

الصحة النفسية وعلاقتها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية

ريم عطية حيدر

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية، زليتن، ليبيا.

reemwomen@gmail.com

تاريخ النشر: 2025-03-13

تاريخ قبول البحث: 2025-03-06

تاريخ استلام البحث: 2025-02-09

المخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة انتشار الصحة النفسية، ودرجة انتشار استخدام أدوات التواصل الاجتماعي، و معرفة العلاقة بين درجة انتشار الصحة النفسية و درجة استخدام أدوات التواصل الاجتماعي، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لأهداف الدراسة، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (101) طالبة من طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية بمدينة زليتن، تم اختيارهن بطريقة العينة الطبقية العشوائية، وتم استخدام برنامج (spss) لعملية التحليل، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة انتشار الصحة النفسية لأفراد العينة جاءت بدرجة منخفضة حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.15)، كما أظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لعينة الدراسة جاء بدرجة منخفضة حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.90)، كما بينت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وأوصت الدراسة بالاستفادة من نتائجها في توعية الطالبات بسبل الوصول إلى مستوى عال من الصحة النفسية، وضرورة تقديم الدعم النفسي من خلال استشارات فردية وجماعية، خاصة للطلاب الذين يعانون من تقلبات مزاجية كالقلق والتوتر أو الشعور بالاكتئاب، وتوعيتهم كذلك بالاستخدام الصحي لأدوات التواصل الاجتماعي وإقامة الندوات والمحاضرات بهذا الخصوص.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، أدوات التواصل الاجتماعي، الطالبات، كلية التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية.

مقدمة:

تعد الصحة النفسية من أهم روافد سواء الشخصية الإنسانية، ويعد الاهتمام بها من ضروريات الحياة السوية والتي نادى بها كل المجتمعات والمؤتمرات والندوات لما لها من خطورة بالغة تهدد حياة الفرد والمجتمع، فالصحة النفسية يعتمد عليها التفكير السليم والقرار السليم والعلاقات الإيجابية، وتطوير الفرد ونجاحه وخدمته لنفسه وأسرته ومجتمعه كلها جمعاء عمادها عقل إيجابي ونفسية مطمئنة وتوازن فكري

متى ما تواجدت كان الإنسان فعالاً متكيفاً مع نفسه ومتوافقاً مع بيئته، ومتى ما فقدت فقد معها الإنسان الشعور بالأمن واتزان النفس، وأضحى غير قادر على التمتع بكل ما يملك.

الصحة النفسية عنصراً أساسياً في تحسين جودة الحياة، حيث تسهم بشكل مباشر في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للفرد وتؤدي دوراً أساسياً في مواجهته للضغوط الحياتية، وتحقيق إمكاناته الذاتية، إذ تؤثر الصحة النفسية على إنتاجية الفرد وعلى أدائه العام فالأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية يظهرون كفاءة أكبر في العمل وفي إدارة علاقاتهم الاجتماعية، كما أنها تؤثر على صحته الجسمية فالقلق المزمن من العوامل التي تزيد من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض كالسكري وضغط الدم وأمراض القلب والسكتات الدماغية، وغيرها من الأمراض (عبد الله، 2025).

وقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً وتسارعاً كبيراً في مجال تكنولوجيا الاتصالات ولا سيما في عالم منصات التواصل الاجتماعي، حيث ازداد الاهتمام بالبحث عن تأثير هذه المنصات على الصحة النفسية، فعلى الرغم من الفوائد التي تقدمها كالتربط الاجتماعي، وزيادة فرص التواصل بين الناس، إلا أنها قد تحمل أيضاً بعض المخاطر والتي تتمثل في كثرة السهر والعزلة الاجتماعية عن الأهل والأقارب والأصدقاء، حيث تشير الأبحاث إلى أن الاستخدام المفرط أو غير الواعي لمنصات التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة النفسية، مثل دراسة سفيرة خان وآخرون (2020)، ودراسة فيسوا لانتث وآخرون (2021)، ودراسة حسن بيار (2023)، حيث أظهرت في مجملها أن هناك تأثيرات سلبية على الصحة النفسية لمستخدمي منصات التواصل الاجتماعي، طالت هذه الآثار جودة النوم، والشعور بالأمن، والقلق وغيرها من الأعراض التي تشكل عائقاً عن اتزان الفرد النفسي والاجتماعي.

"انتشرت في الآونة الأخيرة وسائل التواصل الاجتماعي بشكل لافت، وفرضت سيطرتها على جميع المجتمعات، حيث أنها تستخدم أساليب جذب لا حصر لها مما يجعلها سلاح ذو حدين، فرغم الإيجابيات التي حظيت بها إلا أنها فرضت قيماً سلبية في اتجاهات متابعيها واستجاباتهم ومشاعرهم وأفكارهم وحتى سلوكياتهم" (فخري، 2023).

إن العلاقة بين الصحة النفسية ومنصات التواصل الاجتماعي متعددة الجوانب ومعقدة، وتعتمد بشكل كبير على طريقة الاستخدام ونوعية التفاعلات لذلك، فإن التنقيف حول الاستخدام الواعي والإيجابي لتلك المنصات هو أمر بالغ الأهمية لتعزيز نفسية متوازنة في عصر الاتصال الرقمي، إذ لاحظت الباحثة أن الكثير من الناس أصبح سلوكهم إدمانياً تجاه وسائل التواصل، كما أنهم أضحو منعزلين عن البيئة

المحيطة، بل وحتى في وجودهم في الأوساط الاجتماعية منشغلين بهواتفهم وصفحاتهم، مما قد تسبب لهم ولغيرهم العديد من المشكلات بداية من ضعف جودة النوم وقلته، والعصابية الناجمة عن العزلة، وضعف الإنجاز، وفقدان الشغف، وتدني الطموح وغيرها من المشكلات التي تعوق الحياة الصحية، ومن هنا برزت أهمية الحاجة لدراسة هذا الموضوع وتمت صياغته في العنوان: الصحة النفسية وعلاقتها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

رغم التطورات الكبيرة التي حدثت في العقود الأخيرة في مجال التكنولوجيا والاتصالات، حيث أصبحت منصات التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية لغالبية الأفراد حول العالم. إلا أن هذه المنصات أثرت بشكل كبير على طريقة التواصل والتفاعل بين الناس، كما أنها أتاحت فرصاً للتعبير عن الذات، بشكل مختلف عما اعتادت عليه البشرية على مر العصور من حيث التواصل المباشر وتبادل الأفكار والمشاعر والآراء. ومع ذلك، ترافق هذا الانتشار الواسع ظهور عدد من التحديات النفسية والاجتماعية، إذ أظهرت العديد من الدراسات أن الاستخدام الغير متوازن لهذه المنصات قد يكون له آثار سلبية على الصحة النفسية، مثل زيادة معدلات، الاكتئاب، القلق والعزلة الاجتماعية، كما أنه قد يؤثر على صورة الذات والشعور بالرضا عن الحياة، كما قد يؤثر كذلك على تحقيق الأهداف والإنجاز، وذلك بسبب الوقت الطويل الذي يشغله الفرد على تلك المنصات لدرجة قد تلهيه عن أداء واجباته اليومية والتخطيط لمستقبله فضلاً عن تأثيرها على درجة تواصله مع محيطه والذي يعد أساساً من أساسيات الصحة النفسية، هذه التحديات تثير تساؤلات جوهرية حول طبيعة العلاقة بين استخدام منصات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، ومن هنا تتبع مشكلة الدراسة من الحاجة إلى فهم أعمق لهذه العلاقة المعقدة، واستكشاف الجوانب المختلفة لتأثير استخدام منصات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، حيث تحددت مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- 1- ما درجة انتشار الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟
- 2- ما درجة استخدام منصات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية واستخدام منصات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى الأهداف الآتية:

- 1- التعرف على درجة انتشار الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية.
- 2- التعرف على درجة استخدام منصات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية.
- 3- التعرف على مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية واستخدام منصات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية.

أهمية الدراسة:

- 1- تسليط الضوء على الصحة النفسية كجانب مهم من جوانب صحة الفرد والمجتمع، وكيفية تنميتها والاهتمام بها وتحسينها لدى طلاب الجامعة بهدف الوصول إلى مستوى عال منها.
- 2- الجدة التي يمتاز بها هذا الموضوع، إذ يعد من أوائل الأبحاث على مستوى البيئة المحلية الذي يتناول العلاقة بين الصحة النفسية واستخدام منصات التواصل الاجتماعي على حد اطلاع الباحثة.
- 3- الاستفادة من نتائج هذا البحث في تصميم برامج إنمائية وعلاجية ووقائية لزيادة الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات.
- 4 - الإثراء العلمي الذي من الممكن أن تضيفه الدراسة في مجال الصحة النفسية ومعيقاتها ومعززاتها للمكتبات العربية والبحث العلمي.

حدود الدراسة:

- حدود موضوعية:** اقتصرَت هذه الدراسة على دراسة متغيري الصحة النفسية ووسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن.
- حدود بشرية:** تم تطبيق هذه الدراسة على عينة من طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية بمدينة زليتن.
- حدود زمنية:** تم تطبيق هذه الدراسة خلال العام 2024-2025 م.
- حدود مكانية:** كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية بمدينة زليتن.

مصطلحات الدراسة:

الصحة النفسية: "هي حالة من الاتزان النفسي تتجلى في تكامل شخصية الفرد والتخطيط لمستقبله، وحل مشكلاته، والتكيف مع الواقع وما فيه من معايير اجتماعية والتمتع بقدر من الثبات الانفعالي الذي يمكن

الفرد من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، والالتزام بقيم ومثل عليا توجه سلوكه، والإسهام في بناء المجتمع وتقدمه، والشعور بالطمأنينة والرضا" (زيد، 2023)

وسائل التواصل الاجتماعي: "هي مواقع تكنولوجية فعالة تعمل على تسهيل الحياة الاجتماعية لمستخدميها بهدف الحصول على المعلومة والاتصال والتواصل بين الناس، وتتيح لمستخدميها التواصل بالصوت والصورة وفي أي وقت ومن أي مكان في العالم، ومن أبرزها: فيسبوك، تويتر، البريد الإلكتروني، اليوتيوب، الواتساب" (الصوافي، 2015)

كلية التربية: وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها إحدى الكليات التابعة للجامعة الأسمرية، الكائنة في الفرع الشرقي بمدينة زليتن، والتي تحوي على 12 قسمًا مختلفة ما بين العلوم الإنسانية والعلوم التطبيقية. **مدينة زليتن:** وتعرفها الباحثة إجرائياً هي مدينة تقع على الساحل الغربي لدولة ليبيا على مسافة 150 كم تقريباً من العاصمة طرابلس، تحدها مدينة الخمس من الغرب، ومدينة مصراته من الشرق، ومدينة يني وليد من الجنوب، والبحر المتوسط من الشمال، ويبلغ عدد سكانها (301 ألف) نسمة.

الدراسات السابقة:

1- دراسة سفيرة خان وآخرون (2020) بعنوان: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة العقلية:

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة وسائل التواصل الاجتماعي بمشاكل الصحة العقلية، واستخدم الباحث الطريقة السردية حيث تم اختيار خمسين ورقة من قواعد بيانات جوجل سكولار، وبعد تطبيق معايير الإدراج والاستبعاد المختلفة، تم اختيار (16) ورقة وتم تقييم جميع الأوراق من حيث الجودة، و كانت ثمانين أوراق دراسات مقطعية، وثلاث دراسات طولية، واثنان دراسات نوعية، والبعض الآخر مراجعات منهجية، وأظهرت النتائج أن القلق والاكتئاب له علاقة بالوقت الذي يقضيه الشخص على وسائل التواصل الاجتماعي، كما أوضحت الدراسة أن النساء كانت أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الذكور، وأن العمر الزمني لم يكن له أثر في نسبة الاضطراب النفسي، وأوصى الباحثون بضرورة إجراء دراسات ميدانية بشكل أكبر على تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية.

2- دراسة فيسوا لانث، ماكلوند راشيل (2021) وآخرون بعنوان: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية والاندماج الاجتماعي:

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد دور وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية، واستخدمت الدراسة الحالية أسلوب مراجعة الأدبيات، حيث تمت المراجعة وفقاً للكلمات الرئيسية بالبحث بإجراء

بحث موسع على (501) بحث في قواعد البيانات مثل سكوباس وقوقل سكولار، وأظهرت النتائج أن وسائل التواصل الاجتماعي لها آثار سلبية وإيجابية على الصحة النفسية وشملت الآثار السلبية القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة وسوء جودة النوم وضعف مؤشرات الصحة العقلية وأفكار إيذاء النفس والانتحار وزيادة مستويات الضائقة النفسية والتوتر الإلكتروني وعدم الرضا عن صورة الجسم والخوف من الضياع وانخفاض الرضا عن الحياة، وشملت الآثار الإيجابية الوصول إلى تجارب صحية لأشخاص آخرين ومعلومات صحية من خبراء وإدارة الاكتئاب والدعم النفسي وبناء المجتمع وتوسيع وتعزيز التفاعلات والتعبير عن الذات والهوية الذاتية وإقامة العلاقات والحفاظ عليها.

3-دراسة حسن بياري (2023) بعنوان: وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بزيادة مشاكل الصحة النفسية:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وزيادة مشاكل الصحة العقلية في المملكة العربية السعودية، يشمل السكان الذين تم أخذهم في الاعتبار للتحليل من المملكة العربية السعودية، بحجم عينة بلغ (385) مفردة وتم استخدام استبيان مسح مغلق لجمع البيانات حول ميزات ومعايير وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة باستخدام عملية التسلسل الهرمي التحليلي.

وقام الباحث بتحليل البيانات لمعرفة تأثير ميزات وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة على الصحة العقلية ووسائل التواصل الاجتماعي المدرجة في هذه الورقة هي الدردشات والمكالمات الخاصة، والدردشات والمكالمات الجماعية، ومنشورات التصفح، والألعاب، ومشاركة الوسائط، والإعلانات، والإعجابات، التعليقات، المتابعين، والصفحات، واعتمد الباحث الترفيه والمعلومات والتفاعل الاجتماعي والخصوصية والتقدير والتواصل كمعايير في عملية التسلسل الهرمي التحليلي. ومن بين هذه المعايير، وجدت الدراسة أن الترفيه كان الأكثر أهمية، في حين كانت الخصوصية الأقل أهمية، وأشارت النتائج إلى أن الإعجابات والتعليقات والمتابعين كانت أكبر المساهمين في ضعف الصحة العقلية (إجمالي المنفعة = 56.24)، وكانت الميزة الأقل فعالية هي "الألعاب" (إجمالي المنفعة = 2.56). ويوصي الباحث مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بالحذر عند التفاعل مع ميزات وسائل التواصل الاجتماعي، بسبب تأثيرها الكبير على الصحة العقلية.

4-دراسة شريف السعودي، وآخرون (2021) بعنوان: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الشرقية بسلطنة عمان:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية بين طلاب جامعة الشرقية في سلطنة عمان، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (528) طالبا (76) من الذكور، و(452) من الإناث، واستخدم الباحث أداة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كان 48%، في حين كان مستوى الصحة العقلية 71%، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بسبب الجنس ولصالح الذكور، كما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية.

5-دراسة وليد محمد(2022) بعنوان: استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الشعور بالاكئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري، في ضوء عدة متغيرات ، وقد قام الباحث باختيار عينة عمدية من الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بلغت (400) مفردة، وانتهت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها تصدر الواتساب مواقع التواصل الاجتماعي التي يتابعها الشباب عينة الدراسة، تلاه موقع الفيسبوك في المرتبة الثانية ثم موقع اليوتيوب في المرتبة الثالثة، كما ثبت جزئيا صحة الفرض الرئيسي القائل باختلاف درجة الشعور بالاكئاب باختلاف الخصائص الديموغرافية للشباب، وكانت هذه الفروق دالة إحصائيا بين متغير النوع والشعور بالاكئاب وجاءت الفروق لصالح الإناث.

كما ثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل باختلاف درجة الشعور بالوحدة النفسية باختلاف الخصائص الديموغرافية لأفراد الدراسة حيث كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين متغير التعليم والشعور بالوحدة النفسية، كما أظهرت النتائج كذلك أن هناك علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التيك توك والانسجرام والشعور بالاكئاب، وأن هناك علاقة ارتباطية دالة بين كثافة متابعة الموضوعات السياسية والساخرة والشعور بالاكئاب، حيث أنه كلما زادت متابعة الموضوعات السياسية والساخرة زاد الشعور بالاكئاب لدى الشباب.

6-دراسة منصور القرني (2022) بعنوان: إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى إدمان طلاب المرحلة الثانوية لشبكات التواصل الاجتماعي، التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتعرف على العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والأمن النفسي، واتباع الباحث المنهج الوصفي لتوافقه مع البحث، وتم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة البحث من (204) طالباً بالصف الثاني ثانوي لمدارس التعليم العام بمدينة جدة، واستخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية لتحليل البيانات، وتوصل البحث إلى أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل سلبي (علاقة عكسية) على الأمن النفسي للفرد مما يجعل الفرد هشاً في مواجهة ظروف الحياة الصعبة والتعرض للضغوط والعلل النفسية.

الإطار النظري:

مفهوم الصحة النفسية:

تعد الصحة النفسية جزءاً من حياتنا اليومية فضلاً عن كونها جزءاً أساسياً من الصحة العامة للإنسان، فهي حالة من التوازن النفسي والعقلي والاجتماعي التي تمكن الفرد من التعامل مع ضغوط الحياة اليومية والعمل بكفاءة وتحقيق إمكانياته الشخصية والمساهمة بشكل إيجابي في المجتمع، حيث تؤثر على طريقة تفكير الإنسان وشعوره وتؤثر على كافة جوانب شخصيته وفي قدرته على التكيف والتعامل مع التغيرات والضغوط الحياتية بمرونة وفي الحفاظ على استقرار المشاعر والقدرة على التحكم بها بالإضافة إلى إقامة علاقات إيجابية ومثمرة مع الآخرين.

مظاهر الصحة النفسية:

تظهر الصحة النفسية في العديد من الجوانب والسلوكيات اليومية مثل التحكم في المشاعر كالغضب الحزن والقلق والشعور بالرضا والسعادة بشكل عام وكذلك مواجهة التحديات والضغوط بشكل إيجابي وتقبل التغيير والتعامل مع الإحباطات بالإضافة إلى النظرة المتفائلة للحياة والثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات وأيضاً القدرة على التواصل الفعال مع الآخرين وتكوين علاقات مبنية على الاحترام والثقة ولا ننسى القدرة على العمل بكفاءة والتركيز على المهام والاستمتاع بالعمل وتحقيق الأهداف وأخيراً الشعور بالراحة والطمأنينة وتقبل الذات وتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية (بيتس، 2019).

أبعاد الصحة النفسية:

1- البعد العاطفي: يتضمن الشعور بالراحة النفسية والتوازن في المشاعر والقدرة على التعامل مع مشاعر الحزن والغضب والإحباط بطريقة صحية.

2- **البعد الاجتماعي:** يتضمن التفاعل الإيجابي مع الآخرين وبناء علاقات مستقرة والقدرة على التعاون والاندماج في المجتمع.

3- **البعد الفكري:** يشمل التفكير الواضح والمنطقي وحل المشكلات بفعالية والقدرة على التركيز والتعلم وتنظيم الأفكار.

4- **البعد الروحي:** يتضمن الشعور بالهدف والمعنى في الحياة والاتصال بالقيم الروحية أو الدينية التي تمنح السكينة.

5- **البعد الجسدي:** يشمل العناية بالصحة البدنية حيث تؤثر على الحالة النفسية والعكس صحيح مع الحفاظ على نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة والنوم الكافي.

العوامل المؤثرة في الصحة النفسية:

تتأثر الصحة النفسية بعوامل متعددة منها:

- 1- **العوامل البيولوجية:** تشمل الجينات، والوراثة، وكيمياء الدماغ، والهرمونات.
- 2- **العوامل الاجتماعية:** تتضمن العلاقات الأسرية والمجتمعية والدعم الاجتماعي والعزلة الاجتماعية.
- 3- **العوامل النفسية:** تشمل مشكلات الطفولة المبكرة وسقف التوقعات الشخصية وضغوطات الحياة المختلفة.
- 4- **العوامل البيئية:** تتضمن بيئة الدراسة أو العمل أو الظروف الاقتصادية والسياسية (جونسون، 2021).

علامات ضعف الصحة النفسية:

إن أشهر تلك العلامات تتمثل فيما يلي:

- الشعور المستمر بالحزن والقلق معظم الوقت.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة، وفقدان الشغف.
- صعوبات في النوم أو الأكل، وصعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات.
- الشعور بعدم القيمة أو الذنب الزائد، والرغبة في الانعزال عن الآخرين، وظهور أفكار متكررة عن الانتحار أو إيذاء النفس (جونسون، 2021).

تعزيز الصحة النفسية:

يمكن تحقيق ذلك من خلال الاهتمام بالذات مثل تخصيص وقت لممارسة الهوايات المفضلة، والنوم الكافي لتحسين المزاج، والحفاظ على نظام غذائي صحي، وكذلك من خلال التواصل الاجتماعي مثل

التحدث مع الأصدقاء وأفراد العائلة، وبناء شبكة دعم اجتماعي قوية، وأيضاً من خلال ممارسة الرياضة والنشاط البدني بانتظام لتحفيز إنتاج هرمونات السعادة مثل الإندورفين، وطذلك من خلال التأمل والاسترخاء مثل ممارسة التأمل أو اليوغا لتخفيف التوتر والتنفس العميق وتمارين الاسترخاء العضلي وأخيراً من خلال طلب المساعدة عند الحاجة مثل زيارة طبيب نفسي أو معالج متخصص عند الشعور بمشاكل نفسية مستمرة (سميث، 2020).

ثانياً: وسائل التواصل الاجتماعي:

مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي:

وسائل التواصل الاجتماعي هي منصات رقمية تتيح للمستخدمين إنشاء المحتوى، ومشاركته، والتفاعل مع الآخرين عبر الإنترنت، وتتبع هذه الوسائل بين الشبكات الاجتماعية، المدونات، المنتديات، وتطبيقات المراسلة، ويعتمد استخدامها على الاتصال الفوري والمشاركة التفاعلية، مما يجعلها جزءاً أساسياً من الحياة اليومية في العصر الحديث، وتشمل وسائل التواصل الاجتماعي عدة أنواع مختلفة مثل الشبكات الاجتماعية التي تتضمن فيسبوك وتويتر ولينكدان والتي تهدف إلى التواصل الاجتماعي وبناء العلاقات الشخصية والمهنية ومنصات مشاركة الوسائط مثل إنستغرام ويوتيوب وتيك توك التي تهدف إلى مشاركة الصور والفيديوهات والمحتوى المرئي، كما تشمل تطبيقات المراسلة الفورية مثل واتساب وتيلغرام وماسنجر التي تتيح تبادل الرسائل النصية والصوتية والصور بكل سهولة (كابلان، 2021).

أهمية وسائل التواصل الاجتماعي:

تسهل وسائل التواصل الاجتماعي في تحسين الاتصال بين الأفراد على مستوى العالم، مما يقلل المسافات الجغرافية ويعزز العلاقات الاجتماعية. تتيح هذه الوسائل وصولاً سريعاً إلى الأخبار والمعلومات، مما يساعد في متابعة المستجدات في مختلف المجالات. تستخدم المنصات أيضاً للتسويق والإعلان، مما يسمح بالترويج للعلامات التجارية والوصول إلى جمهور أكبر بكفاءة وبتكلفة منخفضة. توفر هذه الوسائل منصة للتعبير عن الذات من خلال عرض المواهب والأفكار الشخصية، مما يعزز الشعور بالهوية والانتماء. في مجال التعليم والتطوير المهني، تتيح وسائل التواصل الاجتماعي توفير دورات تعليمية ومحتوى تعليمي، بالإضافة إلى توسيع شبكة العلاقات المهنية (السون، 2020).

سلبيات وسائل التواصل الاجتماعي:

تحمل وسائل التواصل الاجتماعي معها العديد من المخاطر والتأثيرات السلبية، فعلى المستوى الفردي، يمكن أن يؤدي الإدمان الرقمي إلى فقدان الإنتاجية نتيجة لقضاء وقت طويل على المنصات، وتُساهم

هذه المنصات أيضًا في زيادة القلق والاكتئاب بسبب المقارنات الاجتماعية والتعليقات السلبية، إلى جانب خطر تسريب المعلومات الشخصية وتشويه الصورة الذاتية لدى الشباب نتيجة المثالية المفرطة المعروضة على هذه المنصات، أما على مستوى المجتمع، يمكن أن تسهم وسائل التواصل الاجتماعي في نشر الأخبار الكاذبة بسرعة مما يؤدي إلى انتشار الشائعات والمعلومات المغلوطة. كما يمكن أن تعزز الخلافات والانقسامات الاجتماعية نتيجة للاختلافات في الآراء، بالإضافة إلى زيادة حالات الاحتيال والابتزاز الرقمي، فضلاً عن تفكك العلاقات الأسرية بشكل متزايد حيث التواصل الافتراضي بدلاً من التفاعل الحقيقي (خيتزمان، 2022).

علاج الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي:

- لتقليل الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي، يمكن اتباع عدة استراتيجيات منها:
- الاعتدال في الاستخدام عن طريق تحديد وقت محدد لاستخدام المنصات يوميًا.
- الوعي الرقمي من خلال التحقق من صحة المعلومات قبل مشاركتها وحماية المعلومات الشخصية.
- التركيز على التفاعل الحقيقي بعيدًا عن الشاشات وتخصيص وقت للأنشطة الاجتماعية.
- تثقيف الأفراد حول كيفية التعامل مع التمر الإلكتروني وتوعية الأطفال والمراهقين بالمخاطر وكيفية حماية أنفسهم (ثومبسون، 2022).

منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة، ويعرف بأنه "المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً" (عبد الرحمن، 2003).

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية التربية التابعة للجامعة الأسمرية للعام الجامعي 2024-2025، حيث شمل طلاب الفصل الأول والفصل السادس بالأقسام العلمية والأدبية، وقد بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة (1129) طالبة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (101) طالبة يدرسون في الفصلين الأول والسابع بكلية التربية موزعة على جميع الأقسام المستهدفة بالدراسة، وتم اختيار العينة باستخدام أسلوب العينة العشوائية الطبقية، وتشكل عينة الدراسة نسبة 9% من المجتمع الأصلي، وتعد نسبة اختيار العينة متوافقة مع شروط البحث العلمي والجدول التالي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول (1) توزيع عينة الدراسة

ر.م	القسم	عدد الطالبات في كل قسم	عدد أفراد العينة
1	القسم العام	234	18
2	اللغة العربية	48	4
3	اللغة الإنجليزية	184	15
4	معلم فصل	218	18
5	رياض الأطفال	95	8
6	الخدمة الاجتماعية	42	8
7	الحاسوب	57	7
8	الرياضيات	44	8
9	الفيزياء	15	1
10	الكيمياء	31	2
11	الأحياء	102	8
12	التربية وعلم النفس	59	5
الإجمالي	12	1129	101

أداة الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام استبيان من بناء وتطوير الباحثة، واحتوى الاستبيان على 24 فقرة، إذ الفقرات من 1-12 تقيس الصحة النفسية، والفقرات من 13-24 تقيس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وكانت الإجابة على هذه الفقرات وفقاً لسلم ليكرت الثلاثي للاستجابات وهي: موافق بدرجة كبيرة ودرجته (3) - موافق بدرجة متوسطة ودرجته (2) - موافق بدرجة قليلة ودرجته (1).

صدق الاستبيان: للتحقق من صدق الاستبيان تم استخدام طريقة صدق المحتوى بأسلوب صدق المحكمين حيث تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (7)، ثم أجرت الباحثة التعديلات المناسبة وفقاً لملاحظاتهم.

ثبات أداة الدراسة: يقصد بثبات أداة جمع البيانات مدى دقتها واتساقها، بمعنى أن تعطي أداة جمع البيانات نفس النتائج إذا تم استخدامها أو إعادتها مرة أخرى تحت ظروف مماثلة، وأجرت الباحثة اختبار كرونباخ ألفا لاختبار ثبات الأداة والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (2) نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمحاور الدراسة

المحور	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ	مستوى الثبات
المحور الأول: الصحة النفسية	12	0.84	مرتفع
المحور الثاني: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	12	0.81	مرتفع

قيمة معامل ألفا كرونباخ في كلا المحورين أعلى من (0.80) مما يدل على درجة عالية من الاتساق الداخلي للمحاور، والقيم تشير كذلك إلى أن أداة الدراسة تتميز بالثبات والدقة في قياس المفاهيم الخاصة بكل محور.

جدول رقم (3) نتائج اختبار التجزئة النصفية لمحاور الدراسة

المحور	عدد العبارات	معامل الارتباط بيرسون	معامل الثبات سبيرمان براون	مستوى الثبات
المحور الأول: الصحة النفسية	12	0.79	0.88	مرتفع
المحور الثاني: استخدام وسائل التواصل	13	0.76	0.86	مرتفع

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بيرسون يوضح ارتباطاً قوياً بين النصفين من أداة الدراسة، وأن معامل الثبات سبيرمان براون يُظهر تقدير الثبات الإجمالي للأداة بناءً على التجزئة النصفية، وهو مرتفع في كلا المحورين، وهذا يشير إلى مستوى ثبات ممتاز لأداة الدراسة.

النتائج:

نتائج السؤال الأول والذي مفاده: ما درجة انتشار الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسلمرية الإسلامية؟

لمعرفة إجابة هذا السؤال تم إجراء المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب والجدول (4)

يبين ذلك:

جدول رقم (4) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لمحور الصحة النفسية

الفقرة	درجة كبيرة (%)	درجة متوسطة (%)	درجة قليلة (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي (%)	قيمة T	الرتبة
أشعر بأنني غير قادرة على التخطيط لمستقبلي	14.9	43.6	41.6	1.735	0.703	57.83	-0.98	11
أشعر بأنني كثيرة الانفعال	20.8	35.6	43.6	1.772	0.769	59.07	-1.25	10
أجد صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الناس	9.9	53.5	36.6	1.733	0.627	57.77	-1.10	12
أفتقد الشعور بالطمأنينة	15.8	50.5	33.7	1.821	0.680	60.70	-1.34	9
أعاني من نوم غير مريح	45.5	25.7	28.7	2.166	0.845	72.20	-2.10	2

الرتبة	قيمة T	الوزن النسبي (%)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة قليلة (%)	درجة متوسطة (%)	درجة كبيرة (%)	الفقرة
3	-2.00	70.67	0.891	2.120	30.7	11.9	52.5	أفتقد الشهية للطعام بدون سبب طبي
4	-1.85	69.57	0.797	2.087	27.7	35.6	36.6	أشعر بالإحباط في حياتي
5	-1.70	65.67	0.777	1.970	31.7	39.6	28.7	أعاني من الأفكار السلبية
7	-1.45	62.40	0.779	1.872	37.6	37.6	24.8	أفتقد إلى النشاط والحيوية في يومي
8	-1.30	62.03	0.704	1.861	32.7	48.5	18.8	أشعر بالحزن أغلب اليوم
1	-2.50	88.47	0.587	2.654	5.9	22.8	71.3	أعتمد على الآخرين في أموري
6	-1.60	63.70	0.676	1.911	27.7	53.5	18.8	أشعر بأنني غير سعيدة

يتبين من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لتقديرات عينة الدراسة على فقرات محور الصحة النفسية، قد تراوحت ما بين (1.73-2.65)، إذ جاءت الفقرة رقم (1) التي تنص على "أجد صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الناس." الأقل نتيجةً، بمتوسط حسابي بلغ (1.73)، وبانحراف معياري بلغ (0.627) وبدرجة منخفضة، بينما جاءت الفقرة التي تنص على "أعتمد على الآخرين في أموري." في الترتيب الأعلى نتيجةً، بمتوسط حسابي بلغ (2.654)، وبانحراف معياري بلغ (0.587) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على فقرات محور الصحة النفسية ككل (2.15)، وعليه يعتبر المتوسط الحسابي لهذا المحور ذا درجة منخفضة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة سفير خان (2020)، ودراسة حسن بباري (2023) حيث أظهرت بوجود معاناة في الصحة النفسية لدى عينات الدراسة.

وتعزو الباحثة انخفاض الصحة النفسية لدى الطالبات بأنهن يواجهن تحديات نفسية كبيرة وقد يرتبط الأمر بمشاكل صحية أو اجتماعية تكون ناتجة عن ضغوطات حياتية كالإحباط أو مشاعر العجز أو الفشل، وقد يكون مرجعه كذلك لكثرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي موضوع البحث وذلك للوقت الطويل الذي يقضيه الفرد بصحبته، وما تعرضه من محتوى قد يؤثر سلباً على نفسيات الطلاب الحروب وأخبار القتل والجرائم ومحتويات العنف، فضلاً عن نقص التواصل الطبيعي مع الأهل والأصدقاء الذي يمنح الفرد الدعم النفسي والاجتماعي اللذان يعدان من أساسيات الحياة النفسية السليمة، وتعزو الباحثة ذلك أيضاً إلى زيادة مشاعر القلق والاكتئاب الناجمة عن المواجهة المستمرة مع الاختبارات والمشاريع

وإرهاق المحاضرات بالإضافة إلى التغيرات الهرمونية التي تشهدها الطالبات خلال فترة الجامعة قد تؤثر على المزاج والصحة النفسية بشكل عام.

نتائج السؤال الثاني والذي مفاده: ما درجة استخدام وسائل التواصل لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟

لمعرفة إجابة هذا السؤال تم إجراء المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتب والجدول (4) يبين ذلك:

جدول رقم (5) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لمحور وسائل التواصل الاجتماعي

الفرقة	درجة كبيرة (%)	درجة متوسطة (%)	درجة قليلة (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي (%)	قيمة T	الرتبة
أقضي ساعات طويلة على منصات التواصل الاجتماعي	11.9	46.5	41.6	1.702	0.693	56.73	-0.88	12
أشعر بالقلق والتوتر لكثرة استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي	21.8	44.6	33.7	1.881	0.770	62.70	-1.35	7
أثرت منصات التواصل الاجتماعي بشكل سلبي على حالتي النفسية	8.9	57.4	33.7	1.752	0.635	58.40	-1.00	11
استخدامي لمنصات التواصل أثر على يومي	36.6	34.7	28.7	2.078	0.807	69.27	-1.90	5
أصبحت منعزلة عن الناس بسبب استخدام أدوات التواصل الاجتماعي	16.8	62.4	20.8	1.960	0.656	65.33	-1.50	6
أجد صعوبة في التحكم في وقت استخدامي لمنصات التواصل	43.6	29.7	26.7	2.168	0.838	72.27	-2.20	3
استخدامي لوسائل التواصل أثر على علاقاتي مع من حولي	9.9	59.4	30.7	1.791	0.641	59.70	-1.15	10
أشعر بأن المحتوى الإيجابي ساهم في تحسين نفسياتي	15.8	34.7	49.5	1.663	0.679	55.43	-0.75	13
أشعر بقلّة النشاط عند استخدام منصات التواصل	21.8	36.6	41.6	1.801	0.772	60.03	-1.20	9

المرتبة	قيمة T	الوزن النسبي (%)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة قليلة (%)	درجة متوسطة (%)	درجة كبيرة (%)	الفقرة
8	-1.40	63.03	0.720	1.891	29.7	51.5	18.8	استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي يعيقني عن تحقيق أهدافي
4	-2.00	70.33	0.798	2.110	25.7	37.6	36.6	أتعطل في إنجاز مهامي اليومية بسبب وسائل التواصل
5	-1.90	69.27	0.807	2.078	28.7	34.7	36.6	استخدامي لمنصات التواصل أثر على مستواي الدراسي

يتبين من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لتقديرات عينة الدراسة على فقرات محور وسائل التواصل الاجتماعي، قد تراوحت ما بين (1.66-2.16)، إذ جاءت الفقرة التي تنص على "أشعر بأن المحتوى الإيجابي ساهم في تحسين نفسياتي" الأقل نتيجةً، بمتوسط حسابي بلغ (1.66)، وبانحراف معياري بلغ (0.679) وبدرجة منخفضة، بينما جاءت الفقرة التي تنص على "أجد صعوبة في التحكم في وقت استخدامي لمنصات التواصل" في الترتيب الأعلى نتيجةً، بمتوسط حسابي بلغ (2.16)، وبانحراف معياري بلغ (0.838) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على فقرات محور الصحة النفسية ككل (1.90)، وعليه يعتبر المتوسط الحسابي لهذا المحور ذا درجة منخفضة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة فيسوا لانت (2021)، ودراسة وليد محمد (2022).

وتعزو الباحثة نتيجة هذا المحور إلى انشغال الطالبات بالدراسة وبالاستعداد للامتحانات، كما يمكن أن يكون ذلك راجعاً كذلك إلى الوقت المستغرق على تلك المنصات فضلاً عن أنها قد لا تقدم لهم قيمة مضافة إلى دراستهم أو حياتهم، كما قد تكون عاملاً مشتتاً للتركيز على المهام الأكاديمية.

-نتائج السؤال الثالث والذي مفاده: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية ودرجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟

لمعرفة إجابة هذا السؤال تم إجراء التحليلات المناسبة، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (6) تحليل الإنحدار الخطي للمحورين

المحور	معامل ارتباط الثنائي (R)	معامل التحديد (R ²)	قيمة (F)	مستوى المعنوية المشاهد (p-value)
الصحة النفسية	0.756	0.678	145.6	0.0000
استخدام وسائل التواصل الاجتماعي		0.570	120.3	0.0001

يتضح من الجدول رقم (7) أن معامل الارتباط الثنائي بين المحورين بلغ أكثر من $R = 0.756$ ، وهذا يشير إلى وجود علاقة قوية ذات دلالة إحصائية بين المحورين، وأن قيمة المعنوية بلغت أقل من 0.005، مما يعني أن النتائج ذات دلالة إحصائية قوية، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة سفير خان (2020)، ودراسة الشريف السعودي (2021) ودراسة منصور القرني (2022).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المقارنة الاجتماعية قد تؤدي إلى شعور المستخدمين بالدونية وفقدان الثقة بالنفس نتيجة مشاهدة صور مثالية وأحداث سعيدة في حياة الآخرين. بالإضافة إلى ذلك قد يؤدي الإدمان الرقمي إلى تقليل الوقت المخصص للنوم والنشاطات البدنية والاجتماعية، وهو ما يؤثر سلباً على الصحة النفسية، ومن جهة أخرى قد يتعرض بعض المستخدمين للتوتر الإلكتروني والسخرية عبر الإنترنت، مما يزيد من مستويات القلق بالإضافة إلى أن التعرض المستمر للأخبار السلبية والمحتويات المثيرة للجدل قد يزيد من مستويات التوتر ويقلل الاستمتاع بمباهج الحياة المشروعة.

التوصيات:

- ضرورة تقديم الدعم النفسي من خلال استشارات فردية وجماعية، خاصة للأفراد الذين يعانون من تقلبات مزاجية كالقلق والتوتر أو الشعور بالاكتئاب.
- توفير ورش عمل ودورات تدريبية لتعليم تقنيات التعامل مع الضغوط النفسية والتوتر، بالإضافة إلى تعزيز مهارات التفكير الإيجابي.
- تقديم برامج توعوية حول الاستخدام الصحي لوسائل التواصل الاجتماعي، وتعزيز وعي الأفراد بتأثيراتها على حياتهم النفسية والاجتماعية.
- نشر التوعية بأهمية الصحة النفسية والنوم الجيد وكيفية اتباع عادات صحية من شأنها تعزيز التوازن النفسي، والتأكيد على أهمية ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية فضلاً عن دور العلاقات الاجتماعية الإيجابية في تحسين جودة الحياة.
- تشجيع الطالبات على الانخراط في الأنشطة الاجتماعية الواقعية والمساهمة في تكوين علاقات دعم اجتماعي قوية تساعدهم في التغلب على العزلة الاجتماعية.

المقترحات:

- إجراء الدراسة الحالية نفسها على مهن مختلفة ومراحل تعليمية وعمرية أخرى.
- دراسة العلاقة بين الصحة النفسية وصعوبات النوم.
- دراسة العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي.

- دراسة العلاقة بين التحصيل الدراسي وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- إجراء دراسة عن الإنجاز المهني وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- السعودي، شريف، المطرفي، راقية، المقبالي، شامة، الحسيني، الزهراء (2021)، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الشرقية بسلطنة عمان، *مجلة البحوث التربوية*، 9 (5) 109-117.
- بيارى، حسن (2023). وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بزيادة مشاكل الصحة النفسية، *المجلة الدولية لبحوث البيئة والصحة العامة*، 20 (3) 23-36.
- لانت، فيسوا، راشيل، ماكلاوند (2021). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية والاندماج الاجتماعي، *مجلة الصحة العقلية والاندماج الاجتماعي*، 25 (1) 37-48.
- الصوافي، عبد الحكيم (2014). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة، جامعة نزوى، العراق.
- القرني، منصور (2022). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي، *المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي*، 49 (5) 311-336.
- خان، سفيرة، إحسان الله، ريم، عبد الله، لميس، أيواندي، عزيزات، فضية، كريم (2020). العنوان، *مجلة المكتبة الطبية العالمية*، 12 (6) 64-73.
- زيد، جمال (2023). *مدخل إلى علم النفس*، ط7، بنغازي: دار الكتب الوطنية.
- فخري، عاصم، عبد الفتاح، ناصر (2023). استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باتجاهاتهم نحو الشائعات، *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية*، 9 (45) 419-446.
- محمد، وليد (2022)، استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري، *المجلة المصرية لبحوث الإعلام*، 79 (3) 1-23.
- عبد الله، محمد (2024). *مدخل إلى الصحة النفسية*، ط11، مصر: دار الفكر للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Boyd, D., & Ellison, N. (2020). *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*. **Journal of Computer-Mediated Communication**, 13(1), 210-230.
- Bryant, J. A., & Zillmann, D. (2021). *Media Effects: Advances in Theory and Research*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Johnson, S. (2021). Psychological effects of domestic violence. **Journal of Mental Health and Social Work**, 15, 123-135.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2021). *Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media*. **Business Horizons**, 53(1), 59-68.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2022). *Social Media? Get Serious! Understanding the Functional Building Blocks of Social Media*. **Business Horizons**, 54(3), 241-251.
- Kim, Y. S. (2023). *Social Media and Mental Health: Impacts and Implications*. New York, NY: Academic Press.
- Pitts, M. (2019). The relationship between anxiety and heart diseases. **Journal of Public Health**, 22(5), 45-52.
- Smith, J. (2020). *Mental health*. United Kingdom: Bleu Press
- Thompson, R. (2022). *Digital Communication and Society: The Evolution of Social Media*. London, UK: Sage Publications.

**Mental Health and Its Relationship to the Use of Social Media Among
Female Students of the College of Education At Al-Asmaria Islamic
University**

Reem Attia Haidar

**Department of Education and Psychology, Faculty of Education, Al-Asmariya Islamic
University, Zliten, Libya**

Abstract

This study aimed to identify the prevalence of mental health, the prevalence of the use of social media tools, and to know the relationship between the prevalence of mental health and the use of social media tools. The researchers followed the descriptive approach to suit the objectives of the study. The questionnaire was used as a tool for collecting data. The study sample consisted of (101) female students from the Faculty of Education at Al-Asmariya Islamic University in

Zliten. They were selected using a stratified random sample method. The (SPSS) program was used for the analysis process. The study concluded that the prevalence of mental health among the sample members was low, with an arithmetic mean of (2.15). The results also showed that the use of social media for the study sample was low, with an arithmetic mean of (1.90). The results also showed a statistically significant relationship between mental health and the use of social media. The study recommended that its results be used to educate female students about ways to achieve a high degree of mental health, and the need to provide psychological support through individual and group consultations, especially for students who suffer from mood swings such as anxiety, tension, or depression, and to educate them about the use of Healthy social media tools and holding seminars and lectures in this regard.

Keywords: Mental health, social media tools, female students, College of Education, Al-Asmarya Islamic University.