IUGJEPS
Vol 25, No 4, 2017, pp 61 -101

ISSN 2410-3152

تاريخ الإرسال (2017-05-07)، تاريخ قبول النشر (2017-06-02)

الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

د. أسماء بنت فراج بن خليوي[1]،*

[1] أستاذ علم النفس المساعد – كلية التربية – جامعة شقراء– السعودية

* البريد الالكتروني للباحث المرسل:
E-mail address: Afalotaibi@su.edu.sa

الملخص:

هدفت الدراسة إلى رصد العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب- القلق- الانطواء) لدى طلبة الجامعة والتعرف على مدى سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، كذلك معرفة إمكانية التنبؤ بالاضطرابات النفسية لطلبة الجامعة في ضوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومعرفة الفروق بين الطلبة (الذكور، الإناث) في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمتغيرات النفسية المذكورة. طبقت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة جامعة شقراء مكونه من 210 طالباً موزعة على أربع كليات في محافظة شقراء، تتراوح أعمارهم من 20- 22 سنة، وحددت بطلبة المستوى الخامس لتغطية أكبر للمرحلة الجامعية كون المستوى الخامس يقع في منتصف المرحلة الجامعية واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي التحليلي وعدد من الأدوات منها مقياس التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة(2017) ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، إعداد راسل وكوترون1980، و مقياس بيك للاكتئاب و مقياس تايلور للقلق الصريح الظاهر وأظهرت النتائج أنه يوجد سوء استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي وأن هناك علاقة ارتباطية طردية (موجبة) بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين (الاكتئاب، القلق، الانطواء) لدى طلبة الجامعة، وأنه بالإمكان التنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب- القلق- الانطواء) في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي. وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الطلبه (الذكور و الإناث) في إصابتهم بالقلق والاكتئاب في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لصالح الذكور.

كلمات مفتاحية: التواصل الاجتماعي – الاضطرابات النفسية- الاكتئاب – القلق – الانطواء - طلبة الجامعة

The Psychological Disorders Associated with the Use of Social Media Sites for University Students

Abstract:

This study aimed at showing the relationship between the websites of social media and some psychological disorders (depression-anxiety-introvert) among university students, proving the effect of misusing these sites, recognizing the possibility of predicting the psychological disorders among the university students when using the websites of social media and presenting the differences between the effect of social media among male and female students. The study was applied on a random sample of (210) students (aged between 20-22 years old) at Shaqra' university from four different faculties. The study focused on the fifth level students to cover a biggest number of students. The study used the associative analytic methodology as well as a set of tools like the researcher's social communication scale (2017), Russell and Cotron's psychological loneliness scale (1980), Pick's depression scale and Taylor's apparent anxiety scale. The study results proved that there is a clear misuse of social media. To clarify, the study found a positive correlation between websites of social media and the psychological disorders among the university students. Also, it is possible to predict the students' infection of some psychological disorders in light of their use to social media. There are significant differences at the level (0.01) between male and female students in using social media and being infected with anxiety and depression in favor of male students.

Keywords: social communication – psychological disorders – depression – anxiety – introvert – university students.

المقدمة:

انتهت الحرب الباردة في أواخر الثمانينات في القرن الماضي وانتهت معها عقود من التستر والتكتم على المنجزات العلمية والمعرفية والابتكارات التكنولوجية، التي كانت مسخرة للشؤون العسكرية ويتحكم بها قادة المعسكرين الغربي والشرقي فقط، فانطلقت نقلة نوعية وثورة حقيقية في الاتصالات محدثة ثورة في منتصف عقد التسعينات، لتبدأ شبكة الإنترنت عصراً مدنياً جديداً، ربطت أجزاء العالم المترامية بشبكات اجتماعية لتقارب والتواصل وتبادل المعرفة، فظهرت تباعاً المواقع الإلكترونية والمدونات الشخصية والبوابات وغرف المحادثة (الدردشة) وشبكات التواصل الاجتماعية، وأصبحت أفضل وسيلة لتحقيق التواصل بين الافراد والجماعات. (Chen & Lee, 2013:734)

هذا الانتشار ادى في الآونة الأخيرة إلى حدوث تحولات كبيرة في المجتمعات، ومن بين أبرز تلك التحولات الانتقال من مرحلة القبيلة، بعصبياتها القائمة على المصاهرة والنسب أساساً، إلى "قبائل من نوع جديد تضم كيانات وعائلات يربطها العالم الافتراضي(السويدي،2013).

هذه النظم المستندة إلى مواقع التواصل الاجتماعي هيأت لمستخدميها خاصة المراهقين و الشباب عالماً خاصاً بهم، خصوصاً بعد الجيل الرابع من الهواتف الذكية. ومن أكثر مواقع الشبكات الاجتماعية شعبية وانتشاراً موقع فيسبوك (FaceBook)، وموقع تويتر (Twitter)، وموقع لينكدإن (linkedin)، والمدونات الإلكترونية (Weblogs)، –سناب شات (Snapchat) وتساب(whatsApp) وأصبحت تقريبا جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية، وخاصة بالنسبة لطلبة الجامعات الذين يشكلون 90% مرتاديها.

ويقدر أن متوسط مقدار الوقت الذى ينفق على مواقع الشبكات الاجتماعية من ثلاثين دقيقة لأكثر من أربع ساعات يومياً (Rarmer.2015) ورغم أن هذه المواقع أنشئت في الأساس للتواصل الاجتماعي بين الأفراد، إلا انها شكلت طفرة تحررية ونوعية، أثارت جدلاً واسعاً بين التربويين وصناع القرار، حول هذا النوع من أدوات الاتصال ، وقدرتها على التأثير خاصة في المجتمعات العربية ،حتى أصبحت صانع لثورات العربية في بعض البلدان، كما أن هذه المواقع أصبحت تمثل مجالاً عاماً يتيح حيزاً أعلى من التفاعلية.

مشكلة الدراسة:

تبرز مشكلة الدراسة في ظلّ الواقع الذي يشهد تفجر معرفي كبيراً، فلم تقتصر شعبية استخدام مواقع التواصل الاجتماعيّ على الدّول المتقدمة، بل إنّها تزداد في المجتمعات العربية بشكل سريع وملفت يفوق الاستخدام العالميّ للشبكة العنكبوتية حيث أظهرت إحصائيات صحيفة العرب (2017) أن مستخدميه في 22 دولة عربية حوالي 90 مليون مستخدم، على حين أظهرت الاحصاءات الواردة من وزارة الاتصالات السعودية وتقنية المعلومات(2017) الى تنامي اهتمام المجتمع السعودي بوسائل التواصل وتزايد تأثيرها في حياتهم اليومية، حيث تضاعف عدد المستخدمين النشطين لتطبيقات وبرامج وسائل التواصل خلال الأعوام الأخيرة(2016–2017) من 8.5 مليون مستخدم إلى 12.8 مليون ثم أخيرا وصل عددهم إلى 18.3 مليون مستخدم بما يعادل 58% من تعداد سكان المملكة العربية السعودية. 40 % من حسابات تويتر في الشرق الأوسط لمستخدمين سعوديين.

وتعد الهواتف الذكية المنصة الأكبر في الدخول لشبكات التواصل الاجتماعي، ويقدر معدل دخول الشخص الواحد على شبكات التواصل باستخدام الهواتف الذكية بـ 260 دقيقة يومياً. واستحوذ كل من فيس بوك و" تويتر " على أكبر عدد من

مستخدمي وسائل التواصل في المملكة، حيث بلغ مستخدمو فيس بوك 11 مليون مستخدم، بينما وصل عدد مستخدمو " تويتر " 9 مليون مستخدم. بمعنى أنه المستخدم السعودي يغرد 5 مرات يوميا على تويتر و معدّل عدد حسابات المستخدم السعودي على مواقع التواصل الاجتماعي 7 حسابات وحظي موقع يوتيوب بنسبة مشاهدة عالية، فقد حرص 7 مليون مستخدم سعودي على مشاهدة مقاطع اليوتيوب بمعدل 105900 ساعة يومياً.

وجاءت المملكة العربية السعودية في المرتبة الأولى عربياً والثانية عالمياً في استخدام موقع التواصل " سناب شات "، وتصدر واتساب وفيس بوك نسب استخدام منصات التواصل الاجتماعي المختلفة، بنسبة 22% للواتساب ; و21% للفيس بوك.(وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، 1437)

هذه الإعداد المتنامية لا تجد الدراسات التخصصية النفسية لمعرفة اثر استخدام هذه المواقع على البناء النفسي والصحة النفسية للمستخدم السعودي ، فيعدّ إدمان مواقع شبكات التواصل الاجتماعيّ بصفة خاصة، حالةً من حالات الاستخدام المَرَضِّيّ وغير التوافقيّ، لشبكات التواصل الاجتماعيّ ، يؤكد ذلك ما جاء في دراسة تحليله نشرت في دورية Cyber psychology, Behavior and Social Networking"، لباحثين من جامعة هونغ كونغ، أن 6% من سكان الكرة الأرضية يعانون إدمان الإنترنت، مشيرة إلى أن منطقة الشرق الأوسط هي الأكثر إدمانا في العالم بنسبة 10.9%، في حين أن شمالي وغربي أوروبا كانتا المنطقتين اللتان سجلتا أقل معدل للإدمان للإنترنت بنسبة 2.6%.

كما أشارت دراسة تشيو وايدق(2012) Chou & Edge ودراسة فيلنقس (2015) Fellings, ودراسة كراشنكيف (2014) Kirschnech إلى أن الافراد الأطول استخدما لمواقع التواصل يعتقدون أن الآخرين يعيشون حياة أسعد منهم خاصة عند النظر إلى صور العرض الخاصة بالمستخدمين ويميلوا إلى الاعتقاد أن الآخرين سعداء دائماً وحياتهم جيدة ومميزة، مما يرتبط استخدام هذه المواقع بشكل متكرر بالمعاناة النفسية وانخفاض تقدير الذات والاكتئاب والقلق وفقدان الثقة بالنفس.

كما اظهرت نتائج الدراسات أن إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا يؤثر فقط بدنيا على الافراد المدمنين ويجهدهم صحيا مستقبلاً، لكنه يمتد ليساهم في تدهور علاقاتهم الاجتماعية وحياتهم الشخصية لأن نتائجها لا تقتصر على ضياع المسئولية الشخصية بل على المسئولية الأخلاقية تجاه انفسهم والمجتمع وتزداد الخطورة في استبدال القيم الأساسية بقيم بديلة ومعايير ومبادئ الأخلاقية يمكن أن تؤثر على البناء النفسي للشخصية السوية القوية (Thompson ، 2014. Raymer,2015 & Lougheed).

وتشير النتائج دراسة كالبدينو وكوستن وموريس(2011) إلى أن الفرد الانطوائي على استخدام شبكة الإنترنت تنخفض مشاركته في المجتمع ويزيد لديه الشعور بالوحدة النفسية، بينما الانبساطيون والأقل استخداما ينخفض عندهم الشعور بالوحدة ويزيد تفاعلهم الاجتماعي المباشر، كما أن إدمان الفئة الشبابية استخدام الشبكات الاجتماعية، أدى إلى فقدان المهارات المجتمعية الواقعية، وتراجع الاتصال الشخصي في مقابل التواصل عبر الشبكات، وشعورهم بالاكتئاب والقلق

(Mahmood & Farooq،2016. Edenger, 2010. Nilson, 2010) هذا القدر من الدراسات يظهر أن دراسة شبكات التواصل وتأثيراتها الاجتماعية على مستوى الفرد والمجتمع مطلباً مستمراً في ظل ما يموج به المجتمع المعاصر من تغيرات متلاحقة من هنا تأتي هذه الدراسة لتستكشف طبيعة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية(الاكتئاب القلق الانطواء) للطلبة الجامعات السعودية.

أهداف الدراسة:

استهدفت الدراسة رصد العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الاضطرابات النفسية لطلبة الجامعة وفي

إطار هذا الهدف العام تتحدد الدراسة بالأهداف الفرعية التالية:

- التعرف على مدى سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة شقراء .
- التعرف على طبيعة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية(الاكتئاب- القلق- الانطواء).
- التعرف على إمكانية التنبؤ بإصابة طلبة الجامعة ببعض الاضطرابات النفسية في ضوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- معرفة الفروق الدالة إحصائياً بين الطلبة (الذكور- الإناث) في الاضطرابات النفسية (الاكتئاب- القلق- الانطواء) وفي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

تساؤلات الدراسة:

- هل يوجد استخدام سيء لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية(الاكتئاب- القلق- الانطواء) لدى طلبة الجامعة؟
- هل يمكن التنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب- القلق- الانطواء) في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة (الذكور- الإناث) في إصابتهم ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب- القلق- الانطواء)، وفي استخدام موقع التواصل الاجتماعي؟

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة في الموضوع الذي تتناوله وهو آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعيّ على البناء النفسي لطلبة الجامعة، حيث يشير التراث السيكولوجي إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يجعل من طلبة الجامعة مدمنين لها وبذلك يصبح ذلك أهم القضايا بالنسبة للجامعات داخل المملكة. وتبرز أهمية الدراسة في:

1- الأهمية النظرية:

- أهمية هذه الدراسة تكمن في قلة الدارسات العربية والمحلية التي تناولت الدور الذي لعبته مواقع التواصل الاجتماعي، في البناء النفسي لمستخدميها، وتزداد أهمية هذه الدراسة لكونها تعكس البناء النفسي لشريحة اجتماعية مهمة وهم طلبة الجامعات، الذين يأتون في مقدمة الشرائح المستخدمة لمواقع التواصل.
- تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة فئة الشباب داخل المجتمع، ودوره، فهذه الفئة تعدّ طاقة بشرية مهمة ومؤثرة في كيان المجتمع، وتحتاج إلى العناية والمحافظة عليها، لتأمين مستقبلها

2- الأهمية التطبيقية:

- مواقع التواصل الاجتماعي أصبح الآن واقع معاشاً يجب التعامل معه بعلمية وذهنية متفتحة للاستفادة القصوى منه في المجال الصحة النفسية والارشاد النفسي وذلك بإعداد استراتيجيات تربوية حديثة تراعى التطور الكبير في مجال تكنولوجيا المعلومات ووسائل التواصل الاجتماعي.
- أن هذه الدراسة يمكن أن تفتح المجال لدراسات أخرى مستقبلية على طلبة الجامعة المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمتغيرات نفسية أخرى وفي مدن ومناطق أخرى داخل المملكة.

- الاستفادة النفسية والتربوية من نتائج هذه الدراسة في عملية التوجيه والإرشاد النفسي لتعديل سلوكيات الطلبة المدمنين لاستخدامهم هذه المواقع الالكترونية.
- أن الدراسة الحالية تمثل إضافة جديدة للمكتبة النفسية والعربية بمقاييسها المستخدمة، ومن المتوقع، أن تسهم النتائج التي ستصل إليها الدراسة، ومن خلال التوصيات، والمقترحات والتصور الذي ستطرحه في تحسين الاستخدام الإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعية لدى الطلبة.

مصطلحات الدراسة:

مواقع التواصل الاجتماعيsocial communication :

يعرفها رايمر (2015) Raymer بأنها منظومة من الشبكات الإلكترونية على شبكة الانترنت العالمية (Web Wide World) التي تسمح للمشترك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها أو جمعه مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية.

وجاء تعريف الشبكات الاجتماعية (social networking service) في قاموس (ODLIS): هي خدمة الإلكترونية تسمح للمستخدمين بإنشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم، كما تسمح لهم بالتواصل مع الآخرين(في الحربي،2012).

ويعرفها الدبيسي والطاهات(2013) " بإنها مواقع على شبكة الانترنت توفر لمستخدميها فرصة للحوار وتبادل المعلومات والآراء والأفكار والمشكلات من خلال الملفات الشخصية وألبومات الصور وغرف الدردشة.

وعرفته اورقاكف(2010) Orgucfe, بأنه عبارة عن قضاء الأفراد وقتا طويلا أمام الإنترنت ويصبحون معزولين عن محيط أسرهم وأصدقائهم ولا يهتمون بأعمالهم ويهملون علاقاتهم الاجتماعية.

أما هوردي (2012) Hordy بأنه قضاء الفرد فترة طويلة أمام مواقع التواصل الاجتماعي الإنترنت مضحيا بعلاقاته الأسرية والاجتماعية والمهنية.

وتعرفه سيسيلي أندرسن (2012) Andreassen بأنه حالة من حالات الاستخدام المرضي وغير التوافقي من جانب الطلبة والتي تزيد من بعض الاضطرابات النفسية والتي تظهر في شكل أعراض مرضية تشبه مرض الإدمان مثل: البروز– تعديل المزاج.– التحمل–الأعراض الانسحابية. الصداع مثل الصداع البين نفسي والشخصي. الانتكاس).

التعريف الإجرائي لمواقع التواصل الاجتماعي:

التعريف الإجرائي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي تعرفه الباحثة بأنه سلوك نمطي سلبي يصاحب استخدام الطالب لمواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة يقضيها مع مواقع ذات جاذبية خاصة دون ضرورات مهنية أو أكاديمية وبشكل يضر به وبعلاقاته الاجتماعية ليصبح غير قادر على الاستغناء عنها و الاعتمادية عليه في تلبية حاجات النفسية ، وشعوره بالتوتر والضيق جراء عدم قدرته على متابعتها، وتأثير ذلك على حياته النفسية والاجتماعية . ويحدد إجرائيا: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مواقع التواصل الاجتماعي المعد من قبل الباحثة.

الانطواء Introversion

يدرس الانطواء تحت مفهوم العصابية ضمن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية حيث أوضح جدج وهيلين ومونت (Judge, Hellen & Mount, (2002 أن الانطواء يندرج تحت العصابية وأن الأفراد العصابين دائما يخبرون الأحداث السلبية الكربة

بسبب انطوائهم وعزلتهم عن المجتمع، كما أنهم يقحمون أنفسهم في المواقف التي تعزز وتدعم من هذه الأحداث والتأثيرات السلبية مقارنة بالانبساطية.

ويعرفه كوستا و ويديجر Costa, & Widiger, (2002) بأنه مفهوم يتضمن 6 مظاهر وسمات نوعية مميزة هي: القلق، الغضب، الاكتئاب، الاندفاعية، العدائية، سرعة الاستثارة"

وتعرفه الباحثة بأنه "شعور الفرد بخبرة نفسية سيئة تتضمن مشاعر حادة تؤثر على علاقاته الاجتماعية وتوافقه النفسي والشخصي والاجتماعي وتعوق إشباع حاجاته وتصيبه بسوء التكيف مع الآخرين وتحول بينه وبين الحياة السعيدة المشبعة فتجعله ينعزل عن الآخرين ويشعر بالانطواء، ويحدد الانطواء إجرائيا بدرجات الطلبة على مقياس الوحدة النفسية "جانب الانطواء" المستخدم في الدراسة الحالية.

القلق Anxiety

يعرفه العارف بالله (2003) إنه "خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد، وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية بعض المظاهر الفيزيولوجية، مثل ازدياد ضربات القلب وزيادة التنفس وارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية وزيادة إفراز العرق والارتعاش في الأيدي والأرجل، كما يتأثر أيضاً إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق

" ويعرف القلق إجرائياً في هذا البحث بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس للقلق المستخدم".

الاكتئابDepression

"هو حالة انفعالية وقتية أو دائمة، يشعر فيها الفرد بالانقباض والحزن والضيق وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والشؤم فضلاً عن مشاعر القنوط والجزع واليأس والعجز، وتصاحب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية ومنها نقص الاهتمامات، وتناقص الاستمتاع بمباهج الحياة، وفقدان الوزن، واضطرابات في النوم والشهية، بالإضافة إلى سرعة التعب، وضعف التركيز، والشعور بنقص الكفاءة، والميل للانتحار" (السيد، 2010)

ويعرف الاكتئاب إجرائياً في هذا البحث بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس بك للاكتئاب

حدود الدراسة:

التزمت الدراسة بالمحددات التالية:

الحد الموضوعي:

اقتصرت هذه الدراسة على متغيرات البحث وهي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب– القلق– الانطواء) لطلبة المرحلة الجامعية.

الحد الزماني:

طبقت الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1437–1438هـ

الحد المكاني:

طبقت هذه الدراسة على طلبة كلية محافظة شقراء بجامعة شقراء وتعميم نتائجها يرتبط بحدودها السابق ذكرها.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أولاً: 1-1- مواقع التواصل الاجتماعي

مواقع شبكات التواصل الاجتماعية على الإنترنت ادت الى سرعة تفاعل البشر على مدى العقد الماضي. و هذه النظم المستندة إلى مواقع التواصل الاجتماعي تسمح لأعضائها الاتصال مع الأعضاء الآخرين إلكترونيا، بينما أيضا يسمح لهم بإجراء هذه الاتصالات والتفاعلات علنا. ويرجع ظهور مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي إلى عالم الاجتماع جون بارنز عام (1954م)، فالشبكات الاجتماعية بشكلها التقليدي تتمثل في نوادي المراسلة العالمية التي كانت تستخدم في ربط العلاقات بين الأفراد من مختلف الدول باستخدام الرسائل الاعتيادية المكتوبة، وساهم ظهور شبكة الإنترنت في انتشار ظاهرة التواصل الاجتماعي، وتطوير الممارسات المرتبطة بشبكاتها. (الدبيسي، الطاهات، 2013) ومن اكثر مواقع شبكات التواصل الاجتماعي شهره الفيس بوك (Facebook) تويتر(Twitter) جوجل بلس: (Google +) شبكة لينكد إن (LinkedIn) شبكة ماي سبيس (MySpace) شبكة تاجد (Tagged) شبكة نتلوج (Netlog) شبكة أوكيد (Okeed) إلا أن هناك عدد منها قد اشتهر عن غيرها محلياً واعتمدت عليها الدراسة الحالية، ومن هذه النماذج ما يلي:

١) الفيس| بوك (Facebook)

هو أحد شبكات التواصل الاجتماعي التي أنشأة 2004 إلا أن مواقعها أصبحت الأشهر والأكثر استخداماً وتأثيراً على مستوى العالم. ومسماه كتاب الوجوه ، بدأت في عام 2004 في جامعة هارفارد، و كانت مصممة أصلاً للتواصل بين طلبة الجامعات، ولكن الآن متاح لأي شخص لديه عنوان بريد إلكتروني ، ، و يستخدم الموقع حوالي 880 مليون مستخدم، بمعني آخر فإن شخصاً واحداً من بين كل 13 شخص على الأرض لديه حساب في موقع فيسبوك، بحوالي 75 لغة. ويقضي هؤلاء المستخدمين جميعاً أكثر من 700 بليون دقيقة على الموقع شهرياً ويرى مخترع الفيس بوك مارك زوكربيرج أن فيسبوك هو حركة اجتماعية (Social Movement) وليس مجرد أداة أو وسيلة للتواصل، وعدد المستخدمين الذين يقومون بمشاركة على الصور يصل الى تسعين بالمئة و معظم المستخدمين سعداء لمشاركة هذا المحتوى، لا سيما إذا كانت الصور مع الأصدقاء،(Raymer,2015)

٢) تويتر(Twitter):

كلمة تويت twit تعني صوت العصفور ، إذاً فأنت حينما تُتوت فأنت تُغرد ظهر هذا الموقع في أوائل عام(2006) كمشروع بحثي قامت به شركة Obvious الأمريكية و كان غير متاح للعموم ، ولكن بعد ذلك تم إطلاقه رسمياً في(2007)، والبعض يصفونه على أنهم موقع للتدوين المصغرMicro blogging فيمكن كتدوين ماتقوم بعمله لحظياً، هذه الخدمة الخاصة بالتدوين القصير أو المصغر باتت المفضلة لدى جمهور المستخدمين ، تتيح لمستخدميها أن يرسلوا ويقرؤوا رسائل الآخرين التي تظهر على صفحاتهم ويمكن لمتابعيهم قراءتها ، ويمكن تلقى تلك الرسائل عبر موقع تويتر أو عبر رسائل المحمول SMS القصيرة. بدأت الخدمة أساسا ليجيب المستخدمون عن طريقها على سؤال بسيط هو: دون ماتفعل الآن؟

3) سناب شات (Snapchat)

هو تطبيق تواصل اجتماعي لتسجيل وبث ومشاركة الرسائل المصورة وضعها إيفان شبيغل وروبرت مورفي(2011) يمكن للمستخدمين التقاط الصور، وتسجيل الفيديو، وإضافة نص ورسومات، وإرسالها إلى قائمة التحكم من المتلقين. ومن المعروف أن هذه الصور ومقاطع الفيديو المرسلة على أنها "لقطات". يعين المستخدمين مهلة زمنية لعرض لقطاتهم من ثانية واحدة إلى

10 ثواني، وبعد ذلك سوف تكون مخفية من الجهاز المستلم وتحذف من الخوادم الخاصة بسناب شات، أيضًا لكن تم برمجة بعض التطبيقات التي تقوم بحفظ الفيديو المعروض عن طريق مبدأ بسيط وهو اختراق سناب شات بطريقة بسيطة بشكل متكرر(ويكبيديا،2017)

4) **واتساب** (Whats App)

هو تطبيق تراسل فوري، محتكر، ومتعدد المنصات للهواتف الذكية,ويمكن بالإضافة إلى الرسائل الأساسية للمستخدمين، إرسال الصور، الرسائل الصوتية، الفيديو والوسائط.تأسس في عام 2009 من قبل الأمريكي بريان أكتون والأوكراني جان كوم وكلاهما من الموظفين السابقين في موقع ياهو. يتنافس مع عدد من خدمات الرسائل الآسيوية (مثلLINE ، KakaoTalk، و(WeChat)، و يتعامل مع الأرقام في قائمة الأسماء ، وعن طريقه يمكن إرسال صور وفيديو ورسائل نصية بجودة عالية (ويكبيديا،2017) وهو أكثر أماناً من برنامج الفيس بوك وتويتر وسناب شات لتعرفك على الشخص الذى تتواصل معه.

ومن أهم الخصائص التي ساهمت بانتشار مواقع التواصل الاجتماعي المنتشرة على شبكة المعلومات العالمية (Internet)،على مستوى كبير، ما أشارت إليه مراكشي (2014):

1-العالمية: وذلك من خلال إلغاء الحدود المكانية والزمانية، حيث يتواصل أبناء الشرق مع أبناء الغرب دون قيود.

2-التفاعلية: فالمستخدم يتفاعل مع الآخرين من خلال الحوارات عبر صفحات مواقع التواصل، وإرسال واستقبال المشاركات.

3-التنوع في الاستخدام: فاستخدامات المواقع متنوعة كالتعليم، ونشر الأفكار، والتعارف، والقراءة، ومتابعة الأحداث وأخبار الأصدقاء والشركات والمؤسسات.

4-سهولة الاستخدام: فتستخدم الرموز والكلمات والصور والفيديوهات التي تساعد على التفاعل بين المستخدمين.

5-الاقتصادية: حيث إن هذه المواقع مجانية الاشتراك والتسجيل، وبإمكان أي فرد تكوين صفحته الشخصية دون قيود أو رسوم وإضافة الصور والاخبار.

1-2- أثر استخدام مواقع التواصل على الشخصية

على الرغم من أهمية شبكات التواصل الاجتماعي إلا أن لها العديد من السلبيات، منها كثرة تداول الإشاعات والأخبار المغلوطة؛ نظرا لعدم اشتراط التأكد من المعلومة قبل نشرها، أو نشر مصدر الخبر على تلك المواقع، إضافة إلى غياب الرقابة على ما يكتب أو ما ينشر في تلك المواقع ، واختلفت انعكاسات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على المستخدمين، لدرجة أن هناك دراسات أظهرت أن هناك ادمان لارتياد هذه المواقع يشبه ادمان العقاقير ففي دراسة أجراها نادكارني وهوفمان، وجد أن استخدام ألفيس بوك كان بدافع عاملين: الحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى العرض الذاتي، حيث أن الحاجة إلى الانتماء ينبع من العوامل الديمجرافية والثقافية، في حين أن الحاجة إلى العرض التقديمي الذاتي يتأثر بالسمات الشخصية مثل العصابية والنرجسية Nadkarni, &Hofmann.(2010) ومن الدراسات ما كشف عن الدور السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الاكاديمي ، كدراسة سكويس، ويليامزو،و ويش(2012) .Skues, Williams, & Wise L التي أظهرت أن انفاق المزيد من الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي يؤدى إلى تدني الدرجات الأكاديمية، كما أن معظم الطلبة يستخدموا مواقع التواصل كطريقة لالهاء أو للهروب أو لتجنب أداء المهام الأكاديمية الجامعية.

وأثبتت دراسة حديثة أن ما نسبته 67% من الطلبة في المملكة العربية السعودية لا يستخدمون شبكة التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لأغراض تتعلق بالدراسة وأن 78% منهم تأثراً سلبيا في تحصيلهم الدراسي جراء استخدامهم هذه الشبكة(الشراري،2014)

على حين أظهرت دراسة كالبيدو وكوستن وموريس (Kalpidou,Costin & Morris, 2011) أن الفيسبوك (Facebook) شبكة اجتماعية تقوي العلاقات الاجتماعية، وتساعد الطلبة على التوافق الاجتماعي والنفسي، وكشفت دراسة لي ولي وجانغ (Lee, Lee & Jang, 2011) أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لها مؤشرات تنبؤية على التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة، كما أظهرت نتائج دراسة Raymer (2015) اختلاف مستويات تقدير الذات لدى الطلبة مستخدمي الفيس بوك.

على حين أجمعت اغلب الدراسات على أن هناك علاقة ارتباطية الإيجابية بين العزلة النفسية وارتفاع عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كما تشير بعض الدراسات إلى أن الناس يميلون إلى كشف ذاتيتهم أكثر بكثير على مواقع الإنترنت مما في العالم الحقيقي والمادي، كما يستخدمها الافراد مع انخفاض تقدير الذات كأداة للحصول على القبول بين المستخدمين كونهم يشعرون بأن الآخرين لهم حياة أفضل منهم ، بينما الافراد ذوو تقدير الذات المرتفعة تعني بشعبيتها بين الدوائر المختارة لمتابعي مواقع التواصل الاجتماعي.

في دراسة أجرتها Chen, & Lee, (2013) ووجد أن الناس الأطول استخدما للفيس بوك أنهم يعتقدون أن الآخرين يعيشون حياة أسعد منهم خاصة عند النظر إلى صور أخرى أمام المستخدمين ويميلوا إلى صياغة رأي أن الآخرين سعداء دائماً والمعيشة جيدة وهكذا، مما يربط استخدام ألفيس بوك بشكل متكرر بالمعاناة النفسية وان استخدام الموقع أكثر كأداة لتعزيز العلاقات لديهم بالفعل بدلاً من استخدام الموقع لبناء علاقات اجتماعية. وربما يعود سبب ذلك أن البعض وفق ما اظهر Savastio,(2013) يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي كأداة لمراقبة ومعرفة ما هي تحركات الأصدقاء وكيف تبدو وكيف يتصرفون مما يزيد من حالة الحنق والضيق تجاههم. وغالبا ما تسود مشاعر الغيرة والاستياء عند مراقبه الأمور الإيجابية في حياه الآخرين.

وقد درست عدة دراسات على تأثير الصفات الشخصية وجدت إحدى الدراسات أن الأفراد العصابيين هم أكثر ميلا إلى نشر المزيد من الصور في ملفهم الشخصي علي الفيس بوك علاوة على ذلك، فإنه تم اكتشاف أن يميل الناس مع العصابية العالية أو المنخفضة لتبادل معلومات أساسية أكثر في الفيس بوك من ذوي مستويات متوسطة من العصابية و تشير إلى دوافع مختلفة لهذ السلوك، وعلى وجه التحديد الحاجة إلى مهاراتها.

كما أظهرت **دراسة حافظ (2011)**. أن تواصل الشباب الجامعي من خلال الشبكات الاجتماعية يعد ظاهرة اجتماعية أكثر منها ضرورة أحدثتها التكنولوجيا الحديثة. وأظهرت أن إدمان الفئة الشبابية على الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية، أدى إلى فقدان المهارات المطلوبة لإقامة علاقات اجتماعية في البيئة المجتمعية الواقعية، وتراجع الاتصال الشخصي في مقابل التواصل عبر الشبكات الاجتماعية، الأمر الذي يؤدي إلى جنوح الشباب نحو الاغتراب الاجتماعي.

بالإضافة إلى ذلك ذكر روس وآخرون (Ross,(2009 ، أن الأفراد الذين سجل أعلى للانفتاح على تجربة في الفيس بوك هم أكثر استعدادا لاستخدام ألفيس بوك كأداة للاتصال واستخدام المزيد من الميزات و تميل إلى أن تكون أكثر تعبيراً على الفيس بوك وأكثر اجتماعية .

وبإضافة إلى ما سبق فإن مواقع التواصل الاجتماعي تشكل تهديدا أكبر لمشاعر الثقة بالنفس ،كما أن أحد مسببات الاكتئاب في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الدخول في مقارنات اجتماعية تؤثر سلبا على القدرات العقلية للفرد. والى أبعد من

ذلك، قد ينتهي بالأفراد الى تدني تقدير الذات و الشعور بالسوء بسبب آثار المقارنة الاجتماعية في مواقع الشبكات الاجتماعية ، كما أن هناك 25%من طلبة الجامعات تظهر عليهم اعراض الاكتئاب من تعليقات الفيس بوك فقط (Raymer2015)

تظهر بعض نتائج الدراسات النفسية أن مواقع الشبكات الاجتماعية تشكل تهديدا لسلامة المراهقين بسبب زيادة التسلط والتنمر عبر الإنترنت. والتنمر عبر الإنترنت يتضمن نشر الشائعات، وتوزيع الصور دون موافقة، وتوجيه التهديدات. وتشمل الآثار النفسية الكبيرة على ضحايا التسلط عبر الإنترنت الاكتئاب، والقلق، والعزلة الاجتماعية، ومحاولات الانتحار (Sourander, et al .2010; Cappadocia, et al .2013)

1-3-النماذج المفسرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

تتعدد النماذج المفسرة ما بين النموذج المعرفي السلوكي والسيكو دينامي والنموذج الثقافي الاجتماعي، ولكن سوف تعتمد الباحثة على النموذج المعرفي السلوكي والنموذج السيكو دينامي في تفسير استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي.

1- 3-1-النموذج المعرفي السلوكي:

يرى الاتجاه المعرفي السلوكي أن المعارف التي تسبب سوء التكيف مع البيئة والمحيطين كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الاعراض المرتبطة باضطراب إدمان الإنترنت، فانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي، والتشوهات المعرفية حول الذات، هي تشوهات معرفية وادراكات سلبية يتبناها الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية عن ذواتهم وعن شخصيتهم، تجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة والخدمات التي يقدمها الإنترنت باعتباره أقل تهديدا من التفاعل مع الآخرين.(بن جديدي،2016)

ولقد قدم" دافييز Davis (2001) في نظريته السلوكية- المعرفية كمحاولة لبناء نموذج يجمع بين النواتج السلوكية السببية- الارتقائية(المرتبطة بالاستخدام المفرط للإنترنت، ويقوم هذا النموذج على افترض أن الافراد الذين يعانون من ضغوط أو مشكلات نفسية كالشعور بالوحدة، والاكتئاب يحملون إدراكات سلبية عن كفاءاتهم الاجتماعية ويفضلون التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت لأنه أقل تهديدا وأقل مخاطرة، وينتج عن ذلك استخدام قهري للكمبيوتر والانترنت وهذا بدوره يفرز كثير من المشكلات الشخصية والاجتماعية والمهنية (في النوبي، 2010)

1-3-2- النموذج السيكو دينامي:

يؤكد جينيفر وفيريز(1999) Jennifer & Ferris أن لخبرات الطفولة المبكرة دور في إدمان الفرد على الإنترنت، وهذا ما يعتمد عليه هذا الاتجاه في تفسير السلوك ؛ حيث يرى أن الفرد يتأثر بالخبرات اللاشعورية أثناء مرحلة الطفولة وأن ميكانزمات الدفاع تسهم بشكل قوي في حدوث الأعراض المرضية والاضطرابات السلوكية من خلال إنكار وتحريف الواقع. وأن استخدام الأفراد المفرط للإنترنت هو استجابة هروبيه من الإحباطات التي تواجههم في مجالات حياتهم رغبة في الحصول على لذة بديلة تحقق الإشباع النفسي والنسيان و انكار الواقع (أبو زيد، 2011).

ثانيا:2-1 الاكتئاب Depression:

يجمع علماء النفس والباحثون على أن الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في القرن (21) لدرجة أنهم يميلون

إلى اعتبار القرن (21) هو عصر الاكتئاب والسبب في ذلك إلى زيادة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد في هذا القرن من حروب ودمار وهلاك في كل مكان من سطح الأرض وانتشار الصراعات النفسية بين الأفراد والمجتمعات وإلى تدهور القيم الأخلاقية والدينية وسيادة القيم المادية والفردية كما يعكس الاكتئاب اضطرابا في العلاقات والمهارات الاجتماعية ومن مظاهره فقدان الثقة بالنفس– الشعور بالوحدة النفسية–الشعور بعدم السعادة وزيادة نسبة التشاؤم والشعور بالعجز نتيجة الانعزالية (الربيعة، 1997).

ويعرف عبد الستار إبراهيم الاكتئاب بأنه" استجابة تثيرها حادثة مؤلمة كالفشل في علاقة أو خيبة أمل ، أو فقدان شيء مهم كالعمل ، أو وفاة إنسان غالي ".كما يري أيضا أن الاكتئاب " عبارة عن مجموعة من الأعراض المتزامنة بعضها مادي (عضوي) وبعضها معنوي(ذهني ومزاجي) وبعضها الثالث اجتماعي وهذه الأعراض تسمي الزملة الاكتئابية ، وهي تشتمل علي جوانب من السلوك والأفكار والمشاعر التي تحدث مترابطة بعضها أو اغلبها والتي تساعد في النهاية علي وصف السلوك الاكتئابي وتشخيصه (إبراهيم، ٢٠٠٨)

ويعتبر برلنمان(2015) ,Perlman الاكتئاب من الاضطرابات النفسية حيث يندرج تحت اضطرابات المزاج لوصف الحالة المزاجية أو لتعريف مجموعة مرضية تتضمن المزاج الاكتئابي حيث تكون الاضطرابات الجسدية هي مسرح الاكتئاب وتتضمن المنظومة الاكتئابية[النوبة الاكتئابية (الأساسية– المختلطة– الهوسية) الاضطرابات المزاجية (اضطراب الاكتئاب الأساسي– اعتلال المزاج والكآبة) اضطرابات ثنائية القطب (اكتئاب– هوس)]

2-2-نظريات الاكتئاب : Depression Theories

الحقيقة هناك العديد من النظريات التي تصدت لتسليط الضوء على هذا المفهوم كل وفق مبادئه وتطلعاته، وسوف نعرض لها كالتالي:

2-2-1-نظرية التحليل النفسي (Psychoanalysis)

أن الاكتئاب هو نتاج لعملية الصراع بين الدوافع والرغبات من جهة وبين الجوانب الوجدانية من جهة أخرى بما يحتويه هذا النتاج من مشاعر الذنب، ويعبر علماء التحليل النفسي عن مفهوم الاكتئاب بانه ناتج عن عدم تلبية الفرد لرغباته الجنسية المبكرة وإشباع حاجة الحب وهنا تنتاب الفرد حالة من الشعور بالغضب والكراهية والعداء نحو موضوع الحب وتتحول هذه المشاعر وبفعل شعوره بالذنب الى الداخل أي نحو الذات ، لذا فأن الاكتئاب من وجهة نظر هذه النظرية ما هو الأحنق وغضب بسبب الأحباط وخيبة الأمل في إشباع الحاجة الى الحب.

ويرى أصحاب هذه النظرية بأن الاكتئاب هو عملية نكوص للمرحلة الفمية والسادية وأن الشخص المكتئب يحمل شعوراً متناقضاً من ناحية موضوع الحب الأول(الأم)، ونتيجة للإحباط وعدم الإشباع في مراحل نموه الأولى يتولد لديه أحساس بالحب والكراهية والحرمان والنبذ وبعمليات دفاعية لاشعورية من الأسقاط والإدماج والنكوص ولتناقض عواطفه إزاء موضوع الحب المفقود يمتص طاقته ويدمجها نحو ذاته أي نحو (الأنا) (محمد، 2012).

2-2-2-النظرية السلوكية

وقد وصفت النظرية السلوكية الاكتئاب ، بأنه فقدان عملية تدعيم السلوك ، حيث يرى فيرستر (Ferster) أن السلوك المرضي هو نتيجة مباشرة من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ، ومحصلة تعليمية لسيرة الفرد وهو يرى بأن وجود الاكتئاب يقلُ بالتدريج عن طريق التدعيم الإيجابي للسلوك.

2-2-3-النظرية المعرفية في الاكتئاب Cognative Theory

ويفترض هذا المنظور وجود نموذجين معرفيين من الاكتئاب: النموذج الأول: أسسه بيك (Beck) ، والذي يقسم المفهوم الخاطئ للشخص المكتئب الى مفهوم ثلاثي المعرفة أو ما يسمى بالثالوث المعرفي CognitiveTriad)) والمتضمن معرفة المريض لعالمه و لذاته و لمستقبله ، وأن للمرضى المكتئبين مجموعة من الخصائص الإدراكية والتي تتمثل في الافكار السالبة عن الذات والتي تؤدي إلى انخفاض تقدير الذات (Self-Low-regard) ، وفقدان الذات (Self-lose)، ولوم الذات (Self-blame)، ومطالب الذات (Self-demands)، والرغبات الانتحارية.SuicidalWishes وغالبا ما تكون الأفكار السالبة التشاؤمية غير واقعية ومحرفة وغير منطقيه، ويتحرك الحزن عن طريق تفسير خبرات الفرد ضمن حدود الحرمان والنقص والانهزام، ويرتبط الوجدان في الاكتئاب مع العنصر المعرفي (Clumn, 2012).

النموذج الثاني: أسسه سيلجمان Seligman ويسمى نموذج العجز المتعلم وقلة الحيلة ويرى أن التعرض لأحداث خارجة عن نطاق السيطرة وإدراكها في هذا الإطار يؤدي إلى توقعات عن فقدان السيطرة على الأحداث التالية في المستقبل، وتؤدي هذه التوقعات إلى حالة من القصور تتمثل في العجز وقلة الحيلة ويدرك المرء نفسه عاجزا لا يمكنه السيطرة على المواقف والأحداث وقد ربط بين الاكتئاب والعجز المتعلم، فالمريض المكتئب تعلم واعتقد بأنه لا يستطيع السيطرة على مهام حياته بالتخفيف من معاناته أو تحقيق إشباعاته، ومن الأحداث المعجلة للإصابة بالاكتئاب موت احد الوالدين أو المحبوب والفشل المهني والدراسي مما يفقد المريض قوته ويجعله ضعيفا في قدرته، فتتزايد لديه الأمراض البدنية، والإحساس بالعجز بدرجة كبيرة ويجد المصاب أن استجاباته الخاصة ليست مؤثرة وفي الغالب يلقي بنفسه تحت رعاية الآخرين وأشار سيلجمان إلى الدلالات الإكلينيكية على الاكتئاب، وانه في حالة العجز يتم استنزاف كل النوربنفراين Norepinephrin في الدماغ (في عسكر ،1988).

2-2-4-نظرية العزو السببية:

ترى أن الاكتئاب يرجع إلى الطريقة التي يعزو بها الفرد أسباب فشله وعجزه ، فعجز الفرد يمثل خبره سلبية و الاكتئاب ينشأ من خلل التقييم السلبي للذات لدى المكتئبين وإلى انتقائهم للمعلومات السلبية عند قيامهم بعملية تقييم ومراقبة الذات. فالمكتئب يبالغ عند وصفه لأهدافه ومسارات أفعاله ويتشدد فيما يتوقعه عن نفسه من مستويات مما يعرضه للاكتئاب نظرا لاحتمال تكرار هذا الفشل.(2014), Kirschnecf)

ثالثا: 3-1- القلق Anxiety

يرى Rmdarher(2012) القلق عبارة عن وعي الذات بالخوف إزاء التهديد بالخطر أي توقع حدوث ما هو غير مرغوب فيه بالمقارنة مع انفعال الاكتئاب الذي يجعل التهديد فعلا واقعيا فالقلق حالة وجدانية تتضمن شعور الفرد بالخوف والخشية من المستقبل دون مبرر أو سبب فهو توقع خطر مصدره مجهولًا يتضمن استجابة خوف مفرطة لمواقف لا تتحمل خطرا. تتحكم

فيه التغيرات الفيزيولوجية:، و يشير أحمد عبد الخالق (2000) إلى أن القلق في علم النفس الحديث مكانة بارزة لأنه المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية والعقلية- فهو محور العصاب حيث يسهم في تكوين 40% من الحالات التي تعاني من الاضطرابات العصابية والسمة المميزة لبعض الاضطرابات السلوكية ولذهانيه وقد ميز (سيجموند فرويد) بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي و القلق العصابي.

1- القلق الموضوعي: يشير سبيلبرجر (1972) بأنه قلق سوء فيزيولوجي يتمثل في الخوف من خطر خارجي بيئي معروف يهدد حياته كالخوف من الحيوانات المفترسة أو الحريق الغرق أو الفشل.

2- القلق العصابي: هو قلق مرضي باثولوجي يتمثل في: خوف غامض غير معروف مصدره ولا يعرف سببه يتحكم فيه ميكانيزم الإسقاط على الأشياء الخارجية.

3-2- القلق كحالة:

بمعنى حالة طارئة وقتية تتذبذب من وقت لآخر لدى الفرد وتزول بزوال التغيرات التي تكون سببا فيه وأنه ظرف طارئ موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة التي يدركها الفرد بوعي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي المستقل والذي يتحكم فيه المتغيرات الفسيولوجية والبيولوجية فتزيد في مواقف الشدة والتهديد وتنخفض في مواقف الاسترخاء.

3-3-القلق كسمة:

بمعنى أنه سمة نفسية ثابتة نسبيا في شخصية الفرد يمثل استعدادًا سلوكيًا كامناً حتى يثيره مواقف ضاغطة في الحياة العادية فهو يمثل استعدادًا طبيعيًا واتجاهًا سلوكيًا يجعل الفرد قلقًا باستمرار هذا القلق تتحكم فيه الخبرة السابقة الماضية السلبية السيئة المؤلمة حيث تهيئ للفرد أي هذه الخبرة المؤلمة إدراك العالم باعتباره مصدرا للتهديد والخطر.

.(Rudorfer, 2012.Schlesinger, 2014)

رابعا:4-1- الانطواءIntroversion :

يمثل إحدى المشكلات النفسية في حياة الإنسان المعاصر لأنها تعد بداية إصابة الإنسان المعاصر ببعض الاضطرابات النفسية فهو عكس الانبساط ويمثل مشكلة اجتماعية خطيرة وخبرة شخصية مؤلمة. يظهر الانطواء في شكل حالة نفسية يعيشها الفرد بنفسه تجعله ينعزل عن الآخرين في المجتمع بسبب وجود نقص في علاقاته الاجتماعية فهو شعور نفسي مؤلم يتضمن شعور الفرد بعدم السعادة والشعور بالتعاسة نتيجة الانعزال الانفعالي والاجتماعي لذا فهو مسؤول عن شتى أنواع المعاناة الأخرى(ابو أسعد، 2010).

ويظهر في ضوء الوحدة النفسية Loneliness على أساس أنها خبرة تشتمل على المشاعر الحادة التي كونها الفرد من خلال الوعي الذاتي لتحطيم الشبكة الأساسية لعلاقة الواقع بعالم الذات وأن الوحدة النفسية هي خبرة مزعجة بالنسبة للفرد ناتجة عن عجز ونقص في العلاقات الاجتماعية للفرد وأن الوحدة النفسية تكون لدى الفرد بسبب انطوائيته حتى لو كان لديه نسبة تفاعل اجتماعي بسيطة. فالانطواء لا يأتي للفرد فجأة بمعنى أنه لا ينشأ من فراغ ولكن حسب مبدأ الحتمية السيكولوجية يكون وجوده نتيجة بعض الإحباطات والصراعات الشديدة التي هيمنت على حياة الفرد النفسية هذا ما حددت الدراسة الحالية لدراسة الانطواء.

وترى هبة محمد،(2012) أن سمة الانطوائية ترتفع في مرحلة المراهقة وتكون أقوى من بقية مراحل النمو الإنساني

بمعنى أنها تبلغ ذروتها في هذه المرحلة الهامة من مراحل العمر للإنسان بسبب ظهور بعض الحاجات الجديدة مثل الود والألفة في علاقات المراهق الشخصية وحاجته إلى الشعور بالانتماء من خلال تكوين علاقات ودية حميمة مع الآخرين. وأن فشل المراهق في بناء هذه العلاقات الاجتماعية يساهم في زيادة وارتفاع سمة الانطوائية لديه

وترى الباحثة في الدراسة الحالية أن الانطواء يمثل الأرضية النفسية التي تمهد للاكتئاب والقلق فالمنطوي له سمات شخصية قد تكون أشبه بسمات الشخصية المكتئبة والقلقة.

الدراسات السابقة

اقتصرت الدراسة على الدراسات السابقة التي اجريت من عام 2010 فما فوق ،نظرا لان نشأه الفيس بوك عام 2004 ونشأه التويتر 2007 ونشأة السناب شات 2011، وبناء عليه اقتصرنا على ذلك كون هذه الفترة فترة زمنية تسمح بقياس أثر هذه المواقع على الاضطرابات النفسية ثم قسمت الدراسات السابقة إلى 4 محاور:

1- المحور الأول: الدراسات التي تناولت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

2- المحور الثاني: الدراسات التي تناولت العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و القلق.

3- المحور الثالث: الدراسات التي تناولت العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب.

4- المحور الرابع: الدراسات التي تناولت العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و الانطواء.

1- المحور الأول: الدراسات التي تناولت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

دراسة فانسون (2010) Van soon هدفت التعرف على أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، مستخدمة المنهج الوصفي ، وقد طبقت الدراسة على عينة بلغ قوامه 1600 شاب من مستخدمي شبكات التوصل الاجتماعي في بريطانيا وقد أظهرت النتائج أنّ (أكثر من نصف الأشخاص البالغين الذين يستخدمون مواقع من بينها الفيس بوك وبيبو ويوتيوب، قد اعترفوا بأنهم يقضون وقتا أطول على شبكة الإنترنت من ذلك الوقت الذي يقْضُونه مع أصدقائهم الحقيقيين أو مع أفراد أسرهم. وأظهرت الدراسة أيضا أنهم يتحدثون بصورة أقل عبر الهاتف، ولا يشاهدون التلفاز كثيرًا، ويلعبون عددا أقل من ألعاب الكمبيوتر ،ويرسلون كمية من الرسائل النصية وكذلك البريدية، وقد بينت الدراسة أنه نحو (53 %) من الذين شاركوا في الدراسة المسحية، بأن شبكات التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت تسببت بالفعل في تغيير أنماط حياتهم، وكشفت الدراسة عن أنّ نصف مستخدمي الإنترنت في بريطانيا هم أعضاء في أحد مواقع التواصل الاجتماعي، مقارنة ب (27%) فقط في فرنسا، و33 في اليابان و (40%) في الولايات المتحدة.

دراسة كاربنسكي (2010) karbnsky وهدفت للتعرف إلى أثر استخدام موقع" فيس بوك " على التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات، وقد طبقت الدراسة على 219طالبًا جامعيا ، حيث أظهرت النتائج أن الدرجات التي يحصل عليها طلبة الجامعات المدمنون على شبكة الانترنت وتصفح موقع فيس بوك أدنى بكثير من تلك التي يحصل عليها نظراؤهم الذين لا يستخدمون هذا الموقع، كما أظهرت النتائج أنه كلما ازداد الوقت الذي يمضيه الطالب الجامعي في تصفح هذا الموقع كلما تدنت درجاته في الامتحانات كما بينت النتائج أن الأشخاص الذين يقضون وقتًا أطول على الانترنت يخصصون وقتًا أقصر للدراسة ، وبينت النتائج إن(79 %) من الطلبة الجامعيين الذين شملتهم الدراسة اعترفوا بأن إدمانهم على موقع" الفيس بوك " أثر سلبيًا على تحصيلهم الدراسي .

دراسة أبو زيد(2011) هدفة إلى معرفة مدى سوء استخدام الإنترنت وعلاقته بالعنف والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة جامعة بورسعيد قوامها (312) تراوحت أعمارهم بين 20- 22. مستخدما المنهج الوصفي الارتباطي، طبق عليه(

مقياس سوء استخدام الإنترنت.– مقياس العنف– مقياس المهارات الاجتماعية) من إعداد الباحث، وأسفرت النتائج عن انتشار الاستخدام السيئ للإنترنت بين طلبة الجامعة بنسبة 71%.ووجود علاقة إيجابية دالة بين سوء استخدام الإنترنت وبين العنف لدى طلبة الجامعة. وايضا وجود علاقة سالبة دالة بين سوء استخدام الإنترنت والمهارات الاجتماعية. وكذلك وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في سوء استخدام الإنترنت لصالح الذكور.

دراسة عوض (2011): الدراسة بعنوان" أثر استخدام الفيس بوك على تقدير الذات لدى فئة الشباب في محافظة طولكرم". حيث حاولت هذه الدراسة التعرف إلى أثر استخدام موقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" على تقدير الذات لدى فئة الشباب في محافظة طولكرم بفلسطين. وقد تم استخدم استبانة مكونه من41 عبارة على عينة قصدية مكونه من 100 مستخدم من يستخدم موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك ،وقد اظهرت النتائج وجود علاقة بين استخدام "الفيس بوك" و تقدير الذات ، ووجود فروق في استخدام "الفيس بوك" بين الذكور والإناث لصالح الإناث. وعدم وجود فروق في درجة أثر استخدام لموقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك على تقدير الذات تبعا لمتغير المؤهل العلمي

دراسة عوض(2012)هدفت معرفة أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على تنمية المسئولية الاجتماعية تجربة مجلس شبابي علار أنموذجا، وذلك من خلال تطبيق برنامج تجريبي على عينة من 18 (9 ذكور و9اناث) واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المسئولية الاجتماعية وبرنامج تدريب واستبيان التواصل الاجتماعي، و تكون البرنامج من خمس لقاءات نفذت خلال خمسة أيام بمعدل (4) ساعات لكل لقاء وأسفرت النتائج عن وجود تحسن في تنمية المسئولية الاجتماعية بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قبل البرنامج وبعده، كما لم تظهر النتائج وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في المجموعة التجريبية في المسئولية الاجتماعية.

دراسة الدحدوح (2012) حيث هدفت الدراسة للكشف عن واقع استخدام إدارة الجامعات الفلسطينية للشبكة الاجتماعية، ووضع تصور مقترح لتوظيف الشبكة الاجتماعية الفيس بوك ، في الجامعات الفلسطينية، و قام الباحث بتحليل محتوى الصفحات الرسمية لمواقع الجامعات الفلسطينية على الشبكة الاجتماعية بالإضافة لاستخدام استبانة على الطلبة والأساتذة للتعرف على مدى نشاطهم، وأنماط استخدامهم للشبكة الاجتماعية، لعينة مكونه من (٣٣٠) طالب ،وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة والأكاديميون يفضلون استخدام الصفحات عن المجموعات والتطبيقات وأن الأكاديميون الفلسطينيون يستخدمون الشبكة الاجتماعية للتعلم أكثر من التعليم، وأن الطلبة أكثر نشاطاً من الأكاديميين على الشبكة الاجتماعية.

دراسة حمودة (2013) هدفت إلى التعرف على طبيعة الدور الذي تقوم به شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية مشاركة الشباب الفلسطيني في القضايا المجتمعية، واستخدمه الدراسة المنهج الارتباطي ، وأجريت الدراسة على عينة من الشباب قوامها (410) من الذكور والإناث طبق عليهم مقياس استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وأسفرت النتائج عن أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يؤثر على الوعي الثقافي والدراسي وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

دراسة الزهراني (2013) هدفت لمعرفة دور مواقع التواصل الاجتماعي(الفيس بوك) في حل المشكلات التي تواجه طلبة التربية العملية واتجاهاتهم نحوها " و التعرف على المشكلات التي تواجه طلبة التربية العملية أثناء فترة التربية العملية و التعرف على اتجاهات طلبة التربية العملية نحو استخدام موقع التواصل الاجتماعي والفروق بينهم وفق المعدل الاكاديمي,التخصص وكانت عينة الدراسة عمدية مكونه من 163 طالب مسجل في مقرر التربية الميدانية، في جامعة ام القرى

و استخدم الباحث استبانة تحليل المحتوى وحساب على موقع فيس بوك اظهرت نتائج الدراسة أن الفيس بوك ساهم بدرجة كبيرة في حل المشكلات أثناء فترة التربية العملية ، وأن هناك اتجاهات ايجابية نحو استخدام الفيس بوك في حل المشكلات التي واجهت طلبة التربية العملية ، كما أظهرت النتائج وجود معوقات تحد من استخدام الفيس بوك بدرجة متوسطة، كما اشارت النتائج إلى عدم وجود فروق حول اتجاهات طلبة التربية العملية نحو استخدام الفيس بوك أثناء فترة التربية العملية تُعزى إلى التخصص و المعدل التراكمي .

دراسة سعودي (2014) هدفت عن معرفة تأثير إدمان الفيس بوك على التوافق الأسري لدى الطالب الجامعي ومعرفة الفروق بين الجنسين. مستخدمة المنهج الارتباطي ،وأجريت الدراسة على عينة قوامها (180) طالب وطالبة من جامعة بشار بالجزائر بطريقة العينة القصدية. طبق عليهم استبيان إدمان الفيس بوك من إعداد الباحث ومقياس التوافق الأسري لمحمد عبدالحميد86.وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان الفيس بوك والتوافق الأسري باختلاف ابعاد التوافق الأسري. وعدم وجود فروق بين الجنسين في إدمان استخدام الفيس بوك على التوافق الأسري للطالب الجامعي.

دراسة زارموهازبيه وآخرون Zaremohzzyabieh, (2014) هدفت إلى استكشاف ظاهرة إدمان الفيس بوك بين طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (9) من طلبة الدراسات العليا (6) من الذكور (3) من الإناث في جامعة بوترا بماليزيا تتراوح أعمارهم من 25– 30 سنة. طبق عليهم استبيان إدمان الفيس بوك (الاستخدام القهري له– الشدة– التكرار– تجنب الالتزام بالمسئولية).وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من أعراض إدمان الفيس بوك لدى الطلبة، والاستخدام المعتدل لمعظم أنشطة الفيس بوك والالتزام بالمسئولية.

دراسة الطيار(2014) تناولت أثر شبكات التواصل الاجتماعي على القيم لدى طلبة الجامعة وقد حددت الدراسة تويتر كنموذج لمواقه التواصل الاجتماعي وتكونت عينة الدراسة الحالية من طلبة جامعة الملك سعود بالرياض على اختلاف تخصصاتهم العلمية، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبلغت العينة النهائية (2274)طالباً.وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها أن أهم الآثار السلبية لشبكات التواصل تمثلت في التمكن من إجراء علاقات غير شرعية مع الجنس الآخر، الإهمال في الشعائر الدينية، وأن أهم الآثار الإيجابية تمثلت في الاطلاع على أخبار البلد الذي نعيش فيه، تعلم أمور جديدة من خلال شبكات التواصل الاجتماعي،التعبير بحرية عن الرأي، التمكين من تخطي حاجز الخجل، وأن أهم مظاهر تغيير القيم نتيجة شبكات التواصل ظهر في تعزيز استخدام الطالب لشبكات التواصل الاجتماعي، القدرة على مخاطبة الجنس الآخر.

دراسة بلاسي وترياكي(2014) BALCI & TİRYAKİ بعنوان "إدمان الفيس بوك لدى طلبة المدارس الثانوية بتركيا"، هدفت للكشف عن مستويات إدمان الفيس بوك و الفروق بين الجنسين في مستوى الادمان. تم تطبيق مقياس برغن لإدمان الفيس بوك المتكون من 18 عبارة، على عينة مكونه من 494 طالب، و أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين تجربة استخدام الفيس بوك والإدمان عليه ،وهناك فروق في مستويات إدمان الفيس بوك لصالح الإناث، ويزداد مستوى الإدمان بزيادة الوقت الذي يمر في استخدامهن للموقع.

دراسة جيلان و,لاولي وكلامنتس (2015 Galan, Lawley, & Clements) استكشافية عن العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعية واتخاذ القرار التعليمي. واستخدمت الدراسة المقابلات المتعمقة مع 12طالب من طلبة الدراسات العليا الدولية في جامعة أسترالية. واظهر النتائج أن مواقع التواصل الاجتماعي (فيس بوك و يوتيوب) هما أكثر المواقع الاجتماعية شيوعاً بين الطلبة في عملية اتخاذ القرار التعليمي، و من النتائج الهامة للدراسة هو حقيقة أن طلبة الدراسات العليا يعتمدون على استخدام موقعي التواصل فيس بوك وموقع يوتيوب، بالإضافة لاستخدام مدونات اخرى في بحثهم للدراسة، وتتكون عملية

صنع القرار من خمس مراحل وأن مواقع التواصل الاجتماعية كانت تستخدم في الغالب في البحث عن المعلومات وتقييم البدائل لصنع القرار.

دراسة رايمر Raymer(2015) هدفت إلى معرفة تأثير التفاعل في شبكات التواصل الاجتماعية خاصة فيسبوك على تقدير الذات وصورة الجسم، لطلبة المرحلة الجامعية قد طلب من الطلبة للمشاركة في استطلاع على الإنترنت الطلبة المشاركين من جامعة واحدة في شمال شرق الولايات المتحدة وكانت العينة أربعين من طلبة المرحلة الجامعية (20 الذكور .20 إناث) المسجلين في الدورة التدريبية "أساسيات علم النفس " خلال ربيع عام 2015، اعمارهم ثمانية عشر عاماً، واستخدمت مقياس شدة الفيس بوك من إعداد أليسون، ستينفيلد، لامب(2007)استخدام مواقع التواصل (فيس بوك) يشمل مقدار إجمالي الوقت الذى يقضيه الفرد في الملف الشخصي والعلاقات بين الاخرين وعدد مرات نشر الحالات وتحميل الصور و مقياس روزنبرج لتقدير الذات 1965 ومقياس صورة الجسد فرانزوي و دروع، 1984 ومقياس اضطراب الأكل ومقياس المواقف–26 تناول الطعام ، وأظهرت النتائج أن الإناث يقضن مزيد من الوقت على ألفيس بوك اكثر من الذكور بين خمسة عشر وأربعة وأربعون دقيقة. وكان متوسط الوقت المستغرق في فيس بوك يوميا للذكور بين الصفر وثلاثين دقيقة.، والاناث لديهن عدد أكبر من الأصدقاء وأنها تميل إلى قضاء مزيد من الوقت لتحميل الصور ونشر الحالات وعرض التشكيلات الجانبية للآخرين. في حين لم تجد هذه الدراسة وجود صلة بين التعرض لوسائل الإعلام الاجتماعية وعدم الرضا عن صورة الجسد، وجدت أن الإناث تميل إلى أن تكون بمستوى أقل عموما من الارتياح بصورة الجسد ومستوى أعلى من الأكل و اضطرابه مقارنة بالذكور و أن التفاعل و استخدام الفيس بوك اكثر يؤدي الى انخفاض تقدير الذات و انخفاض الرضا عن صورة الجسم.

دراسة ماتزات و فرلنق Matzat & Vrieling(2015) هدفت إلى معرفة أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي [(فيسبوك، وتويتر، يوتيوب وتساب واستقرام] على التعليم الذاتي عند الطلبة في المرحلة الثانوية والعلاقة بين المعلم والطالب في ضوئها على عينة عشوائية من المعلمين في المدارس الهولندية بلغت (495) معلم يقومون بالتدريس في ستة تخصصات مختلفة في مجال العلوم الطبيعية (الرياضيات والفيزياء) والعلوم الاجتماعية (الاقتصاد والتاريخ)، والعلوم الإنسانية (اللغة الهولندية والإنجليزية).

واستخدمت الدراسة مقياس (استبيان تفاعل المدرس) وهو استبيان يطلب فيه من المعلمين ملء العناصر وعرض أنفسهم من منظور التلاميذ ، ومقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعية، ومقياس فرص التعلم الذاتي تم قياسه وفق ثلاثة ابعاد [مرحلة التدبر، مرحلة الأداء، مرحلة التفكير].

وأشارت النتائج إلى اهمية المعلم كموجة ومحفز للتعلم من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعية والحصول على نواتج تعلم جيده، وأن المعلمين الذين استخدموا مواقع التواصل الاجتماعي وفرو المزيد من الفرص للتعلم الذاتي في التدريس عامة. وخاصة للمعلمين ذوى المهارات الرقمية التشغيلية والمعلمين الذين عندهم أكثر من دافع للتدريس ، وان المعلمين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعية أكثر تيسيرا للتعلم الذاتي حيث اعتمد 21% من المعلمين على اليوتيوب كأفضل موقع للتواصل الاجتماعي مع التلاميذ في التعلم الذاتي، في مقابل28% يستخدمون بقية مواقع التواصل ، ولم تظهر النتائج على أدلة للفرضية القائلة بأن استخدام مواقع التواصل الاجتماعية لتيسير التعلم الذاتي يؤثر على علاقة الطالب – المعلم.

دراسة السويد، (2015):استهدفت هذه الدراسة التعرف على أهم استخدامات عينة من الشباب السعودي لتويتر، وتأثير استخدامهم لتويتر على علاقتهم بتلك الوسائل ,وقد شارك في الدراسة (737) طالباً جامعياً , يمثلون عينة من سبع جامعات حكومية وخاصة في مدينة الرياض , يتوزعون على الفئات العمرية والتخصصات العلمية والمستويات الدراسية المختلفة

واستخدم استبانة معلومات التويتر من إعداد الباحث ومن أهم نتائجها ما يلي:انتشار استخدام تويتر بين الشباب الجامعي كسمة غالبة طول فترات تعاملهم(اليومي) مع الموقع. تركزت كثافة استخدامات الشباب بالتويتر في[المتابعة والقراءة فقط , وإعادة الإرسال والتغريد يليها بدرجة أقل الرد والتعليق والمشاركة في الوسم(الهاشتاق,] اما أهم العوامل التي جذب الشباب لتويتر على التوالي هي [سهولة الاستخدام ,والعامل الإخبار, وحرية التعبير , والتنوع , والتواصل الاجتماعي ,والإثارة] , وأهم الموضوعات الأكثر متابعة في تويتر هي[الشؤون المحلية ,وقضايا والشأن العام,والموضوعات الرياضية ,والترفيهية ,يليها موضوعات حققت متابعة جيدة وهي التقنيات والأجهزة الحديثة ,والموضوعات الدينية ,والمعلومات والحقائق ,والشؤون الخارجية ,وموضوعات الطبيعة والفكرية] .توصلت الدراسة إلى وجود فروقات دالة إحصائيا بين شباب العينة وفق متغير نوع ملكية الجامعة في- بعض مكونات المتغيرات الرئيسية ,اختص طلبة الجامعات الخاصة ببعضها , بينما اشتركوا مع زملائهم طلبة الجامعات الحكومية في بعضها الآخر.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والقلق.

دراسة ادنقر Edenger, (2011) هدفها تحديد العلاقة بين إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والقلق لدى طلبة الجامعة وذلك على عينة من طلبة الجامعة قوامها(150) طالب وطالبة طبق عليهم مقياس إدمان التواصل الاجتماعي ومقياس القلق وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية دالة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والقلق لدى طلبة الجامعة.
دراسة طمسون ولوقد (2014) Thompson & Lougheed "دراسة استكشافية هدفها معرفة الفروق بين الجنسين على مواقع التواصل الاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية على عينة مكونه من 478 طالبا جامعيا ، مستخدمة مقياس لقياس شدة استخدام الفيس بوك و مقياس دوافع استخدام الفيس بوك أظهرت النتائج أن الإناث يقضن وقت أكثر من الذكور على مواقع التواصل الاجتماعي وأن ادمان المواقع الاجتماعية تساعدهن على الافصاح والتعبير عن مشاعرهن بحرية. إلا أنهن يعانين من اضطرابات النوم و الضغط النفسي والقلق والاجهاد.،

دراسة ماتسو (2014),Matsuc عن تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الحالة النفسية والقلق لدى طلبة الجامعة حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من الطلبة قوامها (190) طالبا وطالبة من طلبة جامعة صـــربيا. طبـــق علـــيهم مقيـــاس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس الحالة النفسية وأسفرت النتائج عن الآتي، وجود تأثير ســـلبي لاســـتخدام مواقـــع التواصل الاجتماعي على الحالة النفسية لطلبة الجامعة. ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الحالة النفسية وخاصة القلق بسبب التأثير السلبي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لصالح الإناث.
دراسة كيرشنكيف (2014) Kirschnech, عن تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والقلق لـــدى طلبة الجامعة، حيث أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة قوامها (200) طبق عليهم مقياس استخدام مواقـــع التواصـــل الاجتماعي والقلق والصحة النفسية، وأسفرت النتائج يوجد تأثير سلبي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وزيادة القلق لديهم، ولكن القلق في بعض الأحيان كان دافعا لحب الاستطلاع لدى الطلبة.
دراسة لين (2014) Lin,s هدفت الكشف عن مستوى الإدمان لشبكة التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالقلق، تكونت عينة الدراسة من (120) طالبا من طلبة الجامعة واحتوت أدوات الدراسة على استبيان إدمان الفـــيس بوك ومقياس القلق وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين إدمان الطلبة لشبكة التواصل الاجتماعي الفيس بـــوك والقلـــق

وخاصة القلق العصابي.

دراسة أزهر وخان وسالم وبلال وحسين وحسيب(2014) Azher , Khan, Salim Bilal, Hussain, & Haseeb, عن إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعة سرجوده بباكستان، هدفت التعرف على انتشار إدمان الإنترنت بين الذكور والإناث في الجامعة وعلاقة ادمان الانترنت بالقلق النفسي ، على عينة قوامها 300 طالب من طلبة الماجستير تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية العنقودية، و استخدمت الدراسة مقياس ادمان الانترنتIAS ومقياس بك لقياس القلق ، وأظهرت النتائج أن الذكور أكثر إدمانا من الإناث، و هناك علاقة بين مستوى القلق والإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة.

المحور الثالث: الدراسات التي تناولت العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و الاكتئاب.

دراسة مورينو ، جيلينشيك، إيغان، كوكس، يونغ، غانون & بيكر، (2011) Moreno, , Jelenchick, , Egan, Cox, Young, , Gannon & Becker ،. هدفت الكشف عن الاكتئاب والعوامل الديموغرافية و خصائص استخدام ألفيس بوك. بين طلبة الجامعة على موقع التواصل الاجتماعي والشعور السيء على الفيس بوك واستخدمت الدراسة ملفات العرض على الفيس بوك للطلبة وما تحتويه من بيانات وصور وتقييم النص المكتوب شخصيا: "تحديثات الحالة" وكذلك هي والمعايير الرئيسية للاكتئاب (DSM) ومعايير أعراض الاكتئاب العامة (MDE) لتحديد انتشار أعراض الاكتئاب ، وتكونت العينة من 200 من الطلبة الذين لهم حساب على الفيس بوك في جامعة ويسكونسن منهم نسبة 43.5 في المائة من الإناث بمتوسط عمر 20 سنة.

وقد هدفت الدراسة لدراسة ثلاثة اهداف اولها وصف أعراض الاكتئاب المعروضة في ملفات الفيس بوك، بما في ذلك تقديرات الانتشار. والهدف الثاني تقييم مدى انتشار التشكيلات الجانبية التي تحدد أعراض الاكتئاب حسب المعايير العامة و والرئيسية عن طريق تطبيق المعايير التشخيصية لتحديث حالة الفيس بوك لمدة عام واحد و الثالث تحديد الارتباط بين أعراض الاكتئاب المعروضة على الفيس بوك وغيرها من الخصائص الديمغرافية وخصائص الفيس بوك. واظهرت النتائج أن اعراض الاكتئاب العامة تشكل نسبة 25% من ملفات الطلبة ونسبة وتظهر عليهم اعراض الاكتئاب الرئيسية وكان النوع الأكثر شيوعاً من أعراض الاكتئاب المزاج ، يليه الشعور بالذنب أو انعدام القيمة كانت موجودة في15 % والتردد 6% وفقدان الطاقة و انخفاض الاهتمام و السرور في الأنشطة، وتغيير في الشهية والاثارة النفسية الحاضرة كانت موجودة في.5%، ولم ترد أي إشارة إلى التفكير بالانتحار. كما تشير البيانات إلى ان أكثر من 90% من طلبة الجامعات يحافظون على ملف الفيس بوك، وهذا يوحي بأن أولئك الذين يتلقون تعزيزات للكشف عن الاكتئاب من أصدقائهم على الإنترنت قد تكون أكثر احتمالاً لمناقشتهم أعراض الاكتئاب علنا على ألفيس بوك، وان الفيس بوك سمح لمرتاديه بالتواصل للمساعدة بين المغردين للتشارك في المساعدة لعلاج الاكتئاب، وعرض ذلك على ملفاتهم الشخصية وانه بالإمكان الكشف عن مؤشرات الاكتئاب عن طريق الفيس بوك.

دراسة ستاترسم (2014) Stetercm, عن العلاقة بين إدمان الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب والتحصيل الأكاديمي وذلك لدى عينة مكونة من طلبة الجامعة قوامها (190) طالب وطالبة (90) ذكور، (100) إناث ،وأعتمدت الدراسة على استبيان إدمان الفيس بوك برغن ومقياس الاكتئاب لـ. بيك وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية دالة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب لدى طلبة الجامعة. ووجود علاقة سالبة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي.

دراسة قريت و لي شون ويونغ (2016) Garett, Liu Sean,& Young عن العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعية

وجودة النوم بين طلبة المرحلة الجامعية دراسة طولية لمدة 10 اسابيع (ثلاثة اشهر)على عينة مكونه من 197 طالب مستجد من جامعة كاليفورنيا وتمت متابعة تغريدات الطلبة على موقع تويتر ومحتواها ومقياس الحالة العاطفية[الخوف والغضب، والحب، والفرح] ومقياس مستويات التوتر الطلبة، ومقياس أساليب التعامل مع الإجهاد، والحالة عاطفية. ومقياس جودة النوم، وسجلت البيانات كاستقصائيات أسبوعية واعطي كل طالب مشارك مبلغ 5 دولار لكل دراسة استقصائية أنجزت و 5 دولارات إضافية إذا أنجزت جميع الدراسات واظهرت النتائج أن 30 %لم يحصلوا على القدر الجيد من النوم .وأن هناك علاقة بين نوع التغريدات وحالتها العاطفية ووقتها وجودة النوم عند طلبة الجامعة.

المحور الرابع : الدراسات التي تناولت العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والانطواء.

دراسة نيلسون (2011) Nilson عن العلاقة بين استخدام الإنترنت والعزلة الاجتماعية لدى المراهقين. أجريت الدراسة على (175) من المراهقين طبق عليهم مقياس استخدام الإنترنت ومقياس الانطواء ومقياس العزلة الاجتماعية وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام الإنترنت والعزلة الاجتماعية لدى المراهقين فإنه كلما زاد الوقت الذي يقضيه المراهقين في استخدام الإنترنت كلما قل الوقت الذي يقضيه في الاتصال الاجتماعي بالآخرين في المجتمع. وأن الاستخدام الطويل غير المبرر للإنترنت ينعكس بالسالب على التفاعل الاجتماعي للمراهقين وعزلهم اجتماعيا وانخفاض مستوى مهارات الاتصال الاجتماعي لديهم.

دراسة اندرسون و (2012) Andreassen et al هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك خصوصاً وكل من: القابلية للإدمان ،و عوامل الشخصية الخمسة الكبرى، وجودة النوم مستخدمة مقياس برغن لإدمان الفيس بوك على البيئة النرويجية ويقيس ستة أبعاد (البروز، التحمل ،وتغيير المزاج والانسحاب، الانتكاس، الصراع)، تم تطبيقه على عينة مكونة من 423 طالب جامعي نرويجي ، وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية ايجابية إدمان الفيس بوك و كل من العصابية و الانبساطية، و كما أظهرت النتائج وجود تأثير سلبي على التحصيل المدرسي و على جودة النوم نتيجة السهر في استخدام المواقع الاجتماعية

دراسة مراكشي (2014) هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي"الفيس بوك" والشعور بالوحدة النفسية ودراسة الأثر المحتمل لكل من الجنس والمستوى الدراسي على متغيرات الدراسة، على عينة مكونه من 421 طالب من جامعة بسكرة واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، مستخدمة مقياس إدمان موقع"الفيس بوك "من إعداد الباحثة، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لمعده الأصلي رسيل ترجمة الباحثة، وأظهرت النتائج أن الطلبة يقضون معظم وقتهم في الدردشة والتواصل مع الاصدقاء على موقع " الفيس بوك أكثر من ثلاث ساعات يوميا.

وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي" فيس بوك"، والشعور بالوحدة النفسية، ولا توجد فروق في استخدام الفيس بوك أو الشعور بالوحدة النفسية بين الجنسين ، ولكن توجد فروق في المتغيرين وفقا لمتغير العمر.

دراسة محمود وفاروق (2016) Mahmood & Farooq هدفت إلى معرفة تأثير بعض متغيرات الشخصية على إدمان الفيس بوك وذلك بمعرفة العلاقة بين "إدمان الفيس بوك و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتحصيل الاكاديمي لدى طلبة الجامعة في باكستان، واستخدمت الدراسة مقياس يرغن لإدمان الفيس بوك المتكون من 18 عبارة، و مقياس five big العوامل الخمس الكبرى بين الطالب. وتكونت العينة من 150 طالب في قسم العلوم الادارية ، أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية

موجبة بين كل من الانبساطية، العصابية والانفتاح و ادمان استخدام الفيس بوك، كما أثبتت أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين ادمان الفيس بوك والتحصيل الاكاديمي.

دراسة بن جديدي (2016) تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى النرجسية والإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى المراهق الجزائري ومعرفة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وقد تكونت الدراسة من شقين :الشق الأول ويتضمن دراسة كمية استخدمت فيها المنهج الوصفي الارتباطي والشق الثاني دراسة إكلينيكيه، مستخدمة مقياس مستوى النرجسية من إعداد الباحثة، ومقياس برغن لإدمان الفيس بوك ومقياس روشاخ ومقابلة نص المواجهة، على عينة قصدية مكونه من 152 طالب من طلبة الصف الثاني ثانوي و3 مرتفعين في مستوى النرجسية، واظهرت النتائج أن نسبة التلاميذ المدمنين على الموقع قدرت73 % ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى النرجسية والإدمان على موقع الفيس بوك ، وأن هناك فروق بين الجنسين في ادمان الفيس بوك لصالح الاناث.

التعليق على الدراسات السابقة

توفر للباحثة مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية المهتمة بمواقع التواصل الاجتماعي بشكل عام، وقد دللت هذه الدراسات المعروضة وغيرها على درجة اهتمام الجامعات ممثلة بالأقسام العلمية والباحثين وطلبة الدراسات العليا، بموضوع استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي عموماً، وقد ساعدت هذه الدراسات في إحاطة الباحثة بأبعاد الموضوع وأهميته العلمية، من حيث أهداف الدراسات السابقة تنوعت اهدافها وأن اشترطت جميعها في قياس العلاقة بين استخدام مواقع التواصل وبعض المتغيرات النفسية منها ما هدف لمعرفة اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و القلق كدراسة دراسة أزهر واخرون Azher & al (2014) وادنقر(2010) ودراسة متساك(2010) ودراسة كونشاك (2014) ودراسة لين (2014) ودراسة طومسون ولوقد(2014) ومنها ماهدف إلى معرفة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب كدراسة ستارتسم (2014) ودراسة مورينو واخرون (2011) ودراسات تناولت استخدام مواقع التواصل وجودة النوم كعامل مشترك بين القلق والاكتئاب كدراسة قريت وشون (2016) ودراسات تناولت علاقة مواقع التواصل وكلاً من الانطواء والوحدة النفسية كدراسة نيلسون (2010) ودراسة مراكشي(2014) ومواقع التواصل الاجتماعي والنرجسية كدراسة بن جديد (2016) وادمان مواقع التواصل والعوامل الخمس الكبرى كدراسة محمود وفاروق (2016) جميع هذه الدراسات اجنبية باستثناء دراسة مراكشي (2014) ودراسة بن جديدي(2016) وجميعها مطبقة على المجتمع الجزائري ولم تجد الباحثة أي دراسة عربية تناولت موضوعات الدراسة منفرده بشكل مباشر او مجتمعه كما أن معظم الدراسات العربية ركزت على معرفة اثار مواقع التواصل على القيم كدراسة الطيار(2014) وعلى الجوانب المجتمعية كدراسة حمودة (2013) او جانب المهارات الاجتماعية والعنف كدراسة ابو زيد (2011) والتوافق الاسري كدراسة سعودي (2014) أو دورها في حل مشكلات التربية الميدانية كدراسة الزهراني (2013) .

كما أن اغلب الدراسات المتعلقة بمتغير التواصل الاجتماعي ركزت على إدمان الفيس بوك وكانت تهدف إلى الكشف عن مظاهر ومستويات الإدمان لدى الطلبة ومدى انتشاره متأثرة بشعبية موقع الفيس بوك، وشيوع استخداماته خصوصاً، لذلك ركزت عليه كموقع وحيد واساسي لدراستها مثل دراسة كاربنسكي (2010) ودراسة حمودة (2013) ودراسة زارمشيتا(2014) ودراسة سعودي (2014) ودراسة لين (2014) ومراكشي(2014) ودراسة رايمر (2015) ودراسات ركزت على موقع تويتر فقط كدراسة الطيار(2014) والسويد(2015) على حين توسعت بعض الدراسات وشملت اكثر المواقع

الاجتماعية استخداما كدراسة ماتزرات وفرلنج(2015) وكذلك الدراسة الحالية توسعت لتشمل جميع مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر شهره واستخداما في المملكة العربية السعودية (فيسبوك- تويتر- سناب شات- وتساب).

من حيث حجم العينة اختلفت الدراسات السابقة من حيث الحجم حيث بلغت إعداد صغيرة في بعض الدراسات كدراسة رايمر (2015) طبقت على أربعون فقط من طلبة المرحلة الجامعية ودراسة زارمشيتا(2014) على 9 طلبة فقط ودراسة عوض (2011) على 18 طالب فقط، وبعض الدراسات شملت إعداد كبيره جدا كدراسة فانسون(2014) 1600 طالب وبعض الدراسات تقيدت بعينة الدراسة من الطلبة الجامعيين في الدورات التدريبية كدراسة رايمر (2015).اما الفئة المستهدفة فقد ركزت معظم الدراسات على فئة واحدة هم طلبة الجامعة كدراسة أبو زيد (2011) ودراسة حمودة(2013) ودراسة عوض (2011) ودراسة رايمر (2015) على حين خصت بعض الدراسات طلبة المرحلة الثانوية كدراسة ماتزات وفرلنج (2015) ودراسة بلاسي وترياكي (2014) وطلبة دراسات عليا كدراسة جيلان ومايكل (2015) و دراسة أزهر واخرون (2014) al Azher & واعضاء هيئة التدريس كدراسة الدحدوح(2012) وتشترك الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهمية المرحلة العمرية لطلبة الجامعات كونهم أكثر الفئات استخداما وتأثرا بمواقع التواصل الاجتماعي.

من حيث أدوات الدراسة اغلب الدراسات استخدمت مقياس برغن للإدمان الفيس بوك كدراسة بن جديدي(2016) والبعض اعتمد على إعداد مقاييس لإدمان الانترنت كدراسة أبو زيد(2011) ودراسة مراكشي (2014) و استمارات الكترونية من إعداد أصحاب كدراسة رايمر(2015) والسويد(2015)

من حيث متغيرات الدراسة لقد ركزت الدراسات السابقة في تأثير الإدمان على مواقع التواصل على متغيرات كـ الجنس، مكان السكن، المؤهل العلمي، السنة الدراسية، أما دراستنا الحالية فاقتصرت على متغير الجنس. أما فيما يخص وجود فروق بين الجنسين في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فقد اخلفت الدراسات بعضها اظهرت فروق لصالح الذكور كدراسة أبو زيد (2011) و دراسة أزهر واخرون (2014) Azher & al . والبعض اظهر فروق لصالح الإناث كدراسة بن جديدي 2016 ورايمر (2015) ودراسة بلاسي وترياكي (2014) ومتساك (2010) أما الدراسات التي لم تجد فروقا بين الجنسين فظهرت دراسة مراكشي (2014) و دراسة سعودي(2014) وحمودة (2013)

اما نتائج الدراسات فتظهر آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعية متنوعة جداً على صعيد التحصيل الدراسي والعلاقات الاجتماعية والتوافق الاسري والمجتمعي والشعور بالاغتراب والعنف والقلق والوحدة النفسية والاكتئاب وجودة النوم والعصابية بالإضافة إلى هذا، يظل من غير الواضح ما هي العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعية المنتشرة حالياً أكثر من غيرها، ويسود فيها أشكال الاستخدام المفرط على نطاق أوسع. والصحة النفسية لطلبة ولهذا السبب تساهم دراستنا هذه للكشف عن هذه العلاقة لدى طلبة الجامعات السعودية.

منهج الدراسة:

تم الاعتماد على المنهج الوصفيّ التحليليّ حيث أنه ملائم لطبيعة الدراسة الحالية في أنها تهدف إلى معرفه العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و بعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب- القلق- الانطواء) لدى طلبة الجامعة. وفي ضوء طبيعة الدارسة، والبيانات، المراد الحصول عليها استخدمت الباحثة المنهج الوصفيّ التحليليّ الذي يصف الظاهرة كما هي في الواقع، ويعبر عنها تعبيرً كمياً وكيفياً بحيث يؤدي ذلك إلى الوصول إلى فهم علاقات هذه الظاهرة، وجمع المعلومات المقننة وتصنيفها، وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (جيلاني.2004)

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة شقراء في محافظة شقراء وعددها والبالغ عددهم 2779 طالب وطالبة في أربع كليات متنوعة منها كلية العلوم والآداب ، وكلية التربية، وكلية الحاسب الآلي ، وكلية العلوم الطبية التطبيقية واستثني منها كلية الطب لعدم وجود قسم للطالبات فقط ذكور.

جدول رقم(1): مجتمع الدراسة بالكليات الجامعية بجامعة شقراء

الجنس	كلية العلوم والآداب	كلية الحاسب الآلي	كلية العلوم الطبية لتطبيقية	كلية التربية	المجموع
الذكور	690	88	220	258	1256
الاناث	527	62	88	846	1523

عينة الدراسة الاستطلاعية :

أن الهدف من الدراسة الاستطلاعية مساعدة الباحثة على استكشاف الظروف التي تحيط بالظاهرة محل الدراسة، لفهم العقبات و الصعوبات التي تقف أمام الدراسة حتى تستطيع الباحثة تجنب هذه العقبات في الدراسة الأساسية وتحديد الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة شملت عينة الدراسة الاستطلاعية (50) طالب طبقت عليهم مقاييس الدراسة ومقياس الباحثة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

عينة الدراسة الاساسية:

اختارت الباحثة عينة عشوائية من مجتمع الدراسة، مع مراعاة الباحثة التقسيمات الجغرافية في جامعة شقراء، حيث اختيرت عينة مكونه من 210 طالبا وطالبة موزعة على أربع كليات في محافظة واحدة هي محافظة شقراء، وفق ما يظهر الجدول رقم 2 بمعدل 52 طالب من كل كلية. تتراوح أعمارهم من 20– 22 سنة بمتوسط عمري 21,43 وانحراف معياري 2,45 ، حيث تم استبعاد 78 استبيان غير صالح للتحليل الإحصائي من أصل 288. وأصبح عدد الاستبيانات الصالحة للتحليل الإحصائي (210) استبيان للطلبة المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي وقد روعي في اختيار العينة استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي بمعدل أربع ساعات فما فوق من طلبة المستوى الخامس لتغطية أكبر للمرحلة الجامعية كون الطالب في المستوى الخامس أكثر تأقلماً مع جو الجامعة، وأقل تأثراً بالمشكلات الناجمة عن الانتقال من المرحلة الثانوية كالمستويات الأولى وأقل قلقا للمستقبل كالمستويات المتقدمة .يبين الجدول رقم(2) توزيع افراد العينة على الجنسين وعلى الكليات .

جدول رقم (2): حجم عينة الدراسة وتوزيعها على الكليات

الجنس	التكرار	العلوم والآداب	العلوم الطبية التطبيقية	الحاسب الآلي	التربية	النسبة المئوية
ذكور	110	27	28	26	27	% 60,85
إناث	100	25	26	25	26	% 39,15
الإجمالي	%100	52	54	51	53	210

يتضح من الجدول رقم (2) أن عدد الذكور بلغ 110 طالبا بنسبة 60,85 %.بينما بلغ عدد الإناث 100 بنسبة 39,15 % من إجمالي حجم العينة الذي بلغ عددها 210 طالبا وطالبة.

أدوات الدراسة:

1- مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

يهدف المقياس للتعرف على آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعيّ قامت الباحثة بإعداده ،تكون من 18 (فقرة) وزعت على مجالين رئيسيين ايجابية وسلبية كما تم تصميم الاستبانة على أساس مقياس ثلاثي الأبعاد(دائما-احيانا-ابدا) وقد بنيت الفقرات بالاتجاه الإيجابيّ حسب درجة الآثار، وبذلك تكون أعلى درجة في المقياس = 3 × 18 = 54 وتكون أقل درجة = 1 × 18 = 18

ويطلب من المفحوص اختيار استجابة واحدة فقط من بين تلك الاستجابات. ومر إعداده بثلاثة مراحل المرحلة الاولى : الاطلاع على الادوات السابقة والمقاييس المستخدمة لقياس ارتياد مواقع التواصل الاجتماعي الاجنبية والعربية، بعد اطلاع الباحثة على عدد من الدراسات السابقة، والأدوات المستخدمة، لصياغة العبارات والبنود وقد تم إعداد 20 بند للقياس.

المرحلة الثانية: عرض المقياس على عدد من المحكمين من أساتذة على النفس في الجامعات السعودية، وطلب منهم ابداء الرأي في مدى ملائمة العبارات ووضوحها للهدف العام من المقياس ، واتفق المحكمين على استبعاد عبارتين نظرا لتكرار مضمونا، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين 90%.

المرحلة الثالثة: التحقق من الخصائص السيكو مترية من المقياس وفق التالي:

الخصائص السكيومترية للمقياس:

ثبات المقياس: لأجل التأكد من ثبات المقياس على البيئة السعودية استخدم طريقتين ، وهما:

إعادة الاختبار وذلك عن طريق إعادة تطبيق المقياس مرتين بفاصل زمني 15 يوما على أفراد العينة الاستطلاعية .حيث بلغ معامل ثبات المقياس 0,793 مما يدل أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

صدق المقياس:

تم حساب صدق المحكمين (صدق المضمون أو المحتوى) وقد أثبتت النتائج الخاصة بهذا النوع من الصدق توفره بناء على موافقة جميع آراء الأساتذة المحكمين بنسبة 90% على جميع عبارات المقياس.

الصدق التلازمي

كما تم حساب الصدق التلازمي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين المقياس ومقياس إدمان الإنترنت من إعداد ابو زيد (2011) بلغ معامل الصدق 0,674 وهو دال عند مستوى 0,01 مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق عالٍ.

صدق الاتساق الداخلي

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت بين 0,328- 0,601 ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

جدول (3): قيم معاملات الارتباط لمجالات مقياس موضع الدراسة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0,65	7	0,34	13	0,52

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
2	0,48	8	0,37	14	0,42
3	0,77	9	0,56	15	0,43
4	0,65	10	0,43	16	0,51
5	0,43	11	0,45	17	0,34
6	0,59	12	0,51	18	0,49

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط لمجالات مقياس موضع الدراسة، والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 ، وهذا يؤكد على تميز مجالات المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق.

2- مقياس الشعور بالوحدة النفسية الانطواء

وصفه راسل وكوترون Russel & Cutron 1980 تعريب محمد الشناوي وعلي خضر 1988، يتكون المقياس من 20 فقرة موزعة بين 9 فقرات إيجابية، 11 فقرة سلبية، الفقرات الإيجابية هي أرقام (1، 4، 6، 9، 11، 15، 16، 19، 20)الفقرات السلبية هي أرقام (2، 3، 5، 7، 8، 10، 12، 13، 14، 17، 18).

يتم تصحيح الإجابات استنادا إلى سلم إجابة مكون من خمس فئات (إطلاقا- نادرا- متوسطة- معظم الأحيان- دائما)، ثم احتساب الدرجة الكلية على المقياس حيث تراوحت الدرجة الكلية بين 20- 100 درجة حيث عكست الفقرات السلبية لاحتساب هذه الدرجة، فالمفحوص الذي يقترب من الدرجة 100 يشعر بالانتماء الاجتماعي وعدم شعوره بالوحدة النفسية والمفحوص الذي تقترب درجته من 20 وهو الحد الأدنى يكون انطوائيا ويشعر بالوحدة النفسية.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس من خلال إعادة التطبيق مرتين بفاصل زمني 15 يوما على عينة من الأفراد فكان معامل الثبات 0,81 وهو معامل ثبات مرتفع. وبمعامل الفا كرونباخ = 0,82

صدق المقياس

تم حساب صدق البناء للمقياس عن طريق ارتباط فقرات المقياس بالدرجة الكلية ثم الصدق التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,34- 0,77) وهي معاملات دالة إحصائيا.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

اعادة الاختبار

تم حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية وذلك عن طريق إعادة تطبيق المقياس مرتين بفاصل زمني 15 يوما على أفراد العينة الاستطلاعية بلغ معامل الثبات = 0,77.

معامل الفا- كرونباخ

بلغ معامل الثبات = 0,79 وهو معامل مرتفع مما يدل على أن المقياس ثابت.

الصدق التلازمي:

وذلك بحساب معامل الارتباط بين المقياس ومقياس الانبساط- الانطواء. أحد المقاييس الفرعية لمقياس آيزنك للشخصية- المعدل (EPQ-R: Eysenck, Eysenck & Barrett, 1985) ترجمة الشريف والرويتع (2007) ومقنن على البيئة السعودية فكان معامل الصدق = 0,74 وهو معامل صدق مرتفع.

جدول (4): يوضح معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية.

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0,65	7	0,34	13	0,52
2	0,48	8	0,37	14	0,42
3	0,77	9	0,56	15	0,43
4	0,65	10	0,43	16	0,51
5	0,43	11	0,45	17	0,34
6	0,59	12	0,51	18	0,49
				19	0,48
				20	0,42

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط جميعها درجات مقبول.

3- مقياس بيك للاكتئاب

تعد قائمة بيك للاكتئاب من القوائم الأكثر استخداما لقياس شدة الاكتئاب في المجال الإكلينيكي والأغراض البحثية ويرجع ذلك إلى بساطة المقياس وتمتعه بخصائص سيكومترية عالية وجيدة. حيث قام بإعداد المقياس بيك رائد المدرسة المعرفية في الاكتئاب ثم قننه على البيئة العربية غريب عبد الفتاح (1984)، يتكون المقياس من 21 مجموعة من الأعراض الخاصة بالاكتئاب، تتكون كل مجموعة من سلسلة متدرجة من 4 عبارات تتدرج لتعكس مدى شدة الأعراض. ثم تم نشر صورة مختصرة للمقياس تكونت من 13 مجموعة فقط، وهذه الصورة المختصرة ترتبط بالصورة الكاملة للمقياس بمعامل الارتباط (0,96)

حساب الثبات والصدق للمقياس:

أولا: معامل الثبات للمقياس

وذلك عن طريق إعادة تطبيق المقياس مرتين فكان معامل الثبات =0,77

ثانيا الصدق:

تم حساب الصدق التلازمي بين المقياس ومقياس الاكتئاب منيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية فكان معامل الصدق التلازمي = 0,60

ثبات وصدق المقياس في الدراسة الحالية.

أولا: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بإعادة تطبيق المقياس مرتين بفاصل زمني 15 يوما على أفراد العينة الاستطلاعية فكان معامل الثبات = 0,78

صدق المقياس:

تم حساب الصدق التلازمي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين المقياس بيك للاكتئاب ومقياس الاكتئاب في مقياس منيسوتا

المتعدد الأوجه للشخصية فكان معامل الصدق =0,72

4- مقياس تايلور للقلق الصريح الظاهر (الإصدار الياباني) Taylor MAS Japanese Version

وقد اُقتبس هذا المقياس من مقياس القلق الصريح الذي وضعته العالمة النفسية .A.J Taylor ، وإعداد الدكتور مصطفى فهمي والدكتور محمد أحمد غالي وهو من اكثر المقاييس استخداما لتشخيص القلق يتكون المقياس من 50 عبارة تم اختيارها من ضمن 550 عبارة مقياس MMpi حيث معامل الارتباط بين الصورة القديمة والصورة المحسنة للمقياس 0,85

ثبات المقياس:

تم إعادة تطبيق المقياس مرتين فكان معامل الثبات = 0,89

صدق المقياس:

حيث تم حساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس القلق لأحمد عبد الخالق حيث أظهر أن معامل الصدق =0,81

حساب ثبات وصدق المقياس في الدراسة الحالية

بحساب معامل ثبات المقياس عن طريق الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمته(862.0) وهي درجة ثبات مرتفعة

صدق المقياس

تم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بني كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت الارتباطات من 29.0 و 631.0.

كما تم حساب الصدق الذاتي للمقياس حيث كانت النتيجة 88.0 وهذا يعطي مستوى جيد لصدق المقياس.

الأساليب الإحصائية:

المتوسطات والنسب المئوية والانحراف لمعياري – تحليل الانحدار المتعدد- معامل الارتباط بيرسون، واختبار Independent Sample T-test لمعرفة الفروق بين المجموعتين.

فروض الدراسة:

- يوجد استخدام سيء لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة ارتباطية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين بعض الاضطرابات النفسية(الاكتئاب- القلق- الانطواء) لدى طلبة الجامعة.

- يمكن التنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب- القلق- الانطواء) في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي

- توجد فروق دالة بين الطلبة (الذكور- الإناث) في إصابتهم ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب- القلق- الانطواء).

- توجد فروق دالة بين الطلبة (الذكور- الإناث) في استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.

نتائج البحث وتفسيرها

نتيجة الفرض الأول: والذي ينص على (يوجد استخدام سيء لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة).

للتعرف على مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الإنترنت تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لإجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي: **جدول رقم (5):** إجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الدرجات.

رقم العبارة	العبارة	التكرار	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
		النسبة	دائماً	أحياناً	نادراً			
1	تتملكنى الرغبة حين أغلق موافع التواصل الاجتماعي بالعودة إليه بعد قليل	ك	65	116	29	2.17	0.648	18
		٪	31.0	55.2	13.8			
2	أشعر أن علاقاتى الاجتماعية مع أصحابي ومعارفى أصبحت ضعيفة	ك	124	65	21	2.49	0.672	8
		٪	59.0	31.0	10.0			
3	أعتقد أنى مولع بمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي المثيرة للضحك	ك	136	59	16	2.57	0.632	6
		٪	64.8	27.6	7.6			
4	التفكير في مواقع التواصل لا يفارق خيالي حين أتواجد في محاضراتي أو بين أصحابي وأهلي.	ك	150	49	11	2.66	0.575	1
		٪	71.4	23.3	5.2			
5	متابعة مواقع التواصل هو اخر ما فعله قبل النوم، وفتحها هو أول شيء أفعله بعد الاستيقاظ.	ك	138	45	27	2.53	0.713	7
		٪	65.7	21.4	12.9			
6	دخولي مواقع التواصل يلهيني عن دراستي.	ك	131	47	32	2.47	0.746	11
		٪	62.4	22.4	15.2			
7	دخول مواقع التواصل جزء من نشاطي في الحياة اليومية	ك	103	56	51	2.25	0.822	15
		٪	49.0	26.7	24.3			
8	استخدم مواقع التواصل لفترات طويلة في اليوم الواحد تصل إلى اكثر من أربع ساعات	ك	137	57	16	2.58	0.631	5
		٪	65.2	27.1	7.6			
9	أشعر بالندم حين أجلس لفترات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي	ك	97	69	44	2.25	0.781	14
		٪	46.2	32.9	21.0			
10	اعاني من الام في يدي ورقبتي من كثرة متابعة مواقع التواصل الاجتماعي	ك	144	49	17	2.60	0.635	3
		٪	68.6	23.3	8.1			
11	أستمر في ارتياد مواقع التواصل حتى لو شعرت ببعض التعب، أو النعاس.	ك	119	68	23	2.46	0.685	12
		٪	56.7	32.4	11.0			
12	أشعر بالرغبة في الحديث عن مغامراتي في مواقع التواصل الاجتماعي مع وأصدقائي.	ك	150	38	22	2.61	0.671	2
		٪	71.4	18.1	10.5			
13	متابعة مواقع التواصل تنسيني المواعيد المهمة	ك	122	67	21	2.48	0.672	9
		٪	58.1	31.9	10.0			
14	تلهيني متابعة مواقع التواصل الاجتماعي عن الاكل	ك	124	59	27	2.46	0.713	13
		٪	59.0	28.1	12.9			

رقم العبارة	العبارة	التكرار	درجة الموافقة			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
		النسبة	دائماً	أحياناً	نادراً			
15	ينتابني ضيق شديد عندما لا ادخل مواقع التواصل لاي سبب من الأسباب.	ك	95	62	53	2.20	0.817	17
		٪	45.2	29.5	25.2			
16	احب متابعة الحسابات والشخصيات المثيرة لجدل	ك	104	51	55	2.23	0.840	16
		٪	49.5	24.3	26.2			
17	اتصفح مواقع التواصل الاجتماعي الاباحية	ك	141	51	18	2.59	0.645	4
		٪	67.1	24.3	8.6			
18	أعاني من السهر والأرق ليلا من متابعة مواقع التواصل	ك	136	38	36	2.48	0.771	10
		٪	64.8	18.1	17.1			
المتوسط العام						2.45	0.528	

يتضح من الجدول رقم (5) أن أفراد عينة الدراسة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي الإنترنت دائماً بمتوسط (2.45 3.00)، وهو متوسط يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي (من 2.34 إلى 3.00)، وهي الفئة التي تشير إلى خيار الاستخدام "دائماً" في أداة الدراسة، وهذا يدل على أن هناك افراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الانترنت، وبدوره يعكس استخدامهم السيء لمواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك– تويتر –سناب شات – وتساب ..... إلخ.

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن هناك تفاوت في موافقة أفراد عينة الدراسة على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ، حيث تراوحت متوسطات موافقتهم على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الإنترنت ما بين (2.17 إلى 2.66)، وهي متوسطات تقع في الفئتين الثانية والثالثة من فئات المقياس الثلاثي واللتان تشيران إلى الاستخدام (أحياناً / دائماً) في أداة الدراسة؛ مما يوضح التفاوت في موافقة أفراد عينة الدراسة على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ؛ حيث يتضح من النتائج أن: أفراد عينة الدراسة موافقون على استخدام ثلاثة عشر فقرة من مواقع التواصل الاجتماعي الإنترنت دائماً: وأبرزها تتمثل في العبارات رقم (4 ، 12 ، 10 ، 17 ، 8)، والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب استخدام أفراد عينة الدراسة لها دائماً كالتالي:

1. جاءت العبارة رقم (4)، وهي: " التفكير في مواقع التواصل لا يفارق خيالي حين أتواجد في محاضراتي أو بين أصحابي وأهلي." بالمرتبة الأولى من حيث استخدام أفراد عينة الدراسة لها دائماً بمتوسط (2.66 من 3). ويبين ذلك حجم الانشغال الذي يعاني منه الطالب الجامعي ومدى اهتمامه بمواقع التواصل الاجتماعي وشغفه المتواصل بها حيث تشغل حيز كبير من تفكيره وممارساته اليومية.
2. جاءت العبارة رقم (12)، وهي: " أشعر بالرغبة في الحديث عن مغامراتي في مواقع التواصل الاجتماعي مع وأصدقائي " بالمرتبة الثانية من حيث استخدام أفراد عينة الدراسة لها دائماً بمتوسط (2.61 من 3).
3. جاءت العبارة رقم (10)، وهي: " اعاني من الام في يدي ورقبتي من كثرة متابعة مواقع التواصل الاجتماعي " بالمرتبة الثالثة من حيث استخدام أفراد عينة الدراسة لها دائماً بمتوسط (2.60 من 3).
4. جاءت العبارة رقم (17)، وهي: " اتصفح مواقع التواصل الاجتماعي الاباحية " بالمرتبة الرابعة من حيث استخدام أفراد عينة الدراسة لها دائماً بمتوسط (2.59 من 3).
5. جاءت العبارة رقم (8)، وهي: " استخدم مواقع التواصل لفترات طويلة في اليوم الواحد تصل إلى اكثر من أربع ساعات " بالمرتبة الخامسة من حيث استخدام أفراد عينة الدراسة لها دائماً بمتوسط (2.58 من 3).

بينما يتضح من النتائج أن: أفراد عينة الدراسة موافقون على استخدام خمس بنود من مواقع التواصل الاجتماعي أحياناً: تتمثل في العبارات رقم (9 ، 7 ، 16 ، 15 ، 1)، والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب استخدام أفراد عينة الدراسة لها أحياناً كالتالي:

1. جاءت العبارة رقم (9)، وهي: " أشعر بالندم حين أجلس لفترات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي " بالمرتبة الأولى من حيث استخدام أفراد عينة الدراسة لها أحياناً بمتوسط (2.25 من 3).
2. جاءت العبارة رقم (7)، وهي: " دخول مواقع التواصل جزء من نشاطي في الحياة اليومية" بالمرتبة الثانية من حيث استخدام أفراد عينة الدراسة لها أحياناً بمتوسط (2.25 من 3).
3. جاءت العبارة رقم (16)، وهي: " احب متابعة الحسابات أو الشخصيات المثيرة لجدل " بالمرتبة الثالثة من حيث استخدام أفراد عينة الدراسة لها أحياناً بمتوسط (2.23 من 3).
4. جاءت العبارة رقم (15)، وهي: " ينتابني ضيق شديد عندما لا ادخل مواقع التواصل لأي سبب ما من الأسباب." بالمرتبة الرابعة من حيث استخدام أفراد عينة الدراسة لها أحياناً بمتوسط (2.20 من 3).
5. جاءت العبارة رقم (1)، وهي: " تتملكني الرغبة حين أغلق مواقع التواصل الاجتماعي بالعودة إليه بعد قليل " بالمرتبة الخامسة من حيث استخدام أفراد عينة الدراسة لها أحياناً بمتوسط (2.17 من 3).

وبناء على ما تقدم يتبين أن الوضع الذي يمر بها أفراد العينة ولجوئهم إلى الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في محاولة منهم للهروب من حالة الإحباط التي يشعرون فيها ومن هنا تصبح مواقع التواصل البديل المقبول لديهم والذي لا يترتب عليه إحباطات أو صراعات.

بالإضافة إلى رفض طلبة الجامعة التوجيه من الآخرون أيا كان، هذا ماتتسم به مرحلتهم العمرية من سمات نفسية لأنهم في مرحلة تأكيد الذات ، والتشبه بالأقران والذي يكونون محور اهتمامهم اكثر من العائلة والوالدين، وبسبب تعقد الواقع الاجتماعي من هنا أصبح لشبكة التواصل الاجتماعي الدور الأكبر في رسم خريطة هذا الواقع الاجتماعي بحيث أصبحت هذه المواقع البديل للعلاقات الاجتماعية والمتنفس الوحيد لطلبة المرحلة الجامعية في مجتمع محافظ يفتقد لاماكن الترفيه المناسبة للشباب في مثل هذه المرحلة العمرية الغنية بالطاقة والايجابية.

نتيجة الفرض الثاني: والذي ينص على (توجد علاقة ارتباطية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين (الاكتئاب– القلق– الانطواء لدى طلبة الجامعة).

للتعرف على طبيعة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الإنترنت وبين الاضطرابات النفسية (الاكتئاب– القلق– الانطواء) لدى طلبة الجامعة استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لتوضيح دلالة العلاقة بين المتغيرين، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (6): معاملات ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين الاضطرابات النفسية (الاكتئاب- القلق- الانطواء) لدى طلبة الجامعة

الاضطراب النفسي	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الإنترنت	
	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الانطواء	0.627	**0.000
الاكتئاب	0.574	**0.000
القلق	0.794	**0.000

(**) تكون دالة عند مستوى (0.01)

من خلال النتائج الموضحة بالجدول رقم (6) يتضح ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة عند مستوى (0.01) بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين الانطواء لدى طلبة الجامعة، وهذا يعني أنه كلما زاد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كلما كان الطالب أنطوائياً (أكثر إنطواء).

وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة عند مستوى (0.01) بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين الاكتئاب لدى طلبة الجامعة، وهذا يعني أنه كلما زاد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كلما زاد الطالب اكتئاباً.

وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة عند مستوى (0.01) بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين القلق لدى طلبة الجامعة، وهذا يعني أنه كلما زاد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الإنترنت كلما زاد الطالب قلقاً.

وإذا وضعنا نتائج هذا الفرض في سياق الانتماء المجتمعي والثقافي لأفراد عينة البحث نجد أن هذه النتائج طبيعية لأنه من الملاحظ أن مجتمع الجامعة يتميز بصفتين الصفة الأولى الانتشار الواقع لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وفق ما دلت عليه الاحصاءات الوطنية والدراسات السابقة ونتائج الفرض الأول، وما يشهده المجتمع السعودي من تغير اجتماعي حيث أصبح أغلب أفراد العائلة، الصغير و الكبير، يملك إما جهاز كمبيوتر، أو جهاز محمول، أو هاتف ذكي، وبذلك أصبح استخدام الإنترنت في متناول الجميع إناثا كان أو ذكورا، ليصبحوا عرضة لإساءة استخدام مواقع التواصل نتيجة تفاعلهم الدائم و استخدامهم المفرط وما يترتب عليه من اضطرابات نفسية.

الصفة الثانية ترتبط بما يسمى الحرمان النسبي لإشباع بعض الحاجات النفسية وهاتين الصفتين كفيلتين بتحول طلبة الجامعة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لإشباع تلك الحاجات ففئة الشباب الجامعي لها ما تتميز به من خصائص و حاجات يجب إشباعها كالحاجة إلى التقبل والانتماء الاجتماعي Social involvement والحاجة إلى الأصدقاء وجميع ذلك تلبية مواقع التواصل الاجتماعي بما يتوافق مع احتياجات واهتمامات الطالب الجامعي، وبالتالي إشباع دافع الانتماء يؤدي إلى إقامة روابط اجتماعية افتراضية مع الاشخاص في تلك المواقع. حيث تتيح لهم الإشباع المقبول لحاجاتهم النفسية و الاجتماعية كالتفاعل الاجتماعي، و الترفيه وشغل وقت الفراغ، وامكانية البوح عن المشاكل التي تواجهه دون الافصاح عن شخصيته الحقيقية في بعض المواقع مع إمكانية اخفاء هوية المستخدم (anonymity) وكذلك مناقشة مايدور على الساحة الاجتماعية من موضوعات بحرية تامه والحصول على لفت انتباه الآخرين وتقديرهم واشباع حب الظهور والشهرة مما لايجده في واقعه الحقيقي. ايضا تتيح مواقع التواصل لطالب السعودي إمكانية التعرف على الطرف الأخر الذي لايتيح المجتمع الالتقاء الحقيقي به وبذلك يمكن لطلبة الجامعة التعرف على بعض من خلال هذه الوسائل فهي المتنفس الحقيقي للعلاقات بين الجنسين في المجتمع المحافظ، وهذه المواقع تتيح له الفرصة دون خوف أو تردد و الخجل لان العواقب الحقيقية شبه معدومة أو محدودة.

كما أن مواقع التواصل بكافه اشكالها قد اصبحت متنفساً طبيعياً وأمناً نسبياً لطلبة الجامعة السعوديين يؤيد ذلك ماتوصلت له دراسة كلاً من دراسة السويد(2015) ودراسة الطيار(2015) الشراري(2013)

ايضا كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتعددها لطالب تؤدي للشعور بالقلق وتتفق بذلك النتيجة مع دراسة Kirschneck, E, 2014 ودراسة متساو Matsue, C 2010 ودراسة ادنقر Edinger, D, 2010 في وجود علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والقلق

وكذلك تؤيد نتائج الدراسة بوجود علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب ماتوصلت له ومرينو واخرون(2011)، كذلك يدعم نتائجنا ماتوصلت له دراسة كلا من أبو زيد (2011) و نيلسون Nilson (2010) و

Zaremohzabieh, etall (2014) ودراسة عبد الموجود (2012)عن العلاقة بين إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بنقص المهارات الاجتماعية والعنف والصحة النفسية والشعور بالاكتئاب.

وهذا ما يؤيده نتائج الفرض الأول الذي بين أن طلبة الجامعة دائماً ما يستخدمون الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي مما يخلق حالة من الاضطراب والتوتر تفضي إلى شعورهم بالقلق والاكتئاب والانطواء، كما انهم يقضون وقت طويل في التواصل مع شبكات التواصل الاجتماعي مما يعزلهم عن واقعهم ومحيطهم الحقيقي.

ايضا من أسباب الإدمان واستخدام المراهقين في هذه المرحلة الجامعية للمواقع هو ما يعيشونه من ضغوطات ومشاكل في علاقاتهم الاجتماعية وحياتهم اليومية مما يدفعهم للهروب واللجوء إلى العالم الافتراضي الذي توفره لهم مواقع التواصل الاجتماعي يؤيد ذلك ماتوصلتاليه دراسة شناوي وعباس(2014) ودراسة سعودي (2014).

ودراسة ميشيل Mecheel,(2010) إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي غيرت أنماط حياة الشباب المراهقين، وطريقة تواصلهم الاجتماعي مع مجتمعاتهم الافتراضية والحقيقية.

كما أن من أسباب ذلك الهروب الاجتماعي والشعور بالاغتراب الاجتماعي داخل المجتمع، ويتوافق ذلك مع نتائج دراسة بلاسكي وترياسي BALCI & GÖLCÜ(2013)

ويمكن تفسير النتيجة في ضوء نظرية الاستخدامات والاشباعات لــ كاتز، وهي من نظريات التأثير المحدود لوسائل الإعلام التي ظهرت في أواخر الستينات من القرن الماضي، و تركز على دراسة أسباب استخدام وسائل الإعلام والاتصال والتعرض إليها من مختلف الفئات الاجتماعية في محاولة للربط بين هذه الأسباب والاستخدام والعائد من هذا الاستخدام الذي يحققه الفرد. ويرى أصحاب هذا الاتجاه بأن إقبال الناس على وسائل الإعلام والاتصال يمكن تفسيره على ضوء استخدامهم (Uses) وكذلك حول العائد والإشباع (Gratification) الذي يتحقق منه.

وركزت هذه النظرية على كيفية استخدام وسائل الاعلام لتلبية الاحتياجات المعرفية والوجدانية التي تنطوي على الاحتياجات الشخصية واحتياجات الترفيه، وقد حددت تلك الدوافع والحاجات في حاجة الفرد إلى الهروب من الواقع بالإضافة إلى حاجاته في التعرف على الأخطار والمشكلات المحيطة بالبيئة الاجتماعية وكيفية مواجهتها، وغيرها من الدوافع التي ترتبط بالدوافع والحاجات الفردية كاكتساب المعلومات والخبرات وتحقيق التواصل

وترى هذه النظرية أن الاعضاء الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي يخضعون لتجربة الاتصال الانتقائي، والفعال والفوري مع الآخرين لإشباع التواصل بين الأشخاص، وباعتباره وسيلة مستمرة للحصول على موافقة ودعم الأشخاص الآخرين وتسمح للمستخدم أن يكون انتقائيا في اختيار من يشاركه او من يحجبه عن المشاركة (Ruggiero,2000)

نتيجة الفرض الثالث: والذي ينص على يمكن التنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب– القلق– الانطواء) في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك– تويتر– سناب شات–وتساب.

يسعى هذا الجزء للتنبؤ بمدى إصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب– القلق– الانطواء) في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي وجاءت النتائج كما توضحها الجداول التالية.

جدول رقم (7): تحليل الانحدار المتعدد والمتغيرات المستقلة التي تم إدراجها

المتغيرات الداخلة في النموذج	ترتيب المتغيرات في النموذج
القلق	1
الانطواء	2
الاكتئاب	3

يعرض الجدول السابق خطوات تحليل الانحدار المتعدد والمتغيرات المستقلة التي تم إدراجها في معادلة الانحدار المتعدد مرتبة على حسب أهميتها وقوة تأثيرها على المتغير التابع، ويتضح من هذا الجدول أن متغير (القلق) تم إدراجه في الخطوة الأولي باعتباره أقوى المتغيرات تأثيراً على المتغير التابع (استخدام مواقع التواصل الاجتماعي)، بينما تم إدراج (الانطواء ، الاكتئاب) على التوالي حسب ما يظهر في الجدول أعلاه.

جدول (8): نتائج تحليل التباين للانحدار(Analysis Of variance) للتأكد من صلاحية النموذج للتنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي

المصدر	قيمة R^2 معامل التحديد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى دلالة ف
الانحدار	0.741	14003.954	3	4667.985	196.019	**0.000
الخطأ		4905.669	206	23.814		
المجموع		18909.624	209			

** ذات دلالة إحصائية على مستوى ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من الجدول رقم (8) أن مربع معامل الارتباط المتعدد R square أو معامل التحديد يساوي (0.741) للمتغيرات المستقلة الثلاثة وهي : (الانطواء، الاكتئاب، القلق) وهذا يعني أن هذه المتغيرات تفسر مجتمعة (74.1%) من التباين الكلي في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

كما يوضح الجدول صلاحية النموذج للتنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب– القلق– الانطواء) في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي، نظراً لمعنوية قيمة (ف) عند مستوى شك منخفض جداً وهو (0.000) للمتغيرات الثلاثة المستقلة على المتغير التابع.

جدول رقم (9): نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب– القلق– الانطواء) في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي

المتغيرات المستقلة	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
الثابت	56.080	4.243		13.216	**0.000
القلق	0.766	0.061	0.553	12.606	**0.000
الانطواء	0.225	0.033	0.280	6.805	**0.000
الاكتئاب	0.269	0.050	0.220	5.414	**0.000

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) ** ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم (9) ومن متابعة معاملات (Beta)، واختبار (ت) أن الثابت دال إحصائياً، وأن تأثير الاضطرابات النفسية (الاكتئاب– القلق– الانطواء) في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي الإنترنت تأثير دال إحصائياً، ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب– القلق– الانطواء) في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي .

معادلة الانحدار المتعدد:

$y=a+b_1x_1+b_2x_2+b_3x_3$

$y=-56.080 + 0.766x_1 + 0.225x_2 + 0.269x_3$

y استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي الإنترنت (المتغير التابع)

(المتغيرات المستقلة):

X_1 القلق.

X_2 الانطواء.

X_3 الاكتئاب.

a : "قيمة الثابت أو المقطع وهي قيمة y عندما تكون x تساوي صفر ".

b : معامل المتغير المستقل "ميل خط الانحدار"

كما أن ترتيب المتغيرات المستقلة في معادلة الانحدار المتعدد يعكس أهمية وقوة كل منها في تأثيرها على المتغير التابع.

ونستخلص من ذلك أنه يوجد تأثير ملحوظ في زيادة الاكتئاب والقلق والانطواء لدى طلبة الجامعة بسبب استخدام طلبة الجامعة لمواقع التواصل الاجتماعي، وتدعم هذه النتيجة بشكل عام تحقق الفرض الأول والثاني، وتتسق هذه النتائج مع الاهتمام البحثي المتزايد في تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. كما أن طبيعة مواقع التواصل الاجتماعي وخصائصها و وميزاتها كسهولة الاستخدام مثلاً يكفي الطالب أن يملك جوال ذكي يمكنه الولوج للموقع ودخول العالم الافتراضي بسهوله متناهية، وبالتالي ينسحب من المشاركة الحقيقية في المجتمع الحقيقي والواقعي جراء الاستغراق في تصفح هذه المواقع أو تحميل الصور أو متابعة الحالة مما يجعل التفاعلات الافتراضية هي المسيطر على تعاملات الطالب ، مما يؤدي وفق الاطر النظرية للشعور المتنامي بالقلق ، وربما القلق يأتي من حب الاستطلاع والالحاح في متابعة تلك المواقع وما تحتويه من فيديوهات وصور ومواقع واحداث وحب الاستكشاف مما يخلق نوع من القلق المتزايد.

كما أن أي كبت يمارس من الواقع الحقيقي للطالب يعتبر دافعاً رئيسياً لانتماء الطالب الجامعي للعالم الافتراضي الظاهر في مواقع التواصل الاجتماعية يؤيد ذلك نتائج دراسة Andreassen et al,(2012) ومتساك(2010) وطومسون ولوقد(2014)

ايضاً الشعور بالاكتئاب والانطواء ربما يكون مرتبط بعدم حقيقية العلاقات الافتراضية في مواقع التواصل غالباً تفتقر تلك العلاقات للحرارة الطبيعية والمعتادة في العلاقات الحقيقية وقد تكون الصدقات وقتيه أو مزيفة وكاذبة لإمكانية اخفاء هوياتهم والإدلاء بمعلومات كاذبة أو مزيفة أو كاذبة مما يترتب عليه تكوين علاقات وهمية ، لا تتسم بالوضوح والدوام مما يخلق شعور بالإحباط المسبب للاكتئاب والانطواء وهذا ماأيدته نتائج دراسة مورينو وآخرون(2011) وجون وشون(2016).

تتفق النتائج الخاصة بهاذين الفرضين مع نتائج دراسة كل من:

أحمد أبو زيد (2011) ودراسة يعقوب الكندري وحمود القشعان (2001) و نيلسون (2010) و حمودة (2013).ودراسة عبد الكريم سعودي (2014) ومراكشي(2014) وبن جديدي(2016) من أن نقص المهارات الاجتماعية والعنف وسوء التوافق الأسري والشعور بالنرجسية جميعها متغيرات ارتبطت باستخدام مواقع التواصل أو الانترنت مما ينعكس بدورة على بقية المتغيرات النفسية الحساسة للعلاقات الاجتماعية كالاكتئاب والانطواء والقلق .

وينسجم ذلك مع بعض النماذج النظرية المفسرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة النموذج المعرفي والنموذج السيكوديناميي ومع الأطر النظرية النفسية. يؤيد ذلك نتائج دراسة (Lee, Lee & Jang, 2011) التي أظهرت أن استخدام

الإنترنت يتنبأ بالتوافق النفسي والاجتماعي للطلبة ، وخصوصاً المعدين لصفحات الصداقة، ونتائج دراسة كالبيدو وكوستين **وموريس** (Kalpidou, Costin & Morris, 2011) إلى أن استخدام مواقع التواصل لوقتٍ طويلاٍ يرتبط سلباً مع التكيف النفسي والأكاديمي.

نتيجة الفرض الرابع: الذي ينص على توجد فروق دالة بين الطلبة (الذكور– الإناث) في إصابتهم ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب– القلق– الانطواء). للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة (الذكور– الإناث) في إصابتهم ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب– القلق– الانطواء) استخدمت الباحثة اختبار " ت: Independent Sample T-test " وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (10): نتائج اختبار " ت: Independent Sample T-test " للفروق بين الطلبة (الذكور– الإناث) في إصابتهم ببعض الاضطرابات النفسية

المحاور	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة
الانطواء	ذكر	110	87.20	12.151	1.513	0.132
	أنثى	100	84.73	11.433		
الاكتئاب	ذكر	110	75.23	7.072	2.181	*0.030
	أنثى	100	72.91	8.318		
القلق	ذكر	110	80.75	6.430	2.832	**0.005
	أنثى	100	78.11	7.102		

* فروق دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) فأقل

** فروق دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) فأقل

يتضح من الجدول رقم (10) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) فأقل بين الطلبة (الذكور– الإناث) في إصابتهم بالقلق، حيث يتبين أن الذكور أكثر قلق من الإناث.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) فأقل بين الطلبة (الذكور– الإناث) في إصابتهم بالاكتئاب، حيث يتبين أن الذكور أكثر اكتئاب من الإناث.

عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) فأقل بين الطلبة (الذكور– الإناث) في إصابتهم بالانطواء، حيث يتبين أن الذكور في اصابتهم بالانطواء قريب جداً من اصابة الإناث أو مماثلين لهم.

قد تبدو هذه النتيجة منطقية إلى حد ما حسب رأي الباحثة خاصة في مجتمع ذكوري كالمجتمع السعودي ،فالإناث أقل اكتئابا من الذكور وأقل قلقا بسبب القيود المفروضة على الإناث في المجتمع الحقيقي والواقعي مما انعكس حتى على العالم الافتراضي ، كذلك يظهر حجم استخدام الذكور لمواقع التواصل الاجتماعي ، كما أنه مازال هناك حضر للإناث في التعبير عن آرائهن وأفكارهن و مشاعرهن بكل حرية حتى على مواقع التواصل، في ظل مجتمع ذكوري يجد الذكر نفسه خاصة في هذه المرحلة العمرية معظم الأوقات فارغا لا يوجد ما يشغل وقته عكس الإناث اللاتي يرتبطن بأعمال المنزل في وقت فراغهن ،وربما يعود سبب اكتئاب الذكور وقلقهم متوافقا مع نتائج الفرض الاول والثاني والثالث حيث ان الذكور اكثر استخداما لمواقع التواصل الاجتماعي ومن ثم اكثر عرضه لهذه الاضطرابات النفسية.

كما يمكن ان تعزوا الفروق لطبيعة سيكولوجية الانثى ورغبتها في اقامه علاقة حقيقية وليست افتراضية لسعيها الجاد في انشاء علاقات اجتماعية هادفة تمكنها من تكوين اسرة ورعايتها فعليا مما ينسجم مع طبيعة الانثى وهدفها في الحياة وخصائصها الفسيولوجية وجديتها في تكوين اسرة حقيقية، كما ان الذكور أكثر تتحدى لسلطة والتقاليد المجتمع والقيم الموجودة فيه من الإناث وربما هذا ما نعكس على استخدامهم المفرط لمواقع التواصل الاجتماعية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة ويللز Wells(2015) على عينة من طلبة الجامعة مكونة من (250) (125 ذكور، 125 إناث) طبق عليهم مقياس بيك لاكتئاب ومقياس الانطواء ومقياس القلق وأسفرت النتائج عن أن الذكور المصابون اكثر اكتئاب وقلقا من الاناث، وتختلف النتائج عن نتائج دراسة (Thompson & Lougheed ;2012) ودراسة(Matsue, 2010) التي اظهرت لصالح الاناث. وتتفق هذه النتائج مع بعض الأطر النظرية ونظرية العزو السببي في الاكتئاب والانطواء

نتيجة الفرض الخامس: نص على (توجد فروق دالة بين الطلبة (الذكور– الإناث) في استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي

للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة (الذكور– الإناث) في استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك– تويتر ..... إلخ) استخدم الباحث اختبار " ت: Independent Sample T-test " وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول **التالي:**

الجدول رقم (11): نتائج اختبار " ت: Independent Sample T-test " للفروق بين الطلبة (الذكور– الإناث) في استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي

المحاور	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة
استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	ذكر	110	45.90	8.246	2.928	**0.004
	أنثى	100	42.08	10.412		

* فروق دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) فأقل

** فروق دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) فأقل

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) فأقل بين الطلبة (الذكور– الإناث) في استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي، حيث يتبين أن الذكور أكثر استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي من الإناث. يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء انتماء الذكور– الإناث إلى وسط جامعي واحد يسهل فيه المنافسة بين الطلبة في استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي سواء الفيس بوك– تويتر–سناب شات.

كما أن استخدام الذكور لمواقع التواصل الاجتماعي يعكس سمات شخصياتهم وثقافة المرحلة التي يعيشونها وهي المراهقة بكل تداعياتها السلوكية حيث يحاول هؤلاء الطلبة الذكور إثبات ذواتهم عن طريق استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي وابراز شخصياتهم مقارنه بأقرانهم المستخدمين لتلك المواقع.

وعلى العكس الإناث أقل استخدامًا لمواقع التواصل الاجتماعي من الذكور لأن هناك وسائل تواصل فعلية مفضلة لديهن أكثر من الذكور حيث يعتمدا على التواصل الواقعي وليس الافتراضي كما أنه النتائج تتسق مع النسق الاجتماعي السعودي وارتباطه بالزيارات والمناسبات الاجتماعية خاصة للإناث مما يجعل هذا النوع من التواصل مفضل ويلبي احتياجات الاناث الاجتماعية والنفسية أكثر من وسائل التواصل الاجتماعية والعلاقات الافتراضية عليها . تتفق النتائج الخاصة بهذا الفرض مع نتائج دراسة كلاً من دراسة القشعان والكندري (2001) أبو زيد (2011) ودراسة أزهر وأخرون(Azher , at al, (2014 ودراسة عبد

الموجود(2009) وتختلف مع دراسة حمودة (2013) ودراسة سعودي (2014) ودراسة بن جديدي(2016).وربما نعزو ذلك لطبيعة المجتمع السعودي المحافظ مقارن مع المجتمعات المنفتحة والتي تتساوي فيهم الحقوق والأدوار بين الذكور والاناث.

التوصيات والدراسات المقترحة:

- ضرورة توعية طلبه الجامعات بكيفية الاستخدام الامثل والآمن لمواقع التواصل الاجتماعي.
- تفعيل البرامج الارشادية والوقائية لحماية طلبه الجامعة من الانطواء والاكتئاب والقلق أثناء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خاصة الذكور.
- تفعيل الدور الايجابي لطلبه الجامعة في مواقع التواصل الاجتماعي.
- إجراء المزيد من الدراسات على شرائح مختلفة من المجتمع لمعرفة آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعية على الصحة النفسية.

المراجع

أبو زيد، أحمد محمد (2011). سوء استخدام الإنترنت وعلاقته بالعنف والمهارات الاجتماعية.**مجلة دراسات عربية في علم النفس. مجلد(10)1 يناير . 155- 213.**

أبو ناهية ،صلاح (1989). **استخبار آيزنك للشخصية** E. R. a صورة الراشدين القاهرة- دار النهضة العربية.

بن جديدي، سعاد (2016). علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك"لدى المراهق الجزائري. **رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة محمد خضير.بسكرة.**

إبراهيم، عبد الستار (2008).**الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث.** فهمه وأساليب علاجه. سلسلة عالم المعرفة. الكويت.

إسماعيل ،بشرى (2007). إدمان الإنترنت وعلاقته بأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. **مجلة كلية التربية. جامعة الزقازيق.**55.(33- 96).

البحيري ،عبد الرقيب (1982). **اختبار القلق**- الحالة- السمة. دار المعارف. القاهرة.

جلال ،خالد والسعيد، عبدالصالحين (2005). تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على بعض المتغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة.**المجلة المصرية للدراسات النفسية. 15 (49).**

جو- غلف(2013). **شبكة فيسبوك الأكثر شعبية 70 مليون عربي يستخدمون شبكات التواصل.** تاريخ الاسترجاع 16 / 07 / 2017 http://www.neiraba.com/ar/?articles=topic&topic=403

حافظ، عبده (2011). تواصل الشباب الجامعي من خلال الشبكات الاجتماعية، المؤتمر العلمي .**وسائل الإعلام أدوات تعبير وتغيير. كلية الإعلام. جامعة البتراء.عمان.**

الحربي، سلطان مسفر مبارك الصاعدي(2012). **الشبكات الاجتماعية خطر أم فرصة** . تاريخ الاسترجاع 17.7.2016 .على الرابط http://www.alukah.net/publications_competitions/0/40402/.

حمودة ،أحمد يونس (2013). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية مشاركة الشباب الفلسطيني في القضايا المجتمعية.**رسالة ماجستير غير منشورة.** معهد البحوث والدراسات العربية.المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.جامعة الدول العربية. القاهرة.

الدحدوح ،علاء (2012) .تصور مقترح لتوظيف الشبكة الاجتماعية Book Face . في الجامعات الفلسطينية".**رسالة ماجستير غير منشورة**،.غزة،.(الجامعة الإسلامية. كلية التربية .قسم المناهج وطرق التدريس .

الدبيسي ،عبد الكريم ; الطاهات ،زهير (2013). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام لدى طلبة الجامعات الأردنية.**مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. 40 (1). 66- 81.**

الربيعة ،فهد عبد الله (1997). الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعة. **مجلة علم النفس.العدد الثالث والأربعون. القاهرة.**

الزهراني، محسن(2013).عن دور مواقع التواصل الاجتماعي(الفيس بوك) في حل المشكلات التي تواجه طلبة التربية العملية واتجاهاتهم نحوه. **رسالة دكتوراه غير منشوره** . جامعة ام القرى.

سعودي ،عبد الكريم (2014). إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطالب الجامعي. مختبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. جامعة بشار الجزائر. 13.(41- 52).

السويدي، جمال(2013). **وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في التحولات المستقبلي من القبيلة إلى الفيسبوك.** مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية.

السويد، محمد (2015).استخدامات الشباب السعودي لموقع التواصل الاجتماعي (تويتر) وتأثيرها على درجة علاقتهم بوسائل الإعلام التقليدية. بحث مقدم في **مؤتمر وسائل التواصل الاجتماعية. التطبيقات والإشكالات المهنية. كلية الإعلام والاتصال** .جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. 19 – 20جمادى الأولى 1436 ه. الرياض.

السيد. فهمي علي (2010).معدلات انتشار الأعراض الاكتئابية لدى عينات من الأطفال والمراهقين في مرحلتي ما قبل المراهقة والمراهقة المبكرة. **مجلة دراسات نفسية. مج 20. ع 2.(247-304).**

الشناوي، سامي عباس(2014). استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين. **مجلة جامعة . المجلد 81 العدد2**(118-75).

صحيفة العرب (2017) . مواقع التواصل الاجتماعي تتسبب في التفكك الأسري،الثلاثاء 1 اغسطس . لعدد(1070).

الطيار. فهد علي(2014). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى طلبة الجامعة (تويتر نموذجاً) **المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب.**المجلد 31. العدد3(193-226).

العارف بالله، محمد الغندور (2008). **علم النفس الإكلينيكي** [التشخيص- العلاج] ط 2. سلسلة علم النفس التطبيقي (4) .القاهرة.

عبد الجواد ، سحر جابر حسن (2009). الآثار الاجتماعية والمجتمعية لتعامل الشباب مع مواقع التواصل الإلكتروني. دراسة مقارنة بين الذكور والإناث بين الوجه القبلي والبحري.**رسالة دكتوراه غير منشورة.** معهد الدراسات والبحوث البيئية. جامعة عين شمس.

عبد الخالق ،أحمد محمد (2000). **الدراسة التطويرية للقلق.** دار المعارف الجامعية. الإسكندرية.

عبد الخالق ،أحمد محمد ; إبراهيم، هبة (2003). القلق والاتجاه نحو الموت لدى المراهقين والراشدين والمسنين. **المؤتمر الدولي الثاني للعلوم الاجتماعية والصحية ودورها في تنمية المجتمع (6- 8 ديسمبر)**. كلية العلوم الاجتماعية.جامعة الكويت.

عزب ،حسام الدين محمود (2001). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية .**المؤتمر العلمي السنوي للطفل والبيئة.معهد الدراسات العليا** للطفولة. جامعة عين شمس(24، 25).

عسكر ،عبد الله (1988). **الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص**. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.

عوض، حسني (2011). أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسئولية المجتمعية لدى الشباب. **مؤتمر المسؤولية المجتمعية للجامعات الفلسطينية. جامعة القدس المفتوحة**.نابلس، فلسطين. 189- 222.

القشعان، فهد ; الكندري ،يعقوب (2001).علاقة استخدام شبكة الإنترنت بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة الكويت. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.جامعة الإمارات المتحدة.17. 1.**

مجدي الدسوقي (1998). **مقياس الشعور بالوحدة النفسية**. ط 2. القاهرة. مكتبة النهضة المصرية.

محمد ,عبد المطلب ; و السواح،عبد الرؤوف(2003). إدمان الإنترنت حقيقة وفروق تأثيره في الاكتئاب لدى عينة من مختلفي المستويات التعليمية. **المؤتمر العلمي السنوي. كلية التربية.جامعة المنصورة. 355- 399.**

محمد ،هبة محمود (2012). سمات الشخصية الخمس الكبرى وأساليب مواجهة المشقة كمنبئات بأعراض الاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعة. **رسالة دكتوراه غير منشورة** .جامعة حلوان .مصر.

مراكشي، مريم(2014). استخدام شبكات التواصل الاجتماعي و علاقة بالشعور بالوحد النفسية لدى الطلبة الجامعيين(فايسبوك - أنموذجا). **رسالة ماجستير غير منشورة**. جامعة محمد خضير. الجزائر .

النوبي .محمد علي (2010).**إدمان الانترنت في عصر العولمة**. ط 1. دار صفاء. عمان.

وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات (2017) .المملكة العربية السعودية تاريخ الاسترجاع 17 رمضان 1438 على الرابط 149.aspx.http://www.mcit.gov.sa/Ar/Communication/Pages/Internet/Internet-29021436

وكبيديا (2017). **سناب شات ووتساب** . تاريخ الاسترجاع 7-1-2-2017علي رابط ttps://ar.wikipedia.org/wiki/سناب_شات.

يوسف ،محمود رامز (2015). إدمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) وعلاقته بالمسئولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة عين شمس في ضوء المتغيرات الديموغرافية. **مجلة دراسات عربية في علم النفس. مج 14. ع 1 يناير (1-44).**

Andreassen, C.S. (2012). Development of face book Addiction Scale. **Psychological Reports. 110. (2). 50- 517.**

Anderson, B.; Fagan, P.; Woodnutt, T., & Chamorro-Premuzic, T. (2012). Facebook psychology: popular questions answered by research. **Psychology of Popular Media Culture, *1*(1) 23-37.**

Azher ,M ; Khan,R.B ; Salim .M ; Bilal,M ; Hussain, A ; Haseeb, M (2014) .The Relationship between Internet Addiction and Anxiety among students of University of Sargodha, **International Journal of Humanities and Social Science Vol. 4 No. 1. January**.

Bradbent (2010). Psychiatric morbidity among university students in Egypt. **British Journal of psychiatry. (131) 149- 154.**

BALCI, ŞÜKRÜ ;& TİRYAK, SALIH(2014). FACEBOOK ADDICTION AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN TURKEY**.** 03 June . **10th International Academic Conference,** Vienna.

Boyd, Danah m,;& .Ellison, Nicole B(2016) . Social network sites; Definition . history and scholar ship .Journal of computer mediated communication . **vo;l,(13)**

Chen, W. & Lee, K. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed. The pathway between Facebook interaction and psychological distress. Cyber psychology. **Behavior. and Social Networking. 16(10). 728-734.**

Chou, H.T. & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am". the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. Cyber psychology, **Behavior and Social Networking. 15(2). 117-121.**

Cappadocia, C. ,Craig,W & Pepler, D(2013). Cyberbullying Prevalence. Stability and Risk Factors During Adolescence. **Canadian Journal of School Psychology ;Issue published. June (1) V. 28 issue. 2. page(s). 171-192.**

Clum, n (2012). Self-esteem and adolescent problems. Modeling reciprocal effects. **American Sociological Review, (54) 1004- 1018.**

Costa, P. T., & Widiger, T. A.(2002). Personality disorders and the five-factor model of personality Washington. DC: **American Psychological Association.**

Dauidson (2015). Treatment of Computer addiction with complex co-morbid psychiatric disorders. **Cyberpsychology & Behavior, 2. 5. 465- 473.**

Edinger (2010). Anxiety disorders. In. Dale DC, Federman DD eds. Scientific American Medicine. 3. New **York: Healthe on/ Web Corp http://www.alukah.net/spotlight/0/40402**>

Fellings, (2015). Sex differences in depression Evidence and theory, **Psychological Bulletin.(101) 259-282.**

Galan ,M. Lawley M. & Clements, M (2015). Social media's use in postgraduate students' decision making **journey. an exploratory study**. 287-312 .online: Sep.http://dx.doi.org/10.1080/08841241.2015.1083512

Garett, R & Liu Sean , S,& Young ,D (2016). The relationship between social media use and sleep quality among undergraduate students . **journals Information. Communication & Society**. (1-11) online: 20 Dec. http://dx.doi.org/10.1080/1369118X.2016.1266374

Hordy, M. (2012). Life beyond the screan: Embodiment and identity through the internet, **The sociological Revieus.** 50(4) 570- 585.

Judge, . Hellen . & Mount. (2002). Toward an understanding of the relationship between stress and violence in inner-city. low-income adolescent. Depression as a mediator. Dissertation Abstracts International. **Section B: The Sciences and Engineering, 61 (2-B). 1069.**

Karbiniski. Aren, (2010) .**Facebook and the technology revolution.** N,Y Spectrum Publications.

Kalpidou, M., Costin, D. & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. **Cyber psychology , Behavior, and Social Networking, 14(4). 183-189.**

Kirschnecf, (2014). Impact of social networks on mental health: A case report and literature review. Clinical Services Department National Institute of Psychiatry' Ramon de la Fuente Muniz', Mexico City, Mexico. **th European Congress of Psychiatry. 27. Supplement (1)P.1.**

Lee, E., Lee, L & Jang, J. (2011). Internet for the Internationals. Effects of Internet Use Motivations on **International Students College. Adjustment, *Cyber psychology . Behavior and Social Networking*. 14. (7-8). 433- 437.**

Mahmood, Shanayyara & Farooq, Umer (2016). Facebook Addiction. A Study of Big-Five Factors and Academic Performance amongst Students of IUB. **Global Journal of Management and Business Research: E Marketing V. (14) Issue 5 Version (1). Online ISSN. 2249-4588**

Matsue, C (2014). Psychological predictors of addictive social networking sites use: **The case of Serbia. Computers in Human Behavior. (32)229- 234.**

Matzat E.&. Vrieling (2015). Self-regulated learning and social media – a 'natural alliance' Evidence on students' self-regulation of learning. **social media use. and student–teacher relationship. P 73-99.**

Moreno, M. Jelenchick, L. Egan, Cox, E. Young,H. Gannon, K.& Becker, T(2011). Feeling Bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a Social Networking Site. **JOURNAL DEPRESSION AND ANXIETY . V28.Issue 6.P447–455**.

Nadkarni, A. & Hofmann, S.G. (2012). Why do people use Facebook? **Personality and Individual Differences. (52) 243-249.**

Nilson (2010). **Handbook on stress and anxiety**. San- Francisco. Jossey- Bass

Orgucfe. . Social networking sites- A critical analysis of its impact on personal and social life. International .**Journal of Business and Social Science, 2. (14). 222- 228.**

Raymer, Kristine,(2015) .The effects of social media sites on self-esteem". **Theses and Dissertations. P**. 284.

Ruggiero,T.E(2000). Uses and Gratifications Theory in the 21st Century**. MASS COMMUNICATION & SOCIETY. 3(1). 3–37.**

Ross, C. Orr, E.S. Sisic, M. Arseneault, J. Simmering, M. & Orr, R. (2009).Personality and motivations associated with Facebook use. ***Computers in Human Behavior***. *(25)*578-586.

Skues, J., Williams, B. & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. ***Computersin Human Behavior.(28)*** **2414-2419.**

Sourander A; Brunstein Klomek A; Ikonen M; Lindroos J; Luntamo T; Koskelainen M; Ristkari T; Helenius H (2010). Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: a population-based study. **Journal American Medical Association. 67(7).720-728.**

Savastio .R .(2013). Facebook Causes Depression New Study Says. August (15)7-2017 online, http://guardianlv.com/2013/08/facebook-causes-depression-new-study-says/

Thompson, S, & Lougheed, E (2014).Frazzled by Facebook. An Exploratory Study of Gender Differences in Social Network Communication, among Undergraduate Men and Women. **College Student Journal.** Vol46(1**).**

Van soon, Mechel (2010).**Face book and the invasion of technological communities** .New York.

Zaremohzzabieh,Z. Abu Samah,B. Omar,E . Bolong,J & Akhtar,N (2014). Addictive Facebook Use among University Students. **Asian Social Science.** Vol.(10) No. 6. ISSN 1911-2017 .E-ISSN 1911-2025