

الدور الوسيط لمشاركة المعلومات ودعم الأقران في العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب جامعة بني سويف إعداد

د. مروة مختار بغدادي
أستاذ علم النفس التربوي - كلية التربية
جامعة بني سويف

أ.د / محمد حسين سعيد حسين
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية جامعة بني سويف

المخلص

هدف البحث الحالي إلى تعرف الدور الوسيط لمشاركة المعلومات ودعم الأقران في العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب جامعة بني سويف. وتم استخدام المنهج الوصفي، وشارك في البحث (٣٥٨) طالبًا وطالبة بكلية التربية (١٧٧) وكلية التربية للطفولة المبكرة (١٨١) بجامعة بني سويف بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢١-٢٠٢٢م، ومتوسط أعمارهم (١٩.٩٨) عاماً، بانحراف معياري (٢.١٧)، تم تطبيق المقاييس التالية عليهم: مقياس مشاركة المعلومات ودعم الأقران إعداد (Akhter, 2021) تعريب وتعديل الباحثين، ومقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إعداد (Maxwell, 2016) تعريب وتعديل الباحثين، ومقياس الصحة النفسية إعداد (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠١٦)، وباستخدام تحليل المسار ببرنامج أموس ٢١، بينت النتائج توسط مشاركة المعلومات ودعم الأقران العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، حيث بينت النتائج وجود تأثير مباشر وموجب لكل من دعم الأقران واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية، وبلغت قيم هذه التأثيرات (٠.٣٢)، و(٠.٢٥)، على الترتيب، ووجود تأثير سالب ومباشر لمشاركة المعلومات في الصحة النفسية بلغت قيمته (-٠.٢٠)، ووجود تأثير مباشر وموجب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في كل من مشاركة المعلومات ودعم الأقران وبلغت قيم هذه التأثيرات (٠.٣١)، و(٠.٣٢)، وكانت جميع هذه التأثيرات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١). وتبين هذه النتائج دور مواقع التواصل الاجتماعي في التأثير الدال والموجب من خلال مشاركة الطلاب للمعلومات ودعمهم لبعضهم في مستوى الصحة النفسية لديهم.

الكلمات المفتاحية: مشاركة المعلومات - دعم الأقران - استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
- الصحة النفسية - طلاب جامعة بني سويف.

The Mediating Role of Information Sharing and Peer Support in the Relation between Social Media Use and Mental Health of Beni-Suef University Undergraduates

By

Mohamed Hussein Saied Hussein
Professor of Educational Psychology
Faculty of Education, Beni-Suef University

Abstract:

The current research aimed to identify the mediating role of information sharing and peer support in the relationship between and mental health of Beni-Suef University undergraduates. The descriptive approach was used, and (358) undergraduates from the Faculty of Education (177) and the Faculty of Early Childhood Education (181) at Beni-Suef University in the second semester of the academic year 2021-2022, and their mean age is (19.92) years with a standard deviation (1.56), the following measures were applied to them; information sharing and peer support scale by Akhther (2021) adapted by the researchers; social media use scale by Maxwell (2016) adapted by the researchers; mental health scale by Abdel Khaleq (2016). By using Path analysis by AMOS (21), The results revealed; information sharing and peer support mediated the relationship between social media use and mental health, a direct and positive impact of peer support and social media use on mental health, and the values of these effects were (0.32) and (0.25), respectively. And there was a negative and direct effect of sharing information on mental health, with a value of (-0.20), and a direct and positive effect of using social media in both information sharing and peer support, and the values of these effects were (0.31), and (0.32), and all of these effects were significant at the significance level (0.01). These results reveal the role of social media use in the significant and positive influence through undergraduates' sharing of information and their support for each other in their level of mental health.

Keywords: sharing information - peer support - social media use - mental health - Beni-Suef University undergraduates.

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل التي يمر بها الطلاب أهمية؛ نظرا للتغيرات النفسية، والانفعالية، والاجتماعية، التي تطرأ عليهم في تلك المرحلة، مما يؤدي إلى سهولة تأثرهم بما يحيط بهم، لذا تعتبر هذه المرحلة فترة من الفترات المؤثرة في شخصياتهم ومستقبلهم. كما أصبح لمواقع التواصل الاجتماعي دورا مهما في تعليمهم وإكسابهم سلوكيات وعادات مختلفة، بجانب تأثيراتها المختلفة في جوانبهم النفسية والاجتماعية. إن مواقع التواصل الاجتماعي هي منصات اتصال تفاعلية قائمة على الويب تمكّن الطلاب من مشاركة المحتوى الذي ينشئه المستخدمون والمشاركة في إنشائه ومناقشته وتعديله مثل الرسائل والصور السمعية والبصرية، كما تتيح لهم عرض قائمة بالمستخدمين الآخرين والتنقل بينها وبين الأفراد الذين يتشاركون اتصالاً داخل النظام (Kietzmann et al., 2011). وبعد التفاعل السمة الرئيسية لمواقع التواصل الاجتماعي، حيث تسمح للطلاب بتقديم أنفسهم للآخرين بحرية كبيرة، دون قيود وبالطريقة التي يختارونها من خلال أنظمة الإنترنت، كما يتمتعون بالقدرة على تحديد ما يرغبون في أن يعرفه عنهم الآخرون وما يجب الاحتفاظ به خاصة (Boyd & Ellison, 2007). وفي الآونة الأخيرة، أصبح Facebook، وTwitter، و YouTube من أشهر مواقع التواصل الاجتماعي، ويعد Facebook من أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً بين طلاب الجامعات (حنان محمود إبراهيم، ٢٠١٩).

لقد أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من المجتمع، كما أن ٩٢% من طلاب الجامعات لديهم ملف تعريف واحد على الأقل على مواقع التواصل الاجتماعي، كما أن ٨١% من طلاب الجامعات يستخدمون موقعين أو أكثر من مواقع الشبكات الاجتماعية، وأن ثلثي هؤلاء المستخدمين يتحققون من ملفاتهم الشخصية يومياً (Maxwell, 2016). لذا أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي، جزءاً لا يتجزأ من حياة طلاب الجامعات (Junco, Heiberger, & Loken, 2011). كما أن ٩٤% من طلاب السنة الأولى بالجامعة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي (Akhther, 2021). وأشار (Mastrodicasa & Kopic, 2005) إلى أن ٨٥% من طلاب الجامعة لديهم حسابات على Facebook. كما

أشارت الإحصاءات في المنطقة العربية حاليا إلى أن أكثر من (١٢٠) مليون مستخدم للإنترنت، بمعدل نمو يقارب (٣٠%) سنويا، وهي في تزايد مستمر بين طلاب الجامعات لكونهم الفئة الأكثر مواكبة للتطور؛ لذا فهم الأكثر عرضة للتغيرات الموجودة عبر هذه المواقع (حنان محمود إبراهيم، ٢٠١٩). ويستخدم طلاب الجامعة مواقع التواصل الاجتماعي بصورة أساسية لتكوين صداقات جديدة، وفي الوقت الذي يبدي فيه بعض المختصين قلقه حول تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على شخصية الطلاب وأسلوب حياتهم، كان لاستخدامها خلال جائحة Covid-19 تأثير كبير في الصحة النفسية للطلاب (Liu, 2021). والتي تعد جزء لا يتجزأ من الصحة العامة والتي تشمل الجوانب الجسدية والانفعالية والنفسية والاجتماعية للطلاب في تلك المرحلة (Herman et al., 2005).

وينص التعريف الذي وضعته منظمة الصحة العالمية World Health Organization للصحة النفسية بأنها حالة السعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف، ويؤكد هذا التعريف الشامل للتكامل بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية للفرد، فالفرد وحدة جسمية نفسية اجتماعية متكاملة، وأن الصحة من الناحية الجسمية أو النفسية لا تعني مجرد الخلو من المرض، والاختلاف بين الصحة النفسية والمرض النفسي اختلاف في الدرجة وليس في النوع. ويعرف (حامد عبدالسلام زهران، ٢٠٠٤) الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبية، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه، ومع بيئته)، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته ومواجهة مطالب الحياة، واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، بحيث يعيش في سلامة وسلام.

ويعرف "أحمد عبد الخالق" (٢٠١٥ ، ٣٠) الصحة النفسية بأنها حالة وجدانية معرفية مركبة، دائمة دواما نسبيا، من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، والشعور بالرضا، والطمأنينة، والأمن، وسلام العقل، والإقبال على الحياة، مع شعور بالنشاط، والقوة، والعافية، ويتحقق في هذه الحالة، درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي، مع علاقات اجتماعية راضية مرضية، ويتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية، بسمات عدة، أهمها: الخلق القويم، والكفاءة، والالتزان، والسلوك

السوي، وتكامل الشخصية، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها، والتغلب - في أغلب الأحوال - على أزماتها، فضلاً عن الخلو النسبي من أعراض الاضطرابات النفسية، والأمراض العقلية، وانحرافات السلوك. وأشار (Hussain, 2012) إلى أن طلاب الجامعات يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي للاسترخاء، ولإقامة العلاقات والحفاظ عليها، كما يشاركون خبرات الدراسة ومشروعات البحث. لذا، يمكن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لتخفيف التوتر والضغوط التي تواجه هؤلاء الطلاب وتحقيق الصحة النفسية لهم. وتتعدد طرق استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب الجامعة من مشاركة المعلومات المرتبطة بالصحة النفسية وما يجدونه من دعم لزملائهم أثناء ما يمرون به من اضطرابات نفسية، بما قد يساهم في تحقيق الصحة النفسية لديهم.

الصحة النفسية ومشاركة المعلومات من خلال مواقع التواصل الاجتماعي:

يعتبر البحث عن المعلومات ومشاركتها وتبادلها استراتيجيات توافقية تساعد على الحماية من أحداث الحياة الضاغطة والسلبية (Wolfers & Schneider, 2020; Zhang, 2017). وتؤثر المواقف الحياتية الضاغطة في الانفعالات، والتفكير، وإدارة الأنشطة اليومية، والتفاعلات، مما ينعكس على الصحة النفسية (Kroenke et al., 2016). ويسعى الأفراد الذين يعانون من تدني الصحة النفسية إلى الحصول على المعلومات ومشاركتها باستخدام محركات البحث عامة، ومواقع التواصل الاجتماعي خاصة، حيث يسعى البعض للحصول على معلومات خبراء الصحة النفسية، بينما يبحث آخرون عن وجهات نظر الأفراد ذوي الخبرات السابقة والتجارب المشابهة، فقد تساعدهم سلوكيات البحث عن المعلومات في فهم تجاربهم النفسية وأعراضها، وقراءة المزيد عن التشخيص وفهم الأدوية وآثارها الجانبية، وقد تعمل العديد من العوامل المشتركة كمنبئات لسلوكيات الأفراد في البحث عن المعلومات ومشاركتها فيما يتعلق بالصحة النفسية (Lal et al., 2018). ويعد البحث عن المعلومات عملية صنع المعنى، حيث يسترجع الأفراد المعلومات عن طريق طرح الأسئلة أو إبداء الملاحظات المتعلقة باحتياجاتهم أو وجهات نظرهم، ويتضمن البحث عن الرسائل وتلقيها، حيث يسعى الأفراد للحصول على المعلومات أو النصح أو الاقتراحات المتعلقة بالصحة النفسية والتشخيص والعلاج والرعاية الصحية (Gowen, 2012). وتعد مشاركة المعلومات عملية إرادية ثنائية الاتجاه يتبادل الأفراد فيها المعلومات والخبرات والآراء والاقتراحات والإجابات على الأسئلة التي

يطرحها الآخرون على مواقع التواصل الاجتماعي والمتعلقة بالصحة أو الخبرات الشخصية حيث يشارك الأفراد طواعية الأنشطة بينهم (Kye et al., 2019). لذا تعد مواقع التواصل الاجتماعي أحد مصادر معلومات الصحة النفسية التي يبحث الأفراد من خلالها عن المعلومات (Younes et al., 2015). وتشير نتائج (Wetterlin et al., 2014) أن ٦١% من الأفراد يستخدمونها للحصول على المعلومات أو المساعدة، وأكثر من ٧٢% ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٤ عامًا يستخدمونها بشكل متكرر، بينما يبحث ٣٨% منهم عن معلومات مختلفة متعلقة بالصحة النفسية، كالأعراض وخيارات العلاج، والأدوية، والتشخيص، ومعدلات الانتشار، والاستبيانات على تلك المواقع أو اختبارات التقييم ودعم الأقران. كما يستخدم ما يقرب من ٦٠% من المرضى مواقع التواصل الاجتماعي لزيادة المعرفة وتبادل النصائح، وأكثر من ٥٢% من المرضى يستخدمون Facebook لتقديم وتلقي الدعم الاجتماعي (Ventola, 2014). كما يلجأ ٤ من كل ١٠ طلاب إلى مجموعات مواقع التواصل الاجتماعي للبحث عن من لديهم نفس الظروف ومتابعتهم (Rideout & Fox, 2018). ويتابع مستخدمو المعلومات جهات الاتصال الخاصة بهم على مواقع التواصل الاجتماعي للحصول على مجموعة متنوعة من المعلومات، مثل التجارب أو التحديثات، والتعليقات، والمعلومات العامة (De Choudhury et al., 2014).

يتبين مما سبق أهمية استخدام طلاب الجامعة لمواقع التواصل الاجتماعي في الوصول إلى حالة من التوافق مع الذات ومع الآخرين، بما يحقق لهم الصحة النفسية، وذلك من خلال البحث عن المعلومات ومشاركتها مع الطلاب ممن يعانون من نفس أعراضهم، أو ممن لديهم خبرات سابقة بها للاستفادة منها.

الصحة النفسية ودعم الأقران من خلال مواقع التواصل الاجتماعي:

يتضمن الدعم الاجتماعي تفاعل الأفراد الذين يتبادلون الرسائل اللفظية وغير اللفظية، والتعبير عن الانفعالات، والمعلومات لتقليل الضغوط فيما يتعلق بالصحة الجسدية والنفسية، وتحدث اتصالات الدعم الاجتماعي بشكل تقليدي ضمن العلاقات الشخصية الثنائية الوثيقة، بينما يشمل الدعم عبر مواقع التواصل الاجتماعي شبكات كبيرة نسبيًا، ويتم تبادل الدعم من خلال مشاركة الخبرات الشخصية (Walther & Boyd, 2002).

وفرت مواقع التواصل الاجتماعي مجالات جديدة للتفاعل، حيث يمكن للأفراد أن يقدموا ويتلقوا تقييمًا وجدانًا ومساعدة متبادلة ضمن شبكة مشتركة، والتي تُعرّف على أنها دعم الأقران (Naslund et al., 2016). فالأقران هم أفراد ينتمون إلى مجموعة مجتمعية معينة أو شبكة مشتركة، ولديهم أوجه تشابه في الاهتمامات، والمواقف، والمعتقدات، والسلوكيات، والأقران على مواقع التواصل الاجتماعي هم أعضاء في شبكة اجتماعية تم إنشاؤها، ولديهم وصول متساوٍ إلى الشبكة، ويستخدمون موارد الشبكة بالتساوي، فيجتمعون طواعية في شبكة اجتماعية مشتركة قائمة على مواقع التواصل الاجتماعي، ويحددون الآخرين الذين يشعرون بأنهم مشابهون لهم، ويشعرون بالارتباط بهم، ويعد دعم الأقران أحد أشكال الدعم الاجتماعي، حيث تشمل شبكات الدعم مجموعات المساعدة الذاتية أو الدعم الفردي (Peterson et al., 2012). إن دعم الأقران عبر مواقع التواصل الاجتماعي هو تبادل الدعم الذي يحدث بصورة تلقائية بين مجتمعات الوسائط الاجتماعية ذاتية التكوين للأفراد الذين لديهم صفات وحاجات مشتركة (Naslund et al., 2014). فيمكن أن تؤدي مشاركة التجارب النفسية المماثلة مع شبكات الأقران إلى تعزيز فهم تلك التجارب، كما يمكن للأفراد تقديم التغذية الراجعة أو المعلومات أو النصح لبعضهم البعض دون الاعتماد فقط على معلومات الخبراء (Mead et al., 2001). ويتم تبادل أشكال مختلفة من دعم الأقران عبر الإنترنت، مثل الاحترام، والرفقة الاجتماعية، والدعم المعلوماتي، والدعم المرتبط بانخفاض مستوى الصحة النفسية (Nick et al., 2018).

من كل ما سبق يهدف البحث الحالي إلى تعرف الدور الوسيط لمشاركة المعلومات ودعم الأقران في العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب جامعة بني سويف، ومنه يمكن تحديد أهمية البحث الحالي من خلال ما تمثله مواقع التواصل الاجتماعي من عامل مؤثر في طلاب الجامعة، تلك الفئة من الفئات العمرية المهمة في المجتمع، وما يرتبط بذلك من أثر في الصحة النفسية، وتسليط الضوء على مشاركتهم للمعلومات ودعم الأقران لهم على مواقع التواصل الاجتماعي، وتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات لتحسين الاستخدام الإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وفتح المجال أمام الباحثين للقيام بالعديد من البحوث المرتبطة بمواقع التواصل الاجتماعي وتأثيراتها

المختلفة؛ سواء الإيجابية منها أو السلبية على الطلاب بصورة عامة وطلاب الجامعة بصورة خاصة. وذلك من خلال التحقق من صحة الفروض التالية:

١- يوجد تأثير مباشر دال وموجب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لطلاب جامعة بني سويف.

٢- يوجد تأثير مباشر دال وموجب لمشاركة المعلومات في الصحة النفسية لطلاب جامعة بني سويف.

٣- يوجد تأثير مباشر دال وموجب لتأثير دعم الأقران في الصحة النفسية لطلاب جامعة بني سويف.

٤- لمشاركة المعلومات ودعم الأقران دورا وسيطا في العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لطلاب جامعة بني سويف.

إجراءات البحث:

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث.

المشاركون في البحث: شارك في البحث (٣٥٨) طالبًا وطالبة بجامعة بني سويف بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢١-٢٠٢٢م، ومتوسط أعمارهم (١٩.٩٨) عاماً، بانحراف معياري (٢.١٧)، منهم (٢٢٤) طالبًا وطالبة بالتخصصات الأدبية، و(١٣٤) بالتخصصات العلمية، بكليتي التربية (١٧٧) والتربية للطفولة المبكرة (١٨١).

ثالثاً: أدوات البحث: اعتمد البحث الحالي على المقاييس التالية:

١- مقياس مشاركة المعلومات ودعم الأقران إعداد (Akhter, 2021) تعريب وتعديل الباحثين ملحق (٢):

إن مقياس مشاركة المعلومات ودعم الأقران هو جزء من مقياس متعدد العوامل والذي استخدمه (Akhter, 2021)، واشتمل هذا المقياس على العديد من العوامل: هي البحث عن المعلومات والاكتئاب والقلق ومشاركة المعلومات (اشتمل على ٣ عوامل فرعية) ودعم الأقران. كما استخدم معد المقياس التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية والتدوير المائل للمحاور الذي أسفر عن (٦) عوامل، كما اعتمد معد المقياس على معاملات ألفا كرونباخ في حساب الثبات والتي تراوحت بين (٠.٩٠) إلى (٠.٩٦). وفي البحث الحالي تم استخدام البنود الخاصة فقط بعامل مشاركة المعلومات ودعم الأقران. اشتمل عامل مشاركة المعلومات على (٧) بنود

يتم الإجابة عنها بنعم أو لا لكل وسيلة من مواقع التواصل الاجتماعي على حدة. وقام الباحثان بتعديل الإجابة عن كل بند على مقياس ليكرت خماسي (1=أرفض بشدة، 2=أرفض ، 3= محايد، 4= موافق ، 5= موافق بشدة) لمواقع التواصل الاجتماعي بصورة عامة وليس لكل وسيلة على حدة. كما اشتمل مقياس دعم الأقران على (10) بنود يتم الاستجابة عنها على مقياس ليكرت خماسي (1=أرفض بشدة، 2=أرفض ، 3= محايد، 4= موافق ، 5= موافق بشدة).

تم ترجمة بنود المقياس وعرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (5) ملحق (1) وبعد عمل تعديلاتهم، تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية والتي تكونت من (146) طالبا وطالبة من غير عينة البحث الأساسية، بكليتي التربية والتربية للطفولة المبكرة جامعة بني سويف، بمتوسط عمر زمني (20.01) عاما، وانحراف معياري (1.99). وقد بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.921)، و(0.970) لعاملي مشاركة المعلومات ودعم الأقران على الترتيب. كما كانت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه مرتفعة ودالة عند (0.01) فقد تراوحت من (0.731) إلى (0.872) لمشاركة المعلومات، ومن (0.775) إلى (0.896) لدعم الأقران. وأسفر التحليل العاملي وتدوير المحاور المتعامد عن وجود عاملين هما دعم الأقران ومشاركة المعلومات فسرا (46.083)، و(28.684) من التباين وبلغ الجذر الكامن لكل منهما (7.834)، و(4.876) على الترتيب. كما تراوحت قيم التشبعات لدعم الأقران بين (0.807) إلى (0.912)، بينما تراوحت من (0.776) إلى (0.865) لمشاركة المعلومات وهي قيم تشبعات مرتفعة (ملحق 3).

2- مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إعداد (Maxwell, 2016) تعريب وتعديل الباحثين ملحق (4):

اشتمل على (7) بنود أمام كل بند سبعة تقديرات تتراوح من (1) استخدمه مرة في الشهر أو أقل إلى (7) استخدمه العديد من المرات في اليوم، وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.940) في صورته الأجنبية. وتم تعديل المقياس في البحث الحالي ليشمل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بصورة عامة، كما تم تعديل طريقة الإجابة لتكون على مقياس ليكرت خماسي (1= قليلة جدا، 2= قليلة، 3= متوسطة، 4= كثيرة، 5= كثيرة جدا). وبعد ترجمة بنود

المقياس وعرضه على المحكمين وتطبيقه على عينة الخصائص السيكومترية (ن=١٤٦) بلغت قيمة ألفا كرونباخ (٠.٨١٥)، كما أسفر التحليل العاملي وتدوير المحاور المتعامد عن تشيع بنود المقياس على عامل واحد فسر (٤٧.٥٩٣)، من التباين وبلغ الجذر الكامن له (٣.٣٣٢)، على الترتيب. كما تراوحت قيم التشيعات من (٠.٦٠٢) إلى (٠.٧٥٨)، وهي قيم تشيعات مرتفعة (ملحق ٥).

٣- المقياس العربي للصحة النفسية إعداد (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠١٦):

تكون المقياس من (٤٠) بنود موزعة على (٦) عوامل هي: الرضا (٨ بنود) والثقة بالنفس (١٠ بنود) والتفاؤل (٦ بنود) والفرح (٥ بنود) والحياة ذات المعنى (٥ بنود) والاستقرار (٦ بنود)، ويحجب عن كل البنود على مقياس خماسي، يمتد من (١): لا، إلى (٥): كثيرا جدا، وتتراوح الدرجة الكلية بين (٤٠)، و(٢٠٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى صحة نفسية جيدة. وتراوحت قيم معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ بين (٠.٩٤)، إلى (٠.٩٨)، كما تراوحت قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق، بين (٠.٨٤) إلى (٠.٩٤) كما كانت ارتباطات المقياس، ومقاييس علم النفس الإيجابي، جميعها دالة إحصائيا وموجبة، وتراوحت بين (٠.٤٦) (مقياس تحقيق الذات)، و(٠.٨٣) (مقياس التفاؤل)، كما كانت جميع معاملات الارتباط بين المقياس ومقاييس الاضطرابات النفسية، دالة إحصائيا وسالبة، وتراوحت بين (-٠.٤٣)، و (-٠.٦٦)، كما بلغ ارتباط المقياس، ومقياس التشاؤم (-٠.٥٩)، ومقياس الاكتئاب (-٠.٩٣). كما كانت الفروق بين الأسوياء والمرضى النفسيين، دالة إحصائيا، ويدل ذلك على الصدق التمييزي المرتفع، للمقياس. وفي البحث الحالي بلغت قيم معاملات ثبات عوامل الصحة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ (٠.٩٢١)، و(٠.٩٦٤)، و(٠.٩٥٠)، و(٠.٩٢٤)، و(٠.٩٠١)، و(٠.٩١٩) للعوامل: الرضا، والثقة بالنفس، والتفاؤل، والفرح، والحياة ذات المعنى، والاستقرار، على الترتيب. كما بلغت قيمة معامل ارتباط الرتب لسبيرمان بين هذه العوامل وبين تقدير الطلاب لصحتهم النفسية المدركة (جيدة جدا (٥) - جيدة (٤) - مرضية (٣) - سيئة (٢) - سيئة جدا (١)) (٠.٥٧٦)، و(٠.٤٤٢)، و(٠.٤١٦)، و(٠.٥٥٦)، و(٠.٥٦٢)، و(٠.٥٦٩) للعوامل: الرضا، والثقة بالنفس، والتفاؤل، والفرح، والحياة ذات المعنى، والاستقرار، على الترتيب، وجميعها قيم متوسطة ودالة عند مستوى دلالة ٠.٠١.

الأساليب الإحصائية: تم استخدام تحليل المسار بالبرنامج الإحصائي (21) AMOS. **حدود البحث:** تتحدد نتائج البحث الحالي بالمشاركين في البحث، والذين بلغ عددهم (٣٥٨) طالبًا وطالبة بكلية التربية والتربية للطفولة المبكرة بجامعة بني سويف بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢١-٢٠٢٢م، كما تتحدد بالأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.

نتائج البحث: يوضح جدول (١) التالي الإحصاء الوصفي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومشاركة المعلومات ودعم الأقران والصحة النفسية لعينة البحث، والذي يتضح منه التوزيع الاعتمالي لمتغيرات البحث، فقد تراوحت قيم معاملات الالتواء من (-٠.٥٠٩) إلى (٠.٩٤٣)، كما تراوحت قيم معاملات التفرطح من (-٠.٧٢٩) إلى (٠.١٥٩)، وهي قيم تقع في مدى التوزيع الاعتمالي.

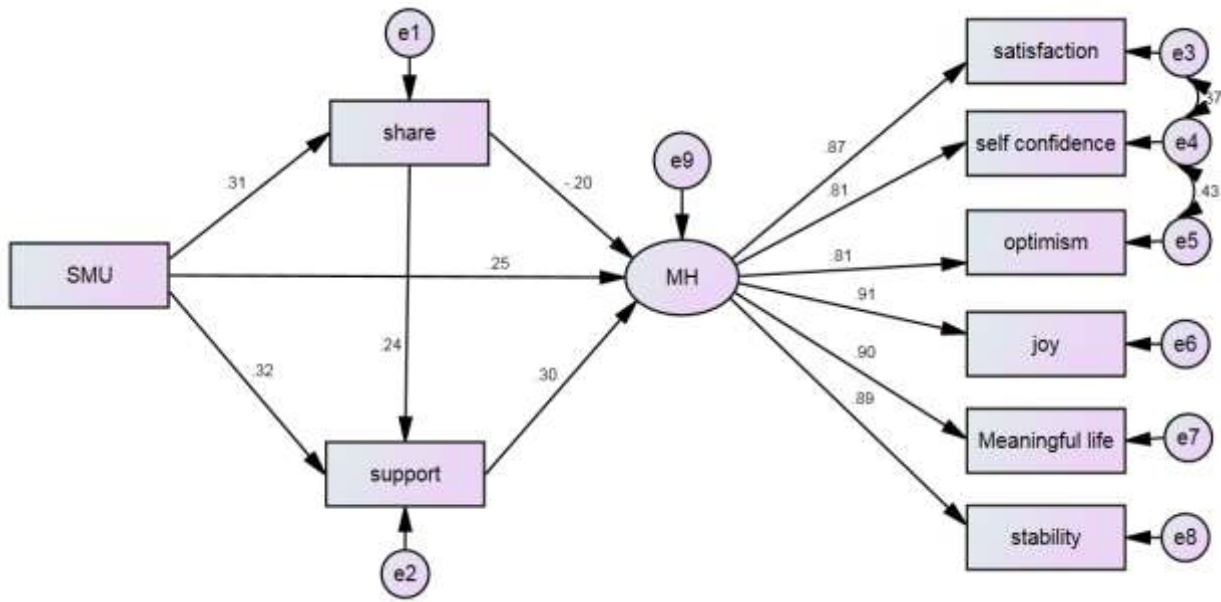
جدول (١)

الإحصاء الوصفي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	١٦.٧٢١	٦.٤٧٣	٠.٥٢٩	-٠.٢٣٤
مشاركة المعلومات	١٤.١٩٨	٧.٢٠٥	٠.٩٤٣	٠.١٥٩
دعم الأقران	٢٦.١١٥	١١.٦٥٠	٠.٣٠٤	-٠.٧٩٢
الصحة النفسية	١٤٠.٠٥٠	٣٩.٠٧٥	-٠.٥٠٩	-٠.٣٩٨

كما بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكل من مشاركة المعلومات ودعم الأقران والصحة النفسية (٠.٣١٤) و(٠.٤٠١) و(٠.٢٨٩) على الترتيب وهي قيم موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥). كما كانت (٠.٣٤٦) للعلاقة بين مشاركة المعلومات ودعم الأقران وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥، بينما بلغت (-٠.٠٢٦) للعلاقة بين مشاركة المعلومات والصحة النفسية وهي غير دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥. كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين دعم الأقران والصحة النفسية (٠.٣٠٨) وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

كما يبين شكل (١) التالي الدور الوسيط لمشاركة المعلومات ودعم الأقران في العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب جامعة بني سويف، والذي تشير مؤشرات حسن المطابقة له إلى وجود تطابق بينه وبين النموذج المراد التحقق منه بصورة كبيرة، حيث كانت قيمة χ^2 درجات الحرية (٢.٣٣٨) وهي أقل من (٥)، كما كانت قيمة مؤشر حسن المطابقة RMSEA (٠.٠٥٢) وهو يقترب من (٠.٠٥)، وقيم مؤشرات حسن المطابقة GFI (٠.٩٧٢)، وAGFI (٠.٩٤٣)، وCFI (٠.٩٨٧)، وNFI (٠.٩٧٨) وجميعها أكبر من (٠.٩٠).



شكل (١)

الدور الوسيط لمشاركة المعلومات (share) ودعم الأقران (support) في العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (SMU) والصحة النفسية (MH)

يتضح من شكل (١) السابق ما يلي:

- وجود تأثير مباشر دال وموجب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لطلاب الجامعة، والذي بلغت قيمته (٠.٢٥٠)، وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، حيث بلغت قيمة "ت" لهذا التأثير (٤.٥١٣).

- وجود تأثير مباشر دال وموجب لدعم الأقران في الصحة النفسية لطلاب الجامعة، والذي بلغت قيمته (0.302)، وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغت قيمة "ت" لهذا التأثير (5.369).
- وجود تأثير مباشر دال وسالب لمشاركة المعلومات في الصحة النفسية لطلاب الجامعة، والذي بلغت قيمته (-0.199)، وهي قيمة سالبة ودالة عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغت قيمة "ت" لهذا التأثير (3.674).
- وجود تأثير مباشر دال وموجب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في دعم الأقران، والذي بلغت قيمته (0.324)، وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغت قيمة "ت" لهذا التأثير (6.062).
- وجود تأثير مباشر دال وموجب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في مشاركة المعلومات، والذي بلغت قيمته (0.314)، وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغت قيمة "ت" لهذا التأثير (6.240).
- وجود تأثير غير مباشر سالب وغير دال لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لطلاب الجامعة، من خلال مشاركة المعلومات، والذي بلغت قيمته (0.062)، وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) (p=0.062).
- وجود تأثير غير مباشر موجب ودال لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لطلاب الجامعة، من خلال دعم الأقران، والذي بلغت قيمته (0.096)، وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى دلالة (0.05) (p=0.045).
- وجود تأثير غير مباشر كلي موجب ودال لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية من خلال مشاركة المعلومات ودعم الأقران، والذي بلغت قيمته (0.059)، وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى دلالة (0.05) (p=0.05).

مناقشة وتفسير النتائج:

يتضح من النتائج السابقة التوزيع الاعتمالي لمتغيرات البحث كما يبين ذلك جدول (1) السابق، وكذلك بينت نتائج البحث الحالي وجود تأثيرات مباشرة ودالة لكل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومشاركة المعلومات ودعم الأقران في الصحة النفسية، وكانت أكبر نسبة تأثير لدعم الأقران في الصحة النفسية والذي بلغت قيمته (0.302)، يليه تأثير استخدام مواقع

التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية، والذي بلغت قيمته (٠.٢٥٠)، وجميعها تأثيرات موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١). وكانت أقل قيمة تأثير لمشاركة المعلومات في الصحة النفسية والذي بلغت قيمته (-٠.١٩٩) وهو تأثير سالب، ودال عند مستوى دلالة (٠.٠٠١). كما بينت نتائج البحث الحالي وجود دور وسيط لدعم الأقران بين كل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية وهو تأثير غير مباشر وموجب ودال عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥)، بينما لم يكن لمشاركة المعلومات دورا وسيطا بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية حيث كان التأثير غير المباشر سالب وغير دال عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥). وبهذا فقد تحققت جميع فروض البحث عدا الفرض الثاني الذي ينص على: "يوجد تأثير مباشر دال وموجب لمشاركة المعلومات في الصحة النفسية لطلاب جامعة بني سويف" فقد كان هذا التأثير دال إحصائيا إلا أنه سالب وضعيف ويعني أن الطلاب عندما يشعرون بحالة من عدم الاستقرار النفسي واضطرابا في صحتهم النفسية فإنهم يشاركون حالاتهم ومعلوماتهم على مواقع التواصل الاجتماعي فقد يجدون من يساعدهم أو يقدم لهم الإرشادات والدعم لتخطي مثل هذه الحالة النفسية. بينما الطلاب الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة وحالة من الاستقرار النفسي لا يلجأون إلى مشاركة معلوماتهم عن حالتهم وصحتهم النفسية على مواقع التواصل الاجتماعي.

يمكن تفسير نتائج البحث الحالي من خلال ما أشار إليه (Lee & Jin, 2019) من أن مواقع التواصل الاجتماعي تتيح للطلاب التنقل في كميات هائلة من المعلومات، من خلال تحديثات صفحة Facebook التفاعلية، وموجز Twitter، ومقاطع فيديو YouTube، والمدونات ومواقع مشاركة الصور وغيرها. فمن خلالها يجتمع الطلاب عبر الزمان والمكان، ويتبادلون الخبرات الشخصية والمعلومات والدعم من مصادر أخرى، لذا تُعد أنشطة مشاركة المعلومات على مواقع التواصل الاجتماعي بمثابة إشارة مرجعية للصحة النفسية، كما أنها تتيح مشاركة الأسئلة أو البحث عن اقتراحات أو توصيات أو قراءة المنشورات أو التعلم من القصص الأخرى والتعرف على الأخبار من العديد من المصادر وكذلك تبادل المعلومات (Naslund et al., 2019). كذلك قد يرجع هذا التأثير الإيجابي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي إلى الفوائد التي أشارت إليها نتائج العديد من البحوث (Aref-Adib et al., 2016; Chan et al., 2016a; Montagni et al., 2016) من أنها تحتوي على الكثير من المعلومات أكثر من مصادر المعلومات الأخرى، بما في ذلك الخبراء والمتخصصين، كما أن المعلومات التي

توفرها أسهل في الفهم، وتعزز المعرفة، بالإضافة إلى أن المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية تكون مجهولة المصدر، لذا تتمتع بالخصوصية والسرية، مما قد يسهل على الأفراد البحث عن خدمات الصحة النفسية ويقلل من الخجل من طلب الخدمة، كما تعد مواقع التواصل الاجتماعي مكانًا مناسبًا لتعلم تجارب واقعية ممن لهم ظروف مماثلة، مما يزيد من المشاركة والتفاعل، لذا تعد مكانًا جيدًا للبدء والحصول على مزيد من المساعدة، كما يعتبر البحث فيها عن المعلومات أقل إرجاءًا من البحث عن الخدمات من الأصدقاء والعائلة شخصيًا والتحدث إلى أحد المتخصصين، كما يمكن للطلاب الذين يواجهون صعوبات في الوصول إلى خدمات الصحة النفسية غير المتصلة بالإنترنت التعرف بسهولة على حالتهم من خلال المعلومات عبر الإنترنت، وكل ذلك يعمل على تمكينهم من خلال الحصول على المعلومات المتعلقة بالتجارب المماثلة، والتي بدورها تساعدهم على فهم خبراتهم والتعرف على أساليب العلاج.

بهذا فقد وفرت مواقع التواصل الاجتماعي مساحة آمنة حيث يمكن للطلاب مشاركة تجاربهم دون الشعور بالحكم عليهم، وشعورهم بإحساس الآخرين، وزيادة الوعي، والتكيف، وتمكين الذين يعانون من ظروف صعبة، والسماح بتلقي الدعم والمعلومات، وهي استراتيجيات فعالة للإدارة الذاتية. كذلك أظهر الطلاب الذين يعانون من اضطرابات نفسية، فوائد مختلفة للإفصاح عن الصحة النفسية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، مثل تقليل الشعور بالعزلة، ودعم الأقران، ومشاركة استراتيجيات التكيف، والتعلم من التجارب المشتركة وفقًا لما بينه كلا من (Sangeorzan et al., 2019; Smith-Frigerio et al., 2020).

وقد ترجع هذه النتائج إلى ما أشار إليه (Rideout & Fox, 2018) من أن الطلاب الذين يعانون من اضطرابات نفسية يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي للحصول على الدعم والنصح عندما يشعرون بالاكنتاب والقلق والتوتر. وكذلك بين (Naslund et al., 2019) أن ذوى الاضطرابات النفسية يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لأربعة أهداف وتشمل: التواصل مع غيرهم من ذوى الاضطرابات النفسية، والتعرف على الصحة النفسية من الآخرين، ومشاركة الخبرات الشخصية حول التكيف مع الاضطرابات النفسية، وتعلم استراتيجيات التكيف، كما أشارت النتائج أن ٨٥٪ من ذوى الاضطرابات النفسية يحصلون على المعلومات وخدمات الصحة النفسية من مواقع التواصل الاجتماعي، ويفضل ٩٣٪ منهم الحصول على معلومات للتعامل مع أعراض تدني الصحة النفسية، بينما يفضل ٦٠٪ التواصل مع الأطباء وتصفح

خدمات الرعاية الصحية. وكل ذلك يؤثر بصورة إيجابية في الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

كما يمكن تفسير نتائج البحث الحالي إلى ما يجده الطلاب في مواقع التواصل الاجتماعي من التقدير والدعم الانفعالي والتعبير عن المودة، والتفاهم حيث تسهل العبارات تخفيف الألم والتوتر، بما في ذلك التعبير عن الاهتمام، والعلاقة الجيدة، والقبول، والاحترام، والتعاطف. ثانيًا، يوفر الدعم عبر الإنترنت الرفقة الاجتماعية التي تسمح بالترابط الاجتماعي أو الشعور بالانتماء، مما يقلل من الشعور بالوحدة. ثالثًا، يحدث الدعم المعلوماتي عبر الإنترنت للمساعدة في فهم الظروف الصحية والتعامل مع المشكلات، مثل تقديم النصح أو الاقتراحات، وتقديم الدعم التقييمي، ومشاركة المعلومات أو وجهات النظر الجديدة، مما يساعد في اتخاذ القرارات وتقييم السلوكيات. رابعًا، يشمل الدعم النفعي الخدمات المادية التي تسمح لهم بأداء مهمة أو تحمل المسؤولية، مثل المساعدات المالية والموارد المادية والخدمات المطلوبة، وتحدث بشكل أقل نسبيًا عبر الإنترنت بسبب الشبكة الاجتماعية الأكبر والطبيعة المجهولة للشبكات. بالإضافة إلى ذلك، يحدث دعم الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت عندما يقوم الأقران بتوجيه أو إحالة شخص ما إلى شخص أو مجموعة أخرى تشترك في مجموعة مشتركة من الخبرات أو الخبرات، حيث يسهل دعم الشبكات الاجتماعية اتصال الطلاب بمجتمع أكبر (Nick et al., 2018). كذلك أشار (Berry et al., 2017)، إلى فوائد استراتيجيات المواجهة المستندة إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وخاصة البحث عن المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية باستخدام محركات البحث على الإنترنت، وزيارة المواقع الإلكترونية، والإفصاح عن الصحة النفسية على مواقع التواصل.

كما قد ترجع نتائج البحث الحالي إلى أن عملية البحث عن دعم الأقران على مواقع التواصل الاجتماعي تسهل سلوكيات البحث عن المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية، والتي يمكن للطلاب من خلالها تلقي المعلومات أو النصائح أو الاقتراحات عن طريق طلب الدعم من أقرانهم، وهناك علاقة إيجابية بين الضغوط اليومية وسلوكيات البحث عن الدعم الاجتماعي عبر مواقع التواصل الاجتماعي (Frison & Eggermont, 2015)، فكثيرًا ما يستخدم الأفراد الذين يعانون من الضيق النفسي والتوتر مواقع التواصل الاجتماعي ويطلبون الدعم المتعلق بتجاربه النفسية. وبينت نتائج (Prescott et al., 2017) على عينة تراوحت أعمارهم من

(١١) إلى (٢٥) عامًا أنهم يطلبون الحصول على دعم الأقران على مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال نشر الأسئلة أو طلب النصح، والعثور على غيرهم المشابهين لهم، ومشاركة الخبرات الشخصية. ويرتبط تكرار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أيضًا بالدعم الاجتماعي المدرك، فقد بينت نتائج (Asbury & Hall, 2013) وجود مستويات أعلى من الدعم الاجتماعي المدرك لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بصورة زائدة مقارنة بالأقل استخدامًا له. كما بينت نتائج (Fergie et al., 2016) أن الدعم الاجتماعي يمكنه تمكين الطلاب من خلال توفير الترابط الاجتماعي، وتقليل الشعور بالوحدة، ومشاركة الخبرات الشخصية، وتوفير الدعم المعلوماتي والانفعالي. ويمكن لمثل هذا الدعم المعلوماتي والانفعالي المتبادل تشكيل سلوك الطالب في البحث عن المعلومات المتعلقة بحالات الصحة النفسية (Naslund et al., 2019).

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج كل من (Akhter, 2021; Eden et al., 2020; Zhong et al., 2020)، التي بينت أن الحالات النفسية السلبية كالإجهاد الحاد والقلق والاكنتاب الناتجة عن مواقف كجائحة فيروس كورونا، ترتبط بزيادة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كأداة للتكيف. كذلك بينت نتائج (Zhang, 2017) ارتباط سلوكيات المواجهة القائمة على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالتأثير الإيجابي في الصحة النفسية. كما يمكن أن يساعد الإفصاح عن الذات أو التنفيس عن الانفعالات السلبية في تلقي المعلومات ودعم الأقران من الشبكة الاجتماعية المشتركة (Zhong et al., 2020). وتتفق مع نتائج (Lachmar et al., 2017) التي بينت أن ذوى الاضطرابات النفسية يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمشاركة تجاربهم، وينشرون كثيرًا ويعلقون على تجاربهم مع أقرانهم على مواقع التواصل الاجتماعي. كما تتفق مع ما أشار إليه (Lachmar et al., 2017) من أن الطلاب يتشاركون على مواقع التواصل الاجتماعي المزاج المكتئب، وفقدان الاهتمام بالأنشطة. وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج (Younes et al., 2015) التي بينت ارتباط سلوكيات طلب المساعدة للطلاب عبر مواقع التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية، ونتائج (Zhang, 2017) التي أشارت إلى فوائد التواصل حول الصحة العقلية على مواقع التواصل الاجتماعي تشمل الحد من مستوى الاكنتاب، وتعزيز الرضا عن الحياة، واحترام الذات، والشعور بالرفاهية. ونتائج (Hswen et al., 2018) التي توصلت إلى أن مستخدمي مواقع

التواصل الاجتماعي من ذوى الاضطرابات النفسية يعرضون عددًا أكبر من التغريدات مقارنة بمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي العاديين. كما تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج بحث إسلام جميل الطهراوي (٢٠١٥) التي توصلت إلى وجود علاقة بين مستوى إشباع الحاجات النفسية واستخدام شبكة الفيس بوك لدى طلاب الجامعة. ونتائج (Thorisdottir et al., 2019) التي توصلت إلى أن الاستخدام النشط لمواقع التواصل الاجتماعي يدعم ويحسن الصحة النفسية.

وتختلف نتائج البحث الحالي مع نتائج بحث سامي أحمد سليمان ومحمد خليل عباس (٢٠١٣) التي بينت وجود علاقة سلبية بين الفترة الزمنية التي يقضيها الطلبة المراهقون في استخدام الفيس بوك ومستوى التوافق النفسي. ونتائج (Thorisdottir et al., 2019) التي توصلت إلى ارتباط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إيجابيًا بالقلق. ونتائج (Naslund et al., 2019) التي بينت وجود علاقة سالبة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. وقد يرجع اختلاف نتائج البحث الحالي مع نتائج هذه البحوث إلى اختلاف المتغيرات التي تم بحثها في تلك البحوث مثل: التوافق النفسي والقلق عن متغيرات البحث الحالي، أو قد يرجع إلى اختلاف البيئات التي تمت فيها هذه البحوث عن بيئة ومجتمع البحث الحالي.

إن نتائج البحث الحالي بينت وجود تأثير موجب ودال ومباشر لكل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ودعم الأقران في الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، كذلك وجود دور وسيط لدعم الأقران دال وموجب للعلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، بينما لم يكن هناك دور وسيط لمشاركة المعلومات للعلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، إلا أن تأثيره المباشر كان سالبًا والأقل تأثيرًا في الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. وبصورة عامة أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بصورة موجبة ودالة في الصحة النفسية من خلال كل من مشاركة المعلومات ودعم الأقران لدى طلاب الجامعة.

التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج وفي ضوء الثورة التكنولوجية التي تمثلت في انتشار مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة استخدام الطلاب لتلك المواقع، من

الضروري عقد ندوات ولقاءات مع طلاب الجامعة لبيان أهمية هذه المواقع وكيفية الاستخدام الأمثل لها، فقد أثرت بصورة واضحة ودالة في مستوى الصحة النفسية لديهم كشعورهم بالاستقرار النفسي وإحساسهم بمعنى الحياة وزيادة ثقتهم بأنفسهم وشعورهم بالتفاؤل والأمل والسعادة. كما يجب توجيههم نحو أهمية الأقران واختيارهم على مواقع التواصل الاجتماعي فعند حسن اختيارهم يكونوا داعمين لهم ومؤثرين بصورة دالة في مستوى شعورهم بالصحة النفسية. وعلى الرغم من أن مشاركة المعلومات من خلال مواقع التواصل الاجتماعي كانت أقل التأثيرات في الصحة النفسية لطلاب الجامعة، كذلك كانت سالبة مما يبين ضرورة وجود قنوات للإفصاح عن الذات لدى هؤلاء الطلاب، فكلما انخفض مستوى الصحة النفسية لدى هؤلاء الطلاب ازداد شعورهم بالاحتياج إلى مشاركة حالتهم النفسية لمن يتقون به على مواقع التواصل الاجتماعي. كذلك يجب وضع ضوابط لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة، فقد بينت نتائج البحث الحالي أن الطلاب الذين يعانون من اضطرابات الصحة النفسية يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل متكرر لمشاركة المعلومات طلباً للمساعدة من خلال تلك المواقع. ومن خلال البحث الحالي ظهرت بعض الفجوات البحثية والتي تحتاج لمزيد من الدراسة مثل:

- دور البحث عن المعلومات في مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره في الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- تأثير النوع في كل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- النموذج السببي للعلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- النموذج السببي للعلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكل من الاندماج والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٥). *أصول الصحة النفسية (ط ٣)*. الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٦). دليل تعليمات المقياس العربي للصحة النفسية. القاهرة : الأنجلو المصرية.

إسلام جميل الطهراوي (٢٠١٥). الحاجات النفسية المشبعة لدى مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك من طلبة الجامعات. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.

حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٤). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ٥. القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

حنان محمود إبراهيم (٢٠١٩). نمذجة العلاقة السببية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتسويق الأكاديمي والصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات بأبها جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. المركز العربي للتعليم والتنمية، ٢٦ (١٢١)، ٤١٦-٣٦٥.

سامي أحمد سليمان، محمد خليل عباس (٢٠١٣). استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) و علاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين. رسالة ماجستير. مركز الأبحاث للعلوم التربوية والاجتماعية. جامعة عمان العربية. الأردن.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

Akhther, N. (2021). *Information-seeking and information-sharing about mental health on social media: role of depression and anxiety ratings, perceived health-related social media peer support and perceived health benefits of social media*. Master Thesis. Wayne State University. Detroit, Michigan.

Aref-Adib, G., O'Hanlon, P., Fullarton, K., Morant, N., Sommerlad, A., Johnson, S., & Osborn, D. (2016). A qualitative study of online mental health information-seeking behaviour by those with psychosis. *BMC Psychiatry*, 16(1), 21-25.

Asbury, T., & Hall, S. (2013). Facebook as a mechanism for social support and mental health wellness. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 18(3), 124-129.

Berry, N., Lobban, F., Belousov, M., Emsley, R., Nenadic, G., & Bucci, S. (2017). Why we tweet MH: Understanding why people use Twitter to discuss mental health problems. *Journal of Medical Internet Research*, 19(4), e107.

- Boyd, D. & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), article 11.
- Chan, J., Farrer, L., Gulliver, A., Bennett, K., & Griffiths, K. (2016). University students' views on the perceived benefits and drawbacks of seeking help for mental health problems on the internet: A qualitative study. *JMIR Human Factors*, 3(1), e3.
- De Choudhury, M., & De, S. (2014, May). Mental health discourse on Reddit: Self-disclosure, social support, and anonymity. In *Eighth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*.
- Eden, A., Johnson, B., Reinecke, L., & Grady, S. (2020). Media for Coping During COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11, 3388.
- Fergie, G., Hilton, S., & Hunt, K. (2016). Young adults' experiences of seeking online information about diabetes and mental health in the age of social media. *Health Expectations*, 19(6), 1324-1335.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315-325.
- Gowen, L. (2013). Online mental health information seeking in young adults with mental health challenges. *Journal of Technology in Human Services*, 31(2), 97-111.
- Herrman, H., Saxena, S., Moodie, R., World Health Organization., Victorian Health Promotion Foundation., & University of Melbourne. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. World Health Organization.
- Hswen, Y., Naslund, J., Brownstein, J., & Hawkins, J. (2018). Online communication about depression and anxiety among Twitter users with schizophrenia: Preliminary findings to inform a digital phenotype using social media. *Psychiatric Quarterly*, 89(3), 569-580.
- Hussain, I. (2012). A study to evaluate the social media trends among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*,

12th International Educational Technology Conference - IETC, 64, 639-645.

- Junco, R., Heiberger, G. & Loken, E. (2011). The effect of Twitter on college student engagement and grades. *Journal of Computer Assisted Learning, 27, 119-132.*
- Kietzmann, J., Hermkens, K., McCarthy, I., & Silvestre, B. (2011). Social media? get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons, 54(3), 241-251.*
- Kronke, K., Wu, J., Yu, Z., Bair, M., Kean, J., Stump, T., & Monahan, P. (2016). Patient health questionnaire anxiety and depression scale: Initial validation in three clinical trials. *Psychosomatic Medicine, 78(6), 716-727.*
- Kye, S., Shim, M., Kim, Y., & Park, K. (2019). Sharing health information online in South Korea: Motives, topics, and antecedents. *Health Promotion International, 34(2), 182-192.*
- Lachmar, E., Wittenborn, A., Bogen, K., & McCauley, H. (2017). My depression looks like: Examining public discourse about depression on Twitter. *JMIR Mental Health, 4(4), e43.*
- Lal, S., Nguyen, V., & Theriault, J. (2018). Seeking mental health information and support online: Experiences and perspectives of young people receiving treatment for first- episode psychosis. *Early Intervention in Psychiatry, 12(3), 324-330.*
- Lee, Y., & Jin, Y. (2019). Crisis information seeking and sharing (CISS): Scale development for measuring publics' communicative behavior in social-mediated public health crises. *Journal of International Crisis and Risk Communication Research, 2(1), 2-6.*
- Liu, H. (2021). *Delay or Right Away? Synchronicity of Social Media Use and Its Impact on State Social Anxiety Arising from Social Media Use, State Rumination, and Offline Social Anxiety.* Master Thesis. University of Minnesota.
- Mastrodicasa, J. & Kepic, G. (2005). Parents gone wild. *Paper presented at the National Meeting of the National Academic Advising Association, Las Vegas.*
- Maxwell, M. (2016). *Rage and social media use: the effect of social media consumption on perceived racism, stress appraisal, and*

- anger expression among young African American adults*. Doctoral Dissertation. Virginia Commonwealth University.
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25, 134-141.
- Montagni, I., Parizot, I., Horgan, A., Gonzalez-Caballero, J., Almenara-Barrios, J., Lagares- Franco, C., ... & Amaddeo, F. (2016). Spanish students' use of the Internet for mental health information and support seeking. *Health Informatics Journal*, 22(2), 333-354.
- Naslund, J., Aschbrenner, K., Marsch, L. & Bartels, S. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113-122.
- Naslund, J., Aschbrenner, K., McHugo, G., Unützer, J., Marsch, L., & Bartels, S. (2019). Exploring opportunities to support mental health care using social media: A survey of social media users with mental illness. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(3), 405-413.
- Naslund, J., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 127, 1-13.
- Naslund, J., Grande, S., Aschbrenner, K., & Elwyn, G. (2014). Naturally occurring peer support through social media: The experiences of individuals with severe mental illness using YouTube. *PLoS One*, 9(10), e110171.
- Nick, E., Cole, D., Cho, S., Smith, D., Carter, T., & Zelkowitz, R. (2018). The online social support scale: Measure development and validation. *Psychological Assessment*, 30(9), 1127-1143.
- Peterson, J., Rintamaki, L., Brashers, D., Goldsmith, D., & Neidig, J. (2012). The forms and functions of peer social support for people living with HIV. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 23(4), 294-305.
- Prescott, J., Hanley, T., & Ujhelyi, K. (2017). Peer communication in online mental health forums for young people: Directional and no directional support. *JMIR Mental Health*, 4(3), e29.
- Sangeorzan, I., Andriopoulou, P., & Livanou, M. (2019). Exploring the experiences of people logging about severe mental illness on

- YouTube: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Affective Disorders*, 246, 422-428.
- Smith-Frigerio, S. (2020). Coping, community and fighting stereotypes: An exploration of multidimensional social capital in personal blogs discussing mental illness. *Health Communication*, 35(4), 410-418.
- Thorisdottir, I., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B., Allegrante, P., & Sigfusdottir, D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 22(8), 535-542.
- Ventola, C. (2014). Social media and health care professionals: Benefits, risks, and best practices. *Pharmacy and Therapeutics*, 39(7), 491-520.
- Walther, J., & Boyd, S. (2002). Attraction to computer-mediated social support. In C. A. Lin & D. Atkin (Eds.), *Communication technology and society: Audience adoption and uses* (pp. 153–188). Hampton Press.
- Wetterlin, F., Mar, M., Neilson, E., Werker, G., & Krausz, M. (2014). E-Mental health experiences and expectations: A survey of youths' web-based resource preferences in Canada. *Journal of Medical Internet Research*, 16(12), e293.
- Wolfers, L., & Schneider, F. (2020). Using media for coping: A scoping review. *Communication Research*, 45, 1-25.
- Younes, N., Chollet, A., Menard, E., & Melchior, M. (2015). E-mental health care among young adults and help-seeking behaviors: A transversal study in a community sample. *Journal of Medical Internet Research*, 17(5), e123.
- Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527-537.
- Zhong, B., Huang, Y., & Liu, Q. (2020). Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals Wuhan residents' depression and secondary trauma in the COVID-19 outbreak. *Computers in Human Behavior*, 114, 106524.