند 3.11.12.14.15.16.22.23.27.29) و 19 سلبية (البند
1.2.4.5.6.7.8.9.10.12.13.17.18.19.20.21.26.28.30.31) ، مقسمة الى 7 ابعاد إيجابية وسلبية (بعد تقدير الذات، الامن الانفعالي، الاكتئاب، الوسواس، الخوف، القبول الاجتماعي، التفاؤل)، تصحح باستخدام مقياس ليكرت الخماسي وهو (أوافق بشدة=5، أوافق=4، أوافق أحيانا=3، لا أوافق=2، لا أوافق بشدة=1) هذا للدرجات الموجبة، والعبارات السلبية تحسب بالعكس (أوافق بشدة=1، أوافق=2، أوافق أحيانا=3، لا أوافق=4، لا أوافق بشدة=5).

6 الخصائص السيكو مترية للأدوات:

1 مقياس مواقع تواصل الاجتماعي:

الجدول رقم (03): معامل الارتباط بين الابعاد ودرجة الكلية

الأبعاد	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية والابعاد	الدلالة

البعد الأكاديمي	0,69	0,01
البعد الاجتماعي	0,70	0,01
البعد الانفعالي	0,35	غير دال
بعد العادات	0,50	0,01
البعد الفيزيولوجي	0,48	0,01

يظهر من خلال الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الابعاد و الدرجة الكلية تتراوح بين (0,35 و 0,70)، حيث أظهرت النتائج أن البعد الاكاديمي و الاجتماعي والعادات و الفيزيولوجي، دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 مما يؤكد اتساقها وصلاحيتها، بينما جاءت قيمة معامل الارتباط للبعد الانفعالي غير دالة احصائيا، مما يشير الى ضعفه في الاتساق مع درجة الكلية.

الجدول رقم (04): معامل الارتباط بين البعد وبنوده

بنود البعد الأكاديمي	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية وبنود البعد	الدلالة
البند رقم 1	0,47	0,01
البند رقم 2	0,66	0,01
البند رقم 3	0,59	0,01
البند رقم13	0,69	0,01
البند رقم 22	0,43	0,01
البند رقم 24	0,18	غير دال

يتضح من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لبنود البعد الاكاديمي تراوحت ما بين (0,18 و 0,69)، حيث تبين أن البنود (1.2.3.13.22) كلها دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01)، مما يؤكد صدق الاتساق لهذه البنود، في حين جاءت قيمة معامل الارتباط للبند 24 منخفضة جدا بلغت (0,18) وهي غير دالة احصائيا

جدول رقم(05) : معامل الارتباط بين البعد الاجتماعي وبنوده

بنود البعد الاجتماعي	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية وبنود البعد	الدلالة
البند رقم 6	0,51	0,01
البند رقم 7	0,47	0,01
البند رقم 8	0,54	0,01
البند رقم 9	0,37	0,01
البند رقم 10	0,36	0,01
البند رقم 11	0,51	0,01
البند رقم 19	0,32	0,05
البند رقم 20	0,40	0,01
البند رقم 26	0,46	0,01
البند رقم 27	0,20	غير دال

البند رقم 29	0,18	غير دال
البند رقم 30	0,35	0,01

يتضح من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لبنود البعد الاجتماعي تراوحت ما بين (0,18 و 0,54)، حيث تبين أن البنود (6.7.8.9.10.11.20.26.30) كلها دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01)، في حين جاءت قيمة معامل الارتباط للبند 19 منخفضة جدا بلغت (0,18)

جدول رقم (06) : معامل الارتباط بين الدرجة الكلية وبنود البعد الانفعالي

بنود البعد الانفعالي	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية وبنود البعد الانفعالي	الدلالة
البند رقم 4	0,87	0,01
البند رقم 5	0,72	0,01
البند رقم 23	0,77	0,01

يظهر من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لبنود البعد الانفعالي تراوحت ما بين (0,72 و 0,77)، حيث تبين أن البنود (4.5.23) كلها دالة احصائيا

جدول رقم (07) : معامل الارتباط بين بعد العادات وبنوده

بنود بعد العادات	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية و بعد العادات	الدلالة

البند رقم 12	0,56	0,01
البند رقم 14	0,54	0,01
البند رقم 15	0,67	0,01
البند رقم 16	0,36	0,01
البند رقم 17	0,46	0,01
البند رقم 18	0,58	0,01

يظهر من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لبنود بعد العادات تراوحت ما بين (0,36 و 0,67)، حيث تبين أن البنود(12.14.15.16.17.18) كلها دالة احصائيا.

جدول رقم(08) : معامل الارتباط بين البعد الفيزيولوجي وبنوده

بنود البعد الفيزيولوجي	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية والبعد الفيزيولوجي	الدلالة
البند رقم 21	0,80	0,01
البند رقم 25	0,65	0,01
البند رقم 28	0,73	0,01

يظهر من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لبنود البعد الفيزيولوجي تراوحت ما بين (0,65 و 0,80)، حيث تبين أن البنود(21.25.28) كلها دالة احصائيا

2.1 الثبات:

جدول رقم(09) : معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل

المقياس	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
مواقع التواصل الاجتماعي	30	0,56

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس مواقع تواصل الاجتماعي ككل بلغت (0,56) لعدد بنود بلغ 30 بند، وبالرغم من أن هذه القيمة تقع في النطاق المقبول بحدوده الدنيا إحصائياً، إلا أنها تُشير إلى تمتع المقياس بدرجة من الاستقرار والثبات تتيح استخدامه وتطبيق أدواته على عينة الدراسة الحالية، والاعتماد على نتائجه في سياق البحث الحالي

جدول رقم(10) : معامل الثبات ألفا كرونباخ للأبعاد

البعد	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الاكاديمي	6	0,45
البعد الاجتماعي	12	0,48
البعد الانفعالي	3	0,70
بعد العادات	6	0,47

البعد الفيزيولوجي	3	0,57

يوضح الجدول أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الصحة النفسية قد تراوحت ما بين (0,45 و 0,70) حيث حقق البعد الانفعالي أعلى قيمة ثبات بلغت (0,70) متبوعا بالبعد الفيزيولوجي بقيمة (0،57) في حين توزعت بقية الأبعاد في نطاق الثبات المقبولة

2 مقياس الصحة النفسية:

صدق وثبات لمقياس الأصلي: معامل ثبات مقياس الصحة النفسية كان (0.90) وهي نسبة جيدة مما يؤكد صالحية المقياس للتطبيق

جدول رقم(11) : معامل الارتباط بين الدرجة الكلية والابعاد

الابعاد	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية و الابعاد	الدلالة
بعد تقدير الذات	0,79	0,01
بعد الامن الانفعالي	0,39	0,01
بعد الاكتئاب	0,72	0,01
بعد الوسواس	0,38	0,01
بعد الخوف	0,36	0,01
بعد القبول الاجتماعي	0,42	0,01
بعد التفاؤل	0,11	غير دال

يظهر من خلال الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الابعاد و الدرجة الكلية تتراوح بين (0,11 و 0,79)، حيث أظهرت النتائج أن البعد تقدير الذات و الانفعالي و الاكتئاب و الوسواس والخوف و القبول الاجتماعي، دالة احصائيا ، بينما جاءت قيمة معامل الارتباط لبعد االتفاؤل غير دالة احصائيا

جدول رقم (12) : معامل الارتباط بين بعد تقدير الذات وبنوده

بنود البعد	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية وبعد تقدير الذات	الدلالة
البند رقم 1	0,71	0,01
البند رقم 2	0,73	0,01
البند رقم 3	0,71	0,01
البند رقم 4	0,73	0,01
البند رقم 31	0,73	0,01

يظهر من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لبنود لبعد تقدير الذات تراوحت ما بين (0,71 و 0,73)، حيث تبين أن البنود(1.2.3.4.31)كلها دالة احصائيا

جدول رقم (13) : معامل الارتباط بين البعد الانفعالي وبنوده

بنود البعد	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية و البعد الانفعالي	الدلالة
البند رقم 13	0,23	غير دال
البند رقم 16	0,18	غير دال
البند رقم 21	0,18	غير دال
البند رقم 22	0,19	غير دال

يظهر من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لبنود للبعد الانفعالي تراوحت ما بين (0,18 و 0,23)، حيث تبين أن البنود(13.16.21.22)كلها غير دالة احصائيا

جدول رقم (14) : معامل الارتباط بين بعد الاكتئاب وبنوده

بنود البعد	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية و بعد الاكتئاب	الدلالة
البند رقم 10	0,73	0,01
البند رقم 17	0,75	0,01

البند رقم 23	0,56	0,01

يظهر من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لبنود لبعد الاكتئاب تراوحت ما بين (0,56 و 0,75)، حيث تبين أن البنود(10.17.23) كلها دالة احصائيا

جدول رقم (15) : معامل الارتباط بين بعد الوسواس وبنوده

بنود البعد	معامل الارتباط و الدرجة الكلية لبعد الوسواس	الدلالة
البند رقم 8	0,33	0,05
البند رقم 19	0,15	غير دال

يظهر من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لبنود بعد الوسواس تراوحت ما بين (0,15 و 0,33)، حيث تبين أن البند(8) دالة احصائيا

جدول رقم (16) : معامل الارتباط بين بعد الخوف وبنوده

بنود البعد	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية و بعد الخوف	الدلالة
البند رقم 9	0,29	0,05
البند رقم 12	0,25	غير دال
البند رقم 20	0,15	غير دال

يظهر من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لبنود بعد الخوف تراوحت ما بين (0,15 و 0,29)، حيث تبين أن البند(9) دالة احصائيا

جدول رقم (17): معامل الارتباط بين البعد الاجتماعي وبنوده

بنود البعد	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية و البعد الاجتماعي	الدلالة
البند رقم 5	0,10	غير دال
البند رقم 6	0,12	غير دال
البند رقم 15	0,21	غير دال
البند رقم 18	0,22	غير دال
البند رقم 25	0,02	غير دال
البند رقم 26	0,24	غير دال
البند رقم 27	0,19	غير دال
البند رقم 28	0,04	غير دال

البند رقم 29	0,07	غير دال
البند رقم 30	0,29	0,05

يظهر من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لبنود لبعد القبول الاجتماعي تراوحت ما بين (0,04 و 0,29)، حيث تبين أن البنود(5.6.15.18.25.26.27.28.29) كلها غير دالة احصائيا، والبند 30 دال احصائيا

1.2 الثبات:

جدول رقم (18) : معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل

المقياس	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
الصحة النفسية	31	0,87

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصحة النفسية ككل بلغت (0,87) لعدد بنود بلغ 31 بند، وهي قيمة مرتفعة وتدل على ان المقياس بدرجة عالية من الاتساق

جدول رقم (19) : معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد

البعد	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
بعد تقدير الذات	5	0,77
الامن الانفعالي	4	0,58

الاكتئاب	3	0,44
بعد الوسواس	3	0,35
بعد الخوف	3	0,58
بعد القبول الاجتماعي	10	0,34
بعد التفاؤل	4	0,49

يوضح الجدول أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الصحة النفسية قد تراوحت ما بين (0,34 و 0,77) حيث حقق بعد تقدير الذات أعلى قيمة ثبات بلغت (0,77) متبوعا بالبعد الانفعالي بقيمة (0،58) في حين توزعت بقية الأبعاد في نطاق الثبات المقبولة.

تعليق نهائي:

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج التحليل الإحصائي لحساب الاتساق الداخلي للأداة عبر جداول الارتباط السابقة، يُلاحظ وجود تفاوتٍ في كفاءة البنود والأبعاد؛ حيث تراوحت المعاملات بين قيم دالة وقوية في بعض المحاور الأساسية كتقدير الذات والاكتئاب، وبين قيم ضعيفة جداً وغير دالة إحصائياً في محاور أخرى كبعد التفاؤل، ويعود هذا الانخفاض الملحوظ وغياب الدلالة الإحصائية في بنود الأداة إلى مبرر إحصائي ومنهجي، وهو عملية تقليص الأداة واختزالها من (50 بنداً) في صورتها الأصلية إلى (31 بنداً) في الدراسة الحالية.

فمن المنظور السيكومتري في قياس الشخصية، يرتبط ثبات الأداة واتساقها ارتباطاً طردياً بطولها وحذف (19 بنداً) أدى إحصائياً إلى تقليص مدى التباين وضغط الفروق الفردية بين الاستجابات، مما ترتب عليه بالضرورة هبوط قيم معاملات الارتباط لبعض البنود المتبقية وفقدانها لروابطها المفاهيمية البينية مع أبعادها الكلية. كما لا يمكن إغفال أثر تزييف الاستجابات تحت وطأة المرغوبية الاجتماعية من قِبل الطلبة، مما أفقد البنود قدرتها التمييزية

7 أدوات تحليل الإحصائي:

بما أن البيانات تتوزع اعتداليا فإننا سنعتمد على أدوات إحصائية بارامترية، ونقوم بحسابها ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وتتمثل الأدوات الإحصائية فيما يلي:

معامل ارتباط بيرسون تم استخدامه في حساب صدق المقاييس بالعلاقة الارتباطية بين عبارات ومحاور المقياس. وكذلك لحساب العلاقة بين متغيري الدراسة.

التكرارات والنسب المئوية استخدمت في وصف خصائص العينة.

معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس الدراسة.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

اختبار t لعينة واحدة لمقارنة المتوسطات الحسابية بالمتوسطات الفرضية لكل من مستوى الصحة النفسية و مواقع تواصل الاجتماعي.

اختبار t لعينتين مستقلتين، للكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تُعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، وكذلك للكشف عن الفروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (أقل من 4 ساعات/أكثر من 4 ساعات).

الفصل الخامس:

عرض وتفسير النتائج

1 عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2 عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3 عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

4 الاستنتاج العام

5 المقترحات وتوصيات

تمهيد:

يُخصّص هذا الفصل لعرض ومناقشة النتائج الميدانية التي أسفرت عنها الدراسة الحالية، وذلك بهدف التحقق من صحة الفرضيات المصاغة (تأكيداً أو نفياً). وقد تمت معالجة البيانات وتحليلها إحصائياً بالاعتماد على حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

نتائج التساؤل الرئيسي للدراسة: ما مستوى استخدام مواقع تواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة غرداية؟

للإجابة على هذا التساؤل، ولتحديد مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة غرداية، تم الاعتماد على محكات المقياس وتوزيع درجاته وفقا للخطوات التالية:

1 حساب المدى للمقياس:

أقل درجة يمكن أن يحصل عليها طالب في مقياس مواقع تواصل الاجتماعي هي(30) و أعلى درجة هي (150)

المدى = أعلى درجة ممكنة – أقل درجة ممكنة / 150 – 30 = 120

حساب طول الفئة: ما أننا نريد تقسيم المقياس إلى 3 مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) بشكل عادل ومتساوي، نقسم المدى الكلي على عدد المستويات: 3 ÷ 120 = 40

هذا يعني أن كل مستوى مستقر وممتد بواقع 40درجة.

المستوى المنخفض 30 إلى 70 (يبدأ من أقل درجة 30 ونضيف عليه الفارق 40)

المستوى المتوسط 71 إلى 110 (يبدأ من الدرجة التالية 71 ونضيف عليها 40)

المستوى المرتفع 111 إلى 150(يبدأ من 111 ونضيف عليها 40)

كما تم اعتماد المتوسط الفرضي البالغ (90) كمعيار للمقارنة والجدول الموالي يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وقيمة (t) لدرجات أفراد العينة.

جدول رقم (20) : نتائج اختبار t لعينة واحد لمتغير مواقع تواصل الاجتماعي

N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار t	مستوى المعنوية sig	القرار
56	94,66	8,79	3,96	0,00	دال احصائيا

يُلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة بلغ (94.66) وهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (90) وبما أن قيمة "t" المحسوبة بلغت (3.969) بمستوى معنوية(0.00) ، فهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية؛ مما يعطي إجابة واضحة على السؤال الاستكشافي بأن أفراد العينة لديهم مستوى متوسط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لأنه يقع في الفة بين 71 إلى 110

نتائج التساؤل الفرعي الأول: ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة غرداية؟

تم اعتماد المتوسط الفرضي البالغ (93) كمعيار للمقارنة والجدول الموالي يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وقيمة (t) لدرجات أفراد العينة.

دول رقم (21) : نتائج اختبار t لعينة واحد لمتغير الصحة النفسية

N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار t	مستوى المعنوية sig	القرار
56	109,07	15,58	7,71	0,00	دال احصائيا

يظهر من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في متغير الصحة النفسية بلغ (109.07) وهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ .(93) وبما أن قيمة "t" المحسوبة بلغت (7.71) عند مستوى معنوية (0.00) ، فهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة

إحصائية؛ مما يثبت إجابةً عن السؤال الاستكشافي بأن أفراد العينة لديهم مستوى الصحة النفسية متوسط لأنه يقع في الفئة من 73 إلى 114 بناء على المستويات التالية:

منخفض: من 31 إلى 72

متوسط: من 73 إلى 114

مرتفع: من 115 إلى 155

1 عرض وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية: لتحقق من صحة الفرضية، والتي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية، قمنا بإجراء التحليلات الإحصائية المناسبة، والتي أسفرت عن النتائج الموضحة في الجدول التالي

جدول رقم (22): نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الصحة النفسية ومواقع تواصل الاجتماعي

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مواقع تواصل الاجتماعي **الصحة النفسية**	0,52	0,01

يظهر من الجدول بعد معالجة النتائج المتعلقة بالصحة النفسية و مواقع تواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة، من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصحة النفسية و مواقع تواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة غرداية، حيث بلغ معامل الارتباط **0،52 وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0،01** وبالتالي يتم قبول الفرضية البديلة

وبناءً على هذه النتيجة الإحصائية، التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، مما يعني علمياً أن التغيرات المستمرة في نمط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يصاحبها تغير موازٍ في مؤشرات الصحة النفسية لدى طلبة جامعة غرداية ضمن عينة الدراسة

وعند مقارنة هذه النتيجة بالدراسات السابقة، نجد أنها تتفق تماماً وتتطابق مع ما توصلت إليه التي أُجريت على طلاب الجامعة بمنطقة الرياض، حيث أسفرت (2025) دراسة جواهر السراي نتائجها أيضاً عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية؛

كما تلتقي هذه النتيجة جزئياً مع الشق الإيجابي من دراسة حمودي زينب وعمومن بجامعة ورقلة، والتي كشفت أن استخدام منصات التواصل (مثل إنستغرام) يُسهم جمعة(2022) في تحقيق الشعور بالاسترخاء، والحصول على الاهتمام من الآخرين، وتعزيز عدم الشعور بالوحدة، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية للمستخدمين. وتتقاطع النتيجة الحالية أيضاً مع دراسة خرموش منى وبحري صابر (2019) بجامعة سطيف 2 في تأكيدها على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، وإن كانت دراسة خرموش وبحري لم تُفصّل اتجاه العلاقة بنفس الأسلوب المباشر

2 عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى: للتحقق من صحة الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، قمنا بإجراء التحليلات الإحصائية المناسبة، والتي أسفرت عن النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(23): نتائج اختبار t للفروق في استخدام مواقع تواصل الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى المعنوي sigة	القرار

مواقع تواصل الاجتماعي	الإناث	38	95,15	7,26	0,61	54	0,54	غير دال
	الذكور	18	93,61	11,54				

يتبين من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عند الإناث بلغ(95.15) ، بينما بلغ عند الذكور(93.61) ومن هنا يمكن القول أن t غير دالة احصائيا بين الجنسين حيث قيمة sig = 0.54 لها اكبر من 0.05 وبناءً على ذلك، نرفض الفرضية التي تقول بوجود فروق بين الجنسين، ونستنتج أنه لا توجد فروق حقيقية بين الذكور والإناث في عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ أي أن الطلاب والطالبات يتساوون تقريباً في درجة استخدامهم لهذه المواقع

يُعزى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إلى أن هذه المنصات الرقمية أصبحت متاحة ومألوفة للجميع بنفس الدرجة، ولم تعد حكراً على جنس دون آخر فالطلاب والطالبات في الجامعة يعيشون في نفس البيئة الأكاديمية والاجتماعية، ويملكون نفس الهواتف الذكية وشبكات الإنترنت، وبالتالي يتشابهون في حاجتهم لاستخدام هذه المواقع سواء للدراسة ومتابعة أخبار الجامعة، أو للتواصل الاجتماعي والتسلية في أوقات الفراغ.

3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية: لتحقق من صحة الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق في مستوى الصحة النفسية بين الطلاب باختلاف مدة الاستخدام اليومية لمواقع التواصل الاجتماعي، قمنا بإجراء التحليلات الإحصائية المناسبة، والتي أسفرت عن النتائج الموضحة في الجدول التالي

جدول رقم (24): نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير عدد ساعات استخدام مواقع تواصل الاجتماعي

المتغير	عدد الساعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى المعنوي sig	القرار
مستوى الصحة النفسية	أقل من 4ساعات	19	114,58	14,48	1,94	54	0,57	غير دال
	أكثر من 4ساعات	37	106,24	15,55				

يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي لمستوى الصحة النفسية عند فئة الطلاب الذين يستخدمون مواقع تواصل الاجتماعي (أقل من 4 ساعات) بلغ (114،58)، بينما عند فئة (أكثر من 4 ساعات) بلغ (106،24) ومن هنا يمكن القول أن قيمة t غير دالة احصائيا بين الفئتين، حيث قيمة sig=0.57 وهي أكبر من مستوى الدلالة

وبناءً على ذلك، نرفض الفرضية التي تقول بوجود فروق بين الفئتين، ونستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تُعزى لعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

تُعزى نتيجة الدراسة الحالية المتمثلة في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تبعاً لعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، بالرغم من الفارق الظاهري بين المتوسطين الحسابيين لصالح الفئة التي تستخدم المواقع أقل من 4 ساعات، إلى جملة من الأسباب السيكولوجية والمنهجية المتداخلة، حيث يشير التفسير السيكولوجي إلى أن عدد الساعات المقضاة على هذه المنصات يمثل جانباً كمياً ليس هو المحدد الحاسم بمفرده في توجيه الصحة النفسية لطلبة الجامعة، بل يرتبط الأثر بالدرجة الأولى بكيفية ونوعية الاستخدام والأنشطة الرقمية، فقد يقضي الطالب ساعات طويلة في تصفح محتوى إيجابي وتواصل أكاديمي داعم يعزز توازنه النفسي، بينما قد يقضي آخر وقتاً أقل في مقارنات اجتماعية محبطة، مما جعل

مستويات الصحة النفسية تبدو متقاربة إحصائياً، ومن الناحية المنهجية والإحصائية فإن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة والتي بلغت (**0.57**)تظهر أكبر بكثير من مستوى الدلالة، مما يؤكد غياب الفروق الحقيقية، وقد يعود هذا الضعف في الحساسية الإحصائية إلى صغر الحجم الإجمالي لعينة الدراسة البالغ 56 طالباً وطالبة وعدم التكافؤ العددي بين المجموعتين مما يقلل من القوة الاختبارية لاختبار ت في رصد التباينات الفردية، كما لا يمكن غض الطرف عن طبيعة أداة القياس المعتمدة على التقرير الذاتي والتي تفتح الباب لاحتمال عدم صدق أو دقة بعض الاستجابات نتيجة ميل بعض الطلبة لا شعورياً نحو المرغوبية الاجتماعية عبر تقليل ساعات استخدامهم الفعلية أو إظهار مستويات صحة نفسية مثالية تختلف عما يعيشونه في الواقع، مما أدى إحصائياً إلى تشتيت البيانات وتقليص الفروق الجوهرية، فضلاً عن امتلاك طلبة الجامعة لآليات تكيفية ودفاعية ونضج معرفي يعمل كمتغير وسيط يحمي بناءهم النفسي ويخفف من الأثر السلبي المباشر لزيادة ساعات الاستخدام الرقمي.

4 الاستنتاج العام:

من خلال المعطيات النظرية والميدانية للدراسة التي قمنا بها، والتي أردنا من خلالها معرفة العلاقة بين استخدام مواقع تواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة جامعة غرداية وباستخدام المنهج الوصفي وفي ضوء المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة نستنتج مايلي:

1 توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصحة النفسية و مواقع تواصل الاجتماعي

2 لا توجد فروق ذات دلالة احصائي بين الذكور والإناث في عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ أي أن الطلاب والطالبات يتساوون تقريباً في درجة استخدامهم لهذه المواقع

3 لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية تُعزى لعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

5 المقترحات و التوصيات:

التوصيات:

تفعيل دور وحدات الطب الوقائي والإرشاد النفسي بالجامعة: من خلال تنظيم حملات دورية ومستمرة تهدف إلى توعية وكيفية حماية توازنهم النفسي والوجداني من التأثيرات السلبية للمنصات الافتراضية.

إدراج ورشات تدريبية حول التسيير الذاتي للوقت: تدريب الطلبة (خاصة الجدد منهم) على مهارات إدارة الوقت والتحكم في فترات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، للحد من ظاهرة "الاستخدام المفرط" وتجنب الاحتراق النفسي والأكاديمي.

تشجيع الأنشطة الجامعية الميدانية: تكثيف النشاطات الثقافية، الرياضية، والعلمية داخل الحرم الجامعي لإعادة إحياء التفاعل الاجتماعي الحقيقي (الوجه لوجه)، مما يقلل من حاجة الطالب للهروب نحو العلاقات الافتراضية.

توجيه الاستخدام الرقمي نحو الأغراض الأكاديمية: حث الأساتذة والمنظمات الطلابية على استغلال هذه المواقع بشكل إيجابي، كإنشاء مجموعات بحثية وعلمية منظمة تدعم التحصيل المعرفي وترفع من دافعية الطالب ومستوى رضاه النفسي.

الاقتراحات:

إجراء دراسات عميقة حول متغيرات وسيطة: اقتراح دراسة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في ظل متغيرات أخرى مثل: (الصلابة النفسية، القلق الاجتماعي، أو التحصيل الأكاديمي).

دراسة مقارنة بين التخصصات والنوع الاجتماعي: القيام ببحوث مقارنة لمعرفة الفروق في مستويات الصحة النفسية وطبيعة استخدام هذه المواقع تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث) أو نوع التخصص (علوم إنسانية/علوم دقيقة).

بناء برامج إرشادية مقترحة: اقتراح بناء برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) مقترح لتعديل السلوك الإدماني على مواقع التواصل الاجتماعي وبحث مدى فاعليته في رفع مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

توسيع البيئة البحثية: تطبيق نفس الدراسة الحالية على عينات ومجتمعات بحثية أخرى في المجتمع الجزائري، مثل تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي أو فئة العمال والموظفين.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

اجلال محمد سري. (2000). *علم النفس العلاجي* (المجلد 2). القاهرة، مصر: علم الكتب

احمد عبدالطيف ابو اسعد، و الختاتنة سامي محسن. (2014). *سيكولوجية المشكلات الاسرية* (المجلد 2). عمان، الاردن: دار المسيرة.

أمينة روابحية. روفيدة بوكاف. روميساء غواوة (2023) دوافع استخدام مواقع تواصل الاجتماعي والاشباعات المحققة لدى الطلبة . الجزائر. جامعة قالمة

باسمة هلال عبود. (2018). الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس. *المؤتمر العلمي السنوي الصحة النفسية*. بغداد: مركز البحوث التربوية والنفسية https://perc.uobaghdad.edu.iq/wp-content/uploads/sites/40/2019/01

البتول عبد المهدي صالح. (19 8، 2022). مواقع التواصل الاجتماعي

جواهر سليمان عبد العزيز السياري(2025) تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية . السعودية دامعة الملك سعود

جمعة عمومن. زينب حمودي. (2022) تأثير استخدام مواقع تواصل الاجتماعي على الطلبة الجامعيين استغرام نموذجا . ورقلة جامعة قاصدي مرباح

حنان كري. نادية شاحطو (2023) الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة فيسبوك نموذجا. ورقلة جامعة قاصدي مرباح

حامد عبدسلام زهران. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي* (المجلد 4). القاهرة، مصر: عالم الكتب.

رضا ابراهيم عبدالله البيومى. (2019). مواجهة نشر الشائعات عبر شبكات التواصل الاجتماعى في الفقه الاسلامي. *القانون والشائعات*. جامعة طانطا.

زينب عون، و نزيهة شرقي. (2023). *استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي* . المدية: جامعة يحي فارس المدية.

الشيماء رجب علي حمادة.(2025) أثر التعرض المفر لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. جامعة طنطا

شيماء حصران. رحمة بوكاف (2022) سوء معاملة الأطفال و أثارها على الصحة النفسية والاجتماعية. الجزائر . جامعة قالمة

فوزية بن فادية ، و فاطمة الزهرة بن فادية. (2022). الشعور بالامن الزواجي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الازواج. تيارت، الجزائر: جامعة ابن خلدون تيارت.

فرانسيس أونيانغو. (2025). *إحصائيات وسائل التواصل الاجتماعي – المستخدمون والإيرادات (2025)*.

معصومة سهيل المطيري. (2005). *الصحة النفسية* (المجلد الاولى). الكويت: مكتبة الفلاح

مروان الشريفي. (2025.06.15) إيجابيات وسلبيات مواقع تواصل الاجتماعي . scribd https://fr.scribd.com/presentation

منى خرموش. صابر بحري (2019) استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة فيسبوك نموذجا. جامعة سطيف

نعيمة سليماني(2025) الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية للفرد. جامعة الزيتونية

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01)

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم علم النفس

تعليمة: يرجى قراءة كل سؤال بعناية ثم اختيار الإجابة التي تعبر عن رأيك أو وضعك الحقيقي، بوضع علامةْ X في الإجابة الصحيحة، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، ستستخدم هذه المعلومات لأغراض البحث فقط مع الحفاظ على سرية جميع الإجابات، شكرا لتعاونكم.

المعلومات الشخصية:

الجنس: 3.

مدة استخدام مواقع تواصل الاجتماعي: أقل من 4 ساعات ☐ أكثر من 4 ساعات ☐

مقياس مواقع التواصل الاجتماعي

رقم	العبارات	أوافق بشدة	اوافق	أوافق احيانا	لا اوافق	لا أوافق بشدة
1	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لأغراض الدراسة					
2	وسائل التواصل الاجتماعي تضعف قدرتي على التركيز					
3	ينتج عن وسائل التواصل الاجتماعي ضياع وقتي المخصص للمذاكرة					
4	تخفف وسائل التواصل الاجتماعي عني ضغوط الحياة					
5	تعد وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة جيدة للتسلية					
6	اتواصل من خلال وسائل التواصل الاجتماعي بالأهل والأصدقاء					
7	تمكنني وسائل التواصل الاجتماعي من التعرف إلى أصدقاء جدد					
8	تنمي وسائل التواصل الاجتماعي ثقافتي العامة					
9	تكسبني وسائل التواصل الاجتماعي مهارات الحوار					
10	اتواصل مع أكبر عدد من مستخدمي الشبكة في مواقع التواصل الاجتماعي					
11	تمكنني وسائل التواصل الاجتماعي من متابعة الأنشطة الثقافة والرياضية					
12	أسهر على وسائل التواصل الاجتماعي إلى ساعات متأخرة من الليل					
13	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يجعلني غير ملتزم بالدراسة المنتظمة					
14	اليوتيوب هو أكثر وسائل التواصل الاجتماعي استخداما بالنسبة لي					
15	أستخدم الواتساب أكثر من أي وسيلة تواصل أخرى					
16	أفضل استخدام الفيسبوك عن غيره من وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى					
17	استخدامي لتويتر أكثر من غيره من وسائل التواصل الاجتماعي					
18	يعد البريد الإلكتروني الأكثر استخداما من غيره من وسائل التواصل الاجتماعي بالنسبة لي					
19	تضعف وسائل التواصل الاجتماعي تواصلي مع الأهل					
20	تشغلني وسائل التواصل الاجتماعي عن ممارسة الأنشطة الاجتماعية					
21	تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على حدة نظري					
22	وسائل التواصل الاجتماعي تمكنني من الحصول على معلومات عن الموضوعات التي تشغل اهتمامي					
23	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي شعوري بالوحدة والملل					
24	زادت وسائل التواصل الاجتماعي معارفي عن مختلف القضايا المطروحة في المجتمع					
25	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي لدي عدد ساعات النوم وتشعرني بالتعب					
26	تمكنني وسائل التواصل الاجتماعي من اختيار المجموعة التي أريد التواصل معها					
27	تقلل وسائل التواصل الاجتماعي ضعف التواصل مع أصدقائي في المدرسة					
28	انشغالي بوسائل التواصل الاجتماعي يجعلني لا أتناول الطعام في مواعيده					
29	تضعف وسائل التواصل الاجتماعي تواصلي مع أصدقائي في الحي الذي أعيش فيه					
30	تمكنني وسائل التواصل الاجتماعي من تبادل الصور ومقاطع الفيديو مع الأهل والأصدقاء					

مقياس الصحة النفسية

رقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	أوافق أحيانا	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	تنقصني الثقـــــــة بالنفس					
2	أتمنى لو كنت شخصـــا آخر					
3	أنا راض عن أي عمل أقوم به					
4	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الشخصي					
5	أعتمد على الغير في معظم الأعمال التي أقوم بها					
6	أشعر بأني لا أستطيع لفت انتباه الآخرين					
7	أغضب بسهولة ولأتفه الأسباب					
8	تراودني فكرة أن الناس يراقبوني في كل ما أقوم به					
9	أشعر بالارتباك والخوف عندما ألتقي بشخص مهم في المجتمع					
10	مررت بفترات شعرت فيها بأني عديم النفع					
11	أنا في الغالب متفائل أكثر من كوني متشائم					
12	ينتابني خوف غامض من المستقبل					
13	أشعر بأن حظوظي في الحياة أقل من الآخرين					
14	أستطيع تحقيق أهدافي في الحياة					
15	كل من حولي يكنون لي الاحترام الكبير					
16	أعيش معظم أيامي سعادة ومرحا					
17	أود في الكثير من الأوقات البعد عن الدنيا وما فيها					
18	أتجنب الاستجابة لكثير من الدعوات					
19	أصاب بتوتر لأتفه الأمور التي تزعجني					
20	أخاف من بعض الأمور رغم بساطتها					
21	أصاب ببعض الضيق في القلب والصدر كلما واجهت صعوبة ما					
22	أحس أنني أمتلك طاقة ونشاط كبيرين في معظم الأوقات					
23	استيقظ كل صباح وأنا متحمس لمباشرة عملي					
24	أسعى لمواجهة صعاب الحياة بكل قوة وحزم					
25	أنا محبوب من معظم من أعرفهم					
26	في الغالب أفضل أن أكون بمفردي ولا أحب الاختلاط بالآخرين.					
27	أجد نفسي محل اهتمام من الآخرين					

28	معظم أصدقائي لا يثقون بي					
29	أشعر بالارتياح إذا تعرفت على زميل أو صديق جديد					
30	ينتابني الشك في قدرتي على التعامل مع الآخرين.					
31	أعترف أنني أفتقر إلى بعض قدرات النجاح في هذه الحياة					

الملحق رقم (02)

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولا: صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي

1- مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

1-1 حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد

2-1 حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد

Correlations

		البعدالأكاديمي	م1	م2	م3	م13	م22	م24
البعدالأكاديمي	Pearson Correlation	1	,470**	,661**	,592**	,696**	,437**	,188
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,001	,166
	N	56	56	56	56	56	56	56
م1	Pearson Correlation	,470**	1	,138	-,006	,190	,356**	-,140
	Sig. (2-tailed)	,000		,309	,967	,161	,007	,303
	N	56	56	56	56	56	56	56
م2	Pearson Correlation	,661**	,138	1	,367**	,449**	,033	-,137
	Sig. (2-tailed)	,000	,309		,005	,001	,810	,314
	N	56	56	56	56	56	56	56
م3	Pearson Correlation	,592**	-,006	,367**	1	,564**	-,091	-,127
	Sig. (2-tailed)	,000	,967	,005		,000	,504	,350
	N	56	56	56	56	56	56	56
م13	Pearson Correlation	,696**	,190	,449**	,564**	1	-,084	-,201
	Sig. (2-tailed)	,000	,161	,001	,000		,536	,138
	N	56	56	56	56	56	56	56
م22	Pearson Correlation	,437**	,356**	,033	-,091	-,084	1	,388**
	Sig. (2-tailed)	,001	,007	,810	,504	,536		,003
	N	56	56	56	56	56	56	56
م24	Pearson Correlation	,188	-,140	-,137	-,127	-,201	,388**	1
	Sig. (2-tailed)	,166	,303	,314	,350	,138	,003	
	N	56	56	56	56	56	56	56

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

Correlations

		البعدالاجتماعي	م6	م7	م8	م9	م10	م11	م19	م20	م26	م27	م29	م30
البعدالاجتماعي	Pearson Correlation	1	,517**	,475**	,544**	,370**	,360**	,515**	,321*	,401**	,461**	,209	,186	,356**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,005	,006	,000	,016	,002	,000	,121	,169	,007
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م6	Pearson Correlation	,517**	1	,026	,278*	,081	,149	,346**	,143	,140	,129	,082	,086	,086
	Sig. (2-tailed)	,000		,850	,038	,555	,273	,009	,293	,304	,345	,549	,526	,529
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م7	Pearson Correlation	,475**	,026	1	,175	,516**	,544**	,384**	-,312*	-,186	,334*	-,259	-,397**	,463**
	Sig. (2-tailed)	,000	,850		,198	,000	,000	,003	,019	,170	,012	,054	,002	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م8	Pearson Correlation	,544**	,278*	,175	1	,368**	,096	,369**	,198	,029	,131	,070	-,085	,045
	Sig. (2-tailed)	,000	,038	,198		,005	,483	,005	,143	,832	,336	,610	,535	,741
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م9	Pearson Correlation	,370**	,081	,516**	,368**	1	,305*	,198	-,229	-,292*	,257	-,236	-,374**	,305*
	Sig. (2-tailed)	,005	,555	,000	,005		,022	,143	,089	,029	,055	,080	,004	,022
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م10	Pearson Correlation	,360**	,149	,544**	,096	,305*	1	,360**	-,332*	-,206	,246	-,428**	-,266*	,300*
	Sig. (2-tailed)	,006	,273	,000	,483	,022		,006	,012	,128	,067	,001	,047	,025
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م11	Pearson Correlation	,515**	,346**	,384**	,369**	,198	,360**	1	-,141	,015	,193	-,228	-,222	,212
	Sig. (2-tailed)	,000	,009	,003	,005	,143	,006		,300	,910	,154	,090	,100	,117
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م19	Pearson Correlation	,321*	,143	-,312*	,198	-,229	-,332*	-,141	1	,553**	-,079	,378**	,376**	-,141
	Sig. (2-tailed)	,016	,293	,019	,143	,089	,012	,300		,000	,560	,004	,004	,300
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م20	Pearson Correlation	,401**	,140	-,186	,029	-,292*	-,206	,015	,553**	1	-,069	,417**	,415**	-,138
	Sig. (2-tailed)	,002	,304	,170	,832	,029	,128	,910	,000		,614	,001	,001	,309
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م26	Pearson Correlation	,461**	,129	,334*	,131	,257	,246	,193	-,079	-,069	1	-,120	-,064	,289*
	Sig. (2-tailed)	,000	,345	,012	,336	,055	,067	,154	,560	,614		,377	,637	,031
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م27	Pearson Correlation	,209	,082	-,259	,070	-,236	-,428**	-,228	,378**	,417**	-,120	1	,451**	-,352**
	Sig. (2-tailed)	,121	,549	,054	,610	,080	,001	,090	,004	,001	,377		,000	,008
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م29	Pearson Correlation	,186	,086	-,397**	-,085	-,374**	-,266*	-,222	,376**	,415**	-,064	,451**	1	-,195
	Sig. (2-tailed)	,169	,526	,002	,535	,004	,047	,100	,004	,001	,637	,000		,149
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
م30	Pearson Correlation	,356**	,086	,463**	,045	,305*	,300*	,212	-,141	-,138	,289*	-,352**	-,195	1
	Sig. (2-tailed)	,007	,529	,000	,741	,022	,025	,117	,300	,309	,031	,008	,149	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

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

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

Correlations

		البعدالانفعالي	م4	م5	م23
البعدالانفعالي	Pearson Correlation	1	,879**	,724**	,777**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	56	56	56	56
م4	Pearson Correlation	,879**	1	,489**	,600**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	N	56	56	56	56
م5	Pearson Correlation	,724**	,489**	1	,244
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,070
	N	56	56	56	56
م23	Pearson Correlation	,777**	,600**	,244	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,070	
	N	56	56	56	56

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

Correlations

		بعدالعادات	م12	م14	م15	م16	م17	م18
بعدالعادات	Pearson Correlation	1	,562**	,546**	,670**	,361**	,468**	,584**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,006	,000	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56
م12	Pearson Correlation	,562**	1	,179	,344**	,006	,087	,048
	Sig. (2-tailed)	,000		,187	,009	,965	,523	,725
	N	56	56	56	56	56	56	56
م14	Pearson Correlation	,546**	,179	1	,299*	-,117	,073	,270*
	Sig. (2-tailed)	,000	,187		,025	,391	,592	,044
	N	56	56	56	56	56	56	56
م15	Pearson Correlation	,670**	,344**	,299*	1	,075	,244	,192
	Sig. (2-tailed)	,000	,009	,025		,583	,070	,156
	N	56	56	56	56	56	56	56
م16	Pearson Correlation	,361**	,006	-,117	,075	1	,049	,038
	Sig. (2-tailed)	,006	,965	,391	,583		,719	,782
	N	56	56	56	56	56	56	56
م17	Pearson Correlation	,468**	,087	,073	,244	,049	1	,387**
	Sig. (2-tailed)	,000	,523	,592	,070	,719		,003
	N	56	56	56	56	56	56	56
م18	Pearson Correlation	,584**	,048	,270*	,192	,038	,387**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,725	,044	,156	,782	,003	
	N	56	56	56	56	56	56	56

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

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

Correlations

		البعدالفزيولوجي	م21	م25	م28
البعدالفزيولوجي	Pearson Correlation	1	,809**	,658**	,735**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	56	56	56	56
م21	Pearson Correlation	,809**	1	,302*	,455**
	Sig. (2-tailed)	,000		,024	,000
	N	56	56	56	56
م25	Pearson Correlation	,658**	,302*	1	,167
	Sig. (2-tailed)	,000	,024		,218
	N	56	56	56	56
م28	Pearson Correlation	,735**	,455**	,167	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,218	
	N	56	56	56	56

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

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

2- مقياس الصحة النفسية

1-2 حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد

Correlations

		الصحة النفسية	بعدتقدير الذات	الأمنالانفعالي	الاكتئاب	الوسواس	الخوف	القبولالاجتماعي	التفاؤل
الصحة النفسية	Pearson Correlation	1	,790**	,395**	,723**	,389**	,365**	,428**	,112
	Sig. (2-tailed)		,000	,003	,000	,003	,006	,001	,413
	N	56	56	56	56	56	56	56	56
بعدتقدير الذات	Pearson Correlation	,790**	1	,291*	,510**	,236	,262	,375**	-,067
	Sig. (2-tailed)	,000		,029	,000	,079	,051	,004	,625
	N	56	56	56	56	56	56	56	56
الأمنالانفعالي	Pearson Correlation	,395**	,291*	1	,282*	,302*	,519**	,414**	,005
	Sig. (2-tailed)	,003	,029		,035	,023	,000	,002	,969
	N	56	56	56	56	56	56	56	56
الاكتئاب	Pearson Correlation	,723**	,510**	,282*	1	,283*	,515**	,402**	,028
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,035		,034	,000	,002	,838
	N	56	56	56	56	56	56	56	56
الوسواس	Pearson Correlation	,389**	,236	,302*	,283*	1	,355**	,352**	,101
	Sig. (2-tailed)	,003	,079	,023	,034		,007	,008	,459
	N	56	56	56	56	56	56	56	56
الخوف	Pearson Correlation	,365**	,262	,519**	,515**	,355**	1	,440**	,077
	Sig. (2-tailed)	,006	,051	,000	,000	,007		,001	,571
	N	56	56	56	56	56	56	56	56
القبولالاجتماعي	Pearson Correlation	,428**	,375**	,414**	,402**	,352**	,440**	1	,074
	Sig. (2-tailed)	,001	,004	,002	,002	,008	,001		,587
	N	56	56	56	56	56	56	56	56
التفاؤل	Pearson Correlation	,112	-,067	,005	,028	,101	,077	,074	1
	Sig. (2-tailed)	,413	,625	,969	,838	,459	,571	,587	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56

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

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

2-1 حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد

Correlations

		بعدتقدير الذات	ص1	ص2	ص3	ص4	ص31
بعدتقدير الذات	Pearson Correlation	1	,713**	,733**	,712**	,732**	,733**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	56	56	56	56	56	56
ص1	Pearson Correlation	,713**	1	,383**	,246	,444**	,467**
	Sig. (2-tailed)	,000		,004	,068	,001	,000
	N	56	56	56	56	56	56
ص2	Pearson Correlation	,733**	,383**	1	,575**	,336*	,421**
	Sig. (2-tailed)	,000	,004		,000	,011	,001
	N	56	56	56	56	56	56
ص3	Pearson Correlation	,712**	,246	,575**	1	,439**	,374**
	Sig. (2-tailed)	,000	,068	,000		,001	,005
	N	56	56	56	56	56	56
ص4	Pearson Correlation	,732**	,444**	,336*	,439**	1	,386**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,011	,001		,003
	N	56	56	56	56	56	56
ص31	Pearson Correlation	,733**	,467**	,421**	,374**	,386**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,005	,003	
	N	56	56	56	56	56	56

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

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

Correlations

		الأمنالانفعالي	ص13	ص16	ص21	ص22
الأمنالانفعالي	Pearson Correlation	1	,233	,182	,181	,199
	Sig. (2-tailed)		,084	,180	,183	,142
	N	56	56	56	56	56
ص13	Pearson Correlation	,233	1	,266*	,216	,211
	Sig. (2-tailed)	,084		,048	,109	,119
	N	56	56	56	56	56
ص16	Pearson Correlation	,182	,266*	1	,389**	,218
	Sig. (2-tailed)	,180	,048		,003	,107
	N	56	56	56	56	56
ص21	Pearson Correlation	,181	,216	,389**	1	,246
	Sig. (2-tailed)	,183	,109	,003		,067
	N	56	56	56	56	56
ص22	Pearson Correlation	,199	,211	,218	,246	1
	Sig. (2-tailed)	,142	,119	,107	,067	
	N	56	56	56	56	56

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

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

Correlations

		الاكتئاب	ص10	ص17	ص23
الاكتئاب	Pearson Correlation	1	,736**	,751**	,567**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	56	56	56	56
ص10	Pearson Correlation	,736**	1	,334*	,098
	Sig. (2-tailed)	,000		,012	,473
	N	56	56	56	56
ص17	Pearson Correlation	,751**	,334*	1	,191
	Sig. (2-tailed)	,000	,012		,158
	N	56	56	56	56
ص23	Pearson Correlation	,567**	,098	,191	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,473	,158	
	N	56	56	56	56

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

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

Correlations

		الوسواس	ص8	ص19
الوسواس	Pearson Correlation	1	,337*	,158
	Sig. (2-tailed)		,011	,245
	N	56	56	56
ص8	Pearson Correlation	,337*	1	,217
	Sig. (2-tailed)	,011		,109
	N	56	56	56
ص19	Pearson Correlation	,158	,217	1
	Sig. (2-tailed)	,245	,109	
	N	56	56	56

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

Correlations

		الخوف	ص9	ص12	ص20
الخوف	Pearson Correlation	1	,294*	,254	,153
	Sig. (2-tailed)		,028	,059	,261
	N	56	56	56	56
ص9	Pearson Correlation	,294*	1	,345**	,214
	Sig. (2-tailed)	,028		,009	,113
	N	56	56	56	56
ص12	Pearson Correlation	,254	,345**	1	,399**
	Sig. (2-tailed)	,059	,009		,002
	N	56	56	56	56
ص20	Pearson Correlation	,153	,214	,399**	1
	Sig. (2-tailed)	,261	,113	,002	
	N	56	56	56	56

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

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

Correlations

		الفعولالاجتماعي	ص5	ص6	ص15	ص18	ص25	ص26	ص27	ص28	ص29	ص30
الفعولالاجتماعي	Pearson Correlation	1	,109	,128	,214	,225	-,021	,249	-,194	,041	-,077	,296*
	Sig. (2-tailed)		,426	,348	,114	,096	,877	,064	,152	,767	,572	,027
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
ص5	Pearson Correlation	,109	1	,324*	,134	-,059	,096	-,105	-,094	,341*	-,134	,205
	Sig. (2-tailed)	,426		,015	,325	,667	,482	,441	,489	,010	,326	,130
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
ص6	Pearson Correlation	,128	,324*	1	,317*	-,185	,307*	-,255	,345**	,231	-,213	,497**
	Sig. (2-tailed)	,348	,015		,017	,172	,021	,058	,009	,087	,116	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
ص15	Pearson Correlation	,214	,134	,317*	1	-,125	,507**	-,165	,340*	,338*	-,194	,255
	Sig. (2-tailed)	,114	,325	,017		,358	,000	,224	,010	,011	,153	,058
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
ص18	Pearson Correlation	,225	-,059	-,185	-,125	1	-,264*	,203	-,356**	,089	-,058	,220
	Sig. (2-tailed)	,096	,667	,172	,358		,050	,134	,007	,516	,671	,103
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
ص25	Pearson Correlation	-,021	,096	,307*	,507**	-,264*	1	-,242	,559**	,210	-,133	,296*
	Sig. (2-tailed)	,877	,482	,021	,000	,050		,072	,000	,121	,329	,027
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
ص26	Pearson Correlation	,249	-,105	-,255	-,165	,203	-,242	1	-,215	-,291*	,273*	-,096
	Sig. (2-tailed)	,064	,441	,058	,224	,134	,072		,111	,029	,041	,482
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
ص27	Pearson Correlation	-,194	-,094	,345**	,340*	-,356**	,559**	-,215	1	-,016	,194	,057
	Sig. (2-tailed)	,152	,489	,009	,010	,007	,000	,111		,909	,152	,678
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
ص28	Pearson Correlation	,041	,341*	,231	,338*	,089	,210	-,291*	-,016	1	-,282*	,088
	Sig. (2-tailed)	,767	,010	,087	,011	,516	,121	,029	,909		,035	,521
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
ص29	Pearson Correlation	-,077	-,134	-,213	-,194	-,058	-,133	,273*	,194	-,282*	1	-,191
	Sig. (2-tailed)	,572	,326	,116	,153	,671	,329	,041	,152	,035		,158
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
ص30	Pearson Correlation	,296*	,205	,497**	,255	,220	,296*	-,096	,057	,088	-,191	1
	Sig. (2-tailed)	,027	,130	,000	,058	,103	,027	,482	,678	,521	,158	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

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

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

ثانيا: حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ

1- مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

1-1 معامل ألفا للمقياس ككل:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,561	30

2-1: معامل ألفا للبعد الأكاديمي:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,459	6

3-1 معامل ألفا للبعد الاجتماعي:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,485	12

3-1 معامل ألفا للبعد الانفعالي:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,707	3

4-1 معامل ألفا لبعد العادات:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,475	6

4-1 معامل ألفا للبعد الفزيولوجي:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,575	3

2- مقياس الصحة النفسية

1-2 معامل ألفا للمقياس ككل:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,872	31

2-2 معامل ألفا لبعد تقدير الذات:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,772	5

3-2 معامل ألفا لبعد الأمن الانفعالي:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,581	4

4-2 معامل ألفا لبعد الاكتئاب:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,447	3

5-2 معامل ألفا لبعد الوسواس:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,355	2

6-2 معامل ألفا لبعد الخوف:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,585	3

7-2 معامل ألفا لبعد القبول الاجتماعي:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,340	10

8-2 معامل ألفا لبعد التفاؤل:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,596	4

.....

نتائج الدراسة الأساسية

ما مستوى الاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟

مستويات المقياس:

منخفض: من 30 إلى 70

متوسط: من 71 إلى 110

مرتفع: من 111 إلى 150

المتوسط الفرضي: 90

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مواقع التواصل الاجتماعي	56	94,6607	8,78693	1,17420

One-Sample Test

	Test Value = 90					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
مواقع التواصل الاجتماعي	3,969	55	,000	4,66071	2,3076	7,0139

الفروق دالة إحصائيا بين المتوسط الحسابي للعينة (94.66) والمتوسط الفرضي (90) وقيمته توجد ضمن المستوى المتوسط (من 71 إلى 110). إذا مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي متوسط.

.....

ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

مستويات المقياس:

منخفض: من 31 إلى 72

متوسط: من 73 إلى 114

مرتفع: من 115 إلى 155

المتوسط الفرضي: 93

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصحة النفسية	56	109,0714	15,58187	2,08222

One-Sample Test

	Test Value = 93					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الصحة النفسية	7,718	55	,000	16,07143	11,8986	20,2443

الفروق دالة إحصائيا بين المتوسط الحسابي للعينة (109.07) والمتوسط الفرضي (93) وقيمته توجد ضمن المستوى المتوسط (73 إلى 114). إذا مستوى الصحة النفسية متوسط.

.....

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

Correlations

		مواقع التواصل الاجتماعي	الصحة النفسية
مواقع التواصل الاجتماعي	Pearson Correlation	1	,521**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	56	56
الصحة النفسية	Pearson Correlation	,521**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	56	56

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

توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية، وقيمة معامل الارتباط 0,521

.....

هل توجد فروق في مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب باختلاف الجنس؟

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
مواقع التواصل الاجتماعي	Equal variances assumed	2,802	,100	-,612	54	,543	-1,54678	2,52865	-6,61641	3,52284
	Equal variances not assumed			-,522	23,587	,607	-1,54678	2,96543	-7,67282	4,57925

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مواقع التواصل الاجتماعي	ذكر	18	93,6111	11,54601	2,72142
	أنثى	38	95,1579	7,26162	1,17799

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

.....

هل توجد فروق في مستوى الصحة النفسية بين الطلاب باختلاف مدة الاستخدام اليومية لمواقع التواصل الاجتماعي؟

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الصحة النفسية	Equal variances assumed	,014	,906	1,943	54	,057	8,33570	4,29093	-,26710	16,93851
	Equal variances not assumed			1,988	38,812	,054	8,33570	4,19260	-,14595	16,81736

Group Statistics

	عدد الساعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصحة النفسية	أقل من 4 ساعات	19	114,5789	14,48492	3,32307
	أكثر من 4 ساعات	37	106,2432	15,54993	2,55639

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير مدة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.