Al-Farouk journal of sciences
Volume (2), Issue (3) (JUNE, 2026)
ISSN: 3135-2359

مجلة الفاروق للعلوم
المجلد (2) ملحق العدد 3 يونيو 2026
ردمد: 3135-2359

دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس

فاطمة محمد محمد منصور

كلية التربية أبوعيسى – جامعة الزاوية

Fa.mansour@zu.edu.ly

https://orcid.org/0009-0002-3720-101X

The Role of Excessive Social Media Use on the Mental Health of Female University Students from the Perspective of Faculty Members

Dr. Fatima Mohamed Mohamed Mansour
Faculty of Education, Abu Issa - University of Zawiya

تاريخ الاستلام: 2026/05/24 تاريخ المراجعة 06/16/ 2026 تاريخ القبول:2026/06/28- تاريخ النشر: 07/11/ 2026

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس. واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت استبيانًا مكوّنًا من (30) فقرة موزعة على ثلاثة محاور، وطُبّق على عينة بلغت (50) عضو هيئة تدريس من مجتمع قوامه (123) عضوًا. وأظهرت النتائج أن أفراد العينة وافقوا على وجود تأثير واضح للإفراط في الاستخدام، إذ بلغ المتوسط الكلي (3.78). وجاءت مظاهر الإفراط أولًا بمتوسط (3.83)، بينما بلغ متوسط كل من مؤشرات الصحة النفسية والتفاعل الدراسي والاجتماعي (3.75). كما كشفت النتائج عن علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين الإفراط في الاستخدام والصحة النفسية بلغت (0.682)، إضافة إلى علاقات دالة مع القلق والتوتر والعزلة وضعف التركيز والدافعية. وأوصت الدراسة بتعزيز التوعية، وتنظيم الوقت، وتفعيل الإرشاد النفسي والأنشطة الجامعية المباشرة.

الكلمات المفتاحية :الإفراط في الاستخدام، وسائل التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية، طالبات الجامعة، أعضاء هيئة التدريس.

Abstract

This study examined the role of excessive social media use in the mental health of female students at the Faculty of Education, Abu Issa, University of Zawia, from faculty members' perspectives. It adopted a descriptive-analytical approach and used a 30-item questionnaire covering three dimensions. The questionnaire was administered to 50 faculty members from a population of 123. Results showed agreement that excessive use has a clear effect, with an overall mean of 3.78. Excessive-use manifestations ranked first with a mean of 3.83, while mental health indicators and academic and social interaction each recorded a mean of 3.75. A significant positive correlation was found between excessive social media use and mental health indicators (r = 0.682), as well as anxiety, tension, isolation, poor concentration, and reduced academic motivation. The study recommended awareness programs, time management, psychological counseling, and greater participation in direct university activities.

Keywords: Excessive use, social media, mental health, female university students, faculty members.

مقدمة:

شـــهد العالم في العقود الأخيرة تحولًا رقميًا واســعًا انعكس على مختلف مجالات الحياة الإنســانية والاجتماعية والتربوية، وأصـبحت وسـائل التواصـل الاجتماعي إحدى أبرز أدوات هذا التحول بما أتاحته من إمكانات واسـعة للتواصـل وتبادل المعلومات وتكوين العلاقات والتعبير عن الآراء. ولم تعد هذه الوسائل مجرد تطبيقات تقنية عابرة، بل أصبحت جزءًا من الممارسات اليومية لفئات المجتمع المختلفة، ولا سيما فئة الشباب الجامعي التي تعد من أكثر الفئات استخدامًا لها بحكم طبيعة المرحلة العمرية والدراسية وما يرتبط بها من حاجات معرفية واجتماعية ونفسية.

وقد أسهمت وسائل التواصل الاجتماعي في توسيع نطاق التفاعل بين الأفراد، وتيسير الوصول إلى المعرفة، وفتح مجالات متعددة للتواصــل الأكاديمي والاجتماعي، إلا أن هذا الحضــور المتزايد لهذه الوســائل لم يخلُ من آثار نفســية واجتماعية تستحق الوقوف عندها، خاصـة عندما يتحول الاسـتخدام من ممارسـة طبيعية ومحدودة إلى استخدام مفرط وغير متوازن. فالاستخدام غير الواعي أو المستغرق لمنصات التواصل قد يرتبط بظهور عدد من المؤشرات النفسية السلبية، مثل القلق، والتوتر، والعزلة الاجتماعية، واضــطراب النوم، وضـــعف الإنجاز، وانخفاض مســتوى التفاعل الواقعي مع المحيط الاجتماعي. وقد أشـارت دراسـة حيدر إلى أن الاسـتخدام غير المتوازن لمنصـات التواصـل الاجتماعي قد يرتبط بآثار سـلبية على الصـحة النفسية، وأن العلاقة بين الصـحة النفسية وهذه المنصـات تظل علاقة متعددة الجوانب تتأثر بطريقة الاستخدام وطبيعته ومدى وعي المستخدم به.

وتزداد أهمية النظر إلى هذه الظاهرة داخل البيئة الجامعية؛ لأن الجامعة لا تمثل مكانًا للتحصـيل العلمي فقط، بل تعد فضـاءً اجتماعيًا ونفسـيًا تتشـكل فيه شـخصـية الطالبة وتتطور خبراتها وعلاقاتها واتجاهاتها. فالطالبة الجامعية في هذه المرحلة تواجه متطلبات دراسـية واجتماعية متعددة، وقد يؤثر الإفراط في اسـتخدام وسـائل التواصـل الاجتماعي في قدرتها على التركيز، وتنظيم الوقت، والتفاعل المباشر، وبناء علاقات واقعية مستقرة، الأمر الذي يجعل الصحة النفسية جزءًا مهمًا من جودة الحياة الجامعية ومن قدرة الطالبة على التكيف مع متطلبات الدراسة والحياة اليومية.

حيث تبرز أهمية وجهة نظر أعضـــاء هيئة التدريس؛ لأنهم أكثر الفئات احتكاكًا بالطالبات داخل البيئة التعليمية، ولديهم القدرة على ملاحظة بعض التغيرات السـلوكية والأكاديمية المرتبطة بضـعف الصـحة النفسـية، مثل تراجع التركيز، وضـعف الانتباه، وصـعوبة إنجاز التكليفات، والانسـحاب من المشـاركة الصـفية، وفقدان الدافعية. وقد أكد دليل AAVMC أن أعضـاء هيئة التدريس والمستشـارين الأكاديميين قد يكونون من أوائل الأشـخاص الذين تتفاعل معهم الطالبة عند مرورها بضغوط أو مشكلات نفسية، مع ضرورة أن يظل دورهم في إطار الملاحظة والدعم والتوجيه والإحالة المناسبة، لا في إطار العلاج أو التشخيص النفسي.

ومن هنا يأتي تناول موضــوع دور الإفراط في اسـتخدام وسـائل التواصـل الاجتماعي في الصـحة النفسـية لدى طالبات الجامعة من وجهة نظر أعضـــاء هيئة التدريس بوصـــفه موضـــوعًا يجمع بين البعد النفســي والتربوي والاجتماعي، ويســعى إلى فهم صـــورة هذه الظاهرة كما تنعكس داخل المجال الجامعي، من خلال الفئة الأكاديمية القادرة على ملاحظة آثارها في السلوك الدراسي والتفاعل الاجتماعي والمظهر النفسي العام للطالبات.

مشكلة الدراسة

أصـبح اسـتخدام وسـائل التواصـل الاجتماعي جزءًا حاضـرًا في الحياة اليومية للطالبات الجامعيات، ولم يعد هذا الاسـتخدام مقتصـرًا على التواصـل أو الحصـول على المعلومات، بل امتد ليؤثر في نمط التفاعل الاجتماعي، وطريقة إدارة الوقت، ومسـتوى الانتباه داخل البيئة الجامعية. ومع تزايد الاعتماد على هذه الوسـائل، بدأت تظهر بعض المظاهر التي قد

تعكس استخدامًا مفرطًا أو غير متوازن، مثل الانشغال المستمر بالهاتف، وضعف التفاعل المباشر، وقلة المشاركة داخل القاعات الدراسية، وتراجع التركيز، وظهور بعض مؤشرات القلق والتوتر والانعزال.

ومن خلال عمل الباحثة عضـو هيئة تدريس واحتكاكها المباشـر بالطالبات داخل البيئة الجامعية، يمكن ملاحظة أن بعض طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية يظهر عليهن نوع من الانشغال المتزايد بوسائل التواصل الاجتماعي، سـواء أثناء اليوم الدراسـي أو في إطار التفاعل الأكاديمي والاجتماعي داخل الكلية. ولا تقف هذه الملاحظة عند حدود الاستخدام التقني فقط، بل تمتد إلى ما قد يصاحبه من تغيرات في السلوك الجامعي، مثل ضعف التركيز أثناء المحاضرات، التأخر في إنجاز بعض المتطلبات الدراسية، ضعف التواصل الوجاهي، الميل إلى العزلة، أو ظهور ملامح القلق والتوتر والانخفاض في الدافعية.

وتزداد أهمية هذه الملاحظة عندما تكون من وجهة نظر أعضـاء هيئة التدريس، لأنهم يمثلون الفئة الأكثر ارتباطًا بالطالبات داخل القاعات الدراسية والأنشطة الأكاديمية، والأقدر على ملاحظة التغيرات التي قد تطرأ على سلوك الطالبة وتفاعلها وأدائها. فالدراسة الحالية لا تتجه إلى قياس رأي الطالبات في أنفسهن فقط، وإنما تسعى إلى الكشف عن صورة هذه الظاهرة كما يراها أعضاء هيئة التدريس، باعتبارهم طرفًا أكاديميًا وتربويًا يتابع السلوك الدراسي والاجتماعي للطالبات بصورة مستمرة.

وقد دعمت بعض الدراسـات هذا الإحسـاس بالمشـكلة؛ إذ توصـلت دراسـة حيدر إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية، كما أشارت إلى ضرورة توعية الطالبات بالاستخدام الصحي لوسائل التواصل وتقديم الدعم النفسي لهن عند ظهور مؤشرات مثل القلق والتوتر أو الشعور بالاكتئاب (حيدر، 2025، ص85–87). كما بيّنت دراسـة خليفة، التي أجريت على طالبات كلية التربية العجيلات بجامعة الزاوية، أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يسهم في تراجع التفاعل المباشر، ويزيد الشعور بالوحدة، ويقلل المشاركة الاجتماعية الفاعلة، ويؤدي إلى علاقات أقل عمقًا وتأثيرًا (خليفة، 2026، ص314–315). وفي الاتجاه نفسه، أشار دليل AAVMC إلى أن أعضاء هيئة التدريس والمستشارين الأكاديميين قد يكونون من أوائل الأشخاص الذين يلاحظون أو يتعاملون مع مشكلات الصحة النفسية لدى الطلاب، وأن هذه المشكلات قد تظهر في صورة ضعف التركيز، قصر مدى الانتباه، صعوبة ترتيب المهام، فقدان الإحساس بالوقت، أو التأخر في إنجاز التكليفات الدراسية (AAVMC، 2021، ص1–2).

إذ تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة التعرف على دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية، وذلك من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس، من خلال الوقوف على مظاهر هذا الإفراط كما يلاحظها أعضاء هيئة التدريس، وانعكاساته على مؤشرات الصحة النفسية والسلوك الجامعي لدى الطالبات.

تساؤلات الدراسة

التساؤل الرئيس:

ما دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟

التساؤلات الفرعية:

1. ما مظاهر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى كما يلاحظها أعضاء هيئة التدريس؟

2. ما مؤشرات الصحة النفسية المتأثرة لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى نتيجة الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟
3. إلى أي مدى يؤثر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التفاعل الدراسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟

فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

الفرضيات الفرعية:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وظهور مؤشرات القلق والتوتر لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة وضعف التفاعل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وضعف التركيز والدافعية الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

أهمية الدراسة

الأهمية العلمية: تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات التربوية والنفسية المتعلقة بدور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة، كما تضيف زاوية بحثية مهمة تتمثل في دراسة الظاهرة من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

الأهمية التطبيقية: قد تفيد نتائج هذه الدراسة إدارة كلية التربية أبوعيسى وأعضاء هيئة التدريس في التعرف على أبرز المؤشرات النفسية والسلوكية المرتبطة بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بما يساعد في اقتراح برامج توعوية وإرشادية مناسبة للطالبات.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

1. التعرف على مظاهر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.
2. الكشف عن مؤشرات الصحة النفسية المتأثرة بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.
3. التعرف على دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التفاعل الدراسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

مصطلحات الدراسة

الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي: يعرف بأنه الاستخدام الزائد وغير المتوازن لتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي، مثل الفيسبوك والإنستغرام والتيك توك والسناب شات وغيرها، بدرجة تؤثر في الجوانب النفسية والسلوكية والاجتماعية للمستخدم، ويظهر ذلك في قضاء ساعات طويلة أمام الشاشة وفقدان الشعور بالوقت وإهمال العلاقات الواقعية والأداء الأكاديمي (خليفة، 2026، ص318).

يقصـــد به في هذه الدراســـة الدرجة التي يلاحظ من خلالها أعضـــاء هيئة التدريس انشـــغال طالبات كلية التربية أبوعيسى بوسائل التواصل الاجتماعي بصورة مفرطة تؤثر في تركيزهن وتفاعلهن وسلوكهن الجامعي.

الصحة النفسية: تعرف الصحة النفسية بأنها حالة من الاتزان النفسي تظهر في تكامل شخصية الفرد، وقدرته على التكيف مع الواقع، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة، والشـــعور بالطمأنينة والرضـــا، والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة بصـــورة مناسبة (حيدر، 2025، ص88).

يقصد بها في هذه الدراسة مستوى المؤشرات النفسية التي يلاحظها أعضاء هيئة التدريس لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى ، مثل القلق، التوتر، ضعف التركيز، العزلة، انخفاض الدافعية، وضعف التفاعل الدراسي والاجتماعي.

أعضاء هيئة التدريس: يشير المصطلح إلى الفئة الأكاديمية التي تتعامل مع الطلاب داخل البيئة الجامعية، وقد تكون من أوائل الفئات التي تلاحظ أو تتعامل مع بعض مؤشـرات الضـعف النفسـي أو الضـغوط التي يمر بها الطلاب، من خلال المتابعة الأكاديمية والتفاعل التعليمي المباشر (AAVMC، 2021، ص1).

يقصد بهم في هذه الدراسة أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية الذين ستؤخذ آراؤهم حول دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى الطالبات.

طالبات كلية التربية أبوعيسى : هن الطالبات المسجلات للدراسة في كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية خلال فترة إجراء الدراسة.

يقصد بهن الطالبات اللاتي يدرسْن في كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية، واللاتي تتناول الدراسة دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في صحتهن النفسية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

حدود الدراسة

- **الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.**
- **الحدود المكانية:** تطبق الدراسة في كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية.
- **الحدود الزمانية:** تجرى الدراسة خلال العام الجامعي 2026/2025م.
- **الحدود البشرية:** تقتصر الدراسة على أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية.

متغيرات الدراسة

- **المتغير المستقل:** الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. ويتضمن: كثرة الاستخدام، الانشغال المستمر بالهاتف، ضعف ضبط الوقت، الاعتماد الزائد على التفاعل الافتراضي.
- **المتغير التابع:** الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى . ويتضمن: القلق والتوتر، العزلة وضعف التفاعل الاجتماعي، ضعف التركيز والدافعية الأكاديمية.

الدراسات السابقة

أولًا: الدراسات العربية

1- دراسة حيدر (2025)، بعنوان: **الصحة النفسية وعلاقتها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية** هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة انتشار الصحة النفسية، ودرجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأســمرية الإســلامية. وتكونت عينة الدراســة من (101) طالبة من طالبات كلية التربية بالجامعة

الأسـمرية الإسـلامية بمدينة زليتن، واتبعت الدراسـة المنهج الوصـفي، واسـتخدمت الاسـتبيان كأداة لجمع البيانات، كما استخدمت برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في تحليل البيانات. وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- جاءت درجة الصحة النفسية لدى أفراد العينة بدرجة منخفضة.
- جاء مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة بدرجة منخفضة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصـائية بين الصـحة النفسـية واسـتخدام وسـائل التواصـل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية.
- أوصت الدراسة بضرورة توعية الطالبات بالاستخدام الصحي لوسائل التواصل الاجتماعي، وتقديم الدعم النفسي لهن من خلال الاستشارات الفردية والجماعية.

2- دراسـة خليفة (2026)، بعنوان: **العزلة الاجتماعية الرقمية: دراسـة سـوسـيولوجية تحليلية تطبيقية حول الإفراط في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي للطالب الجامعي على عينة من طالبات كلية التربية العجيلات جامعة الزاوية للعام الجامعي 2025/2024م** هدفت الدراسـة إلى التعرف على العلاقة بين الإفراط في اسـتخدام تطبيقات وسـائل التواصـل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية الرقمية لدى طالبات كلية التربية العجيلات بجامعة الزاوية، كما هدفت إلى تحديد أنماط اسـتخدام وسـائل التواصـل، والكشـف عن أسـباب الاسـتخدام المفرط، وبيان أثر العزلة الرقمية في العلاقات الاجتماعية والتفاعل الواقعي. وتكونت عينة الدراسـة من (134) طالبة من طالبات كلية التربية العجيلات بجامعة الزاوية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبيان كأداة لجمع البيانات. وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- إن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يسهم في تراجع التفاعل المباشر لدى الطالبات.
- يؤدي الاعتماد الزائد على البيئة الرقمية إلى علاقات اجتماعية أقل عمقًا وتأثيرًا.
- يزيد الاستخدام المفرط من الشعور بالوحدة، ويقلل من المشاركة الاجتماعية الفاعلة.
- أشارت الدراسة إلى أن نسبة كبيرة من أفراد العينة يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي لساعات طويلة يوميًا.

3- دراسة إسكندراني وصبيرة (2021)، بعنوان: **استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومؤشرات الصحة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق في إطار تحقيق التنمية المستدامة** هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومؤشرات الصحة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، والكشف عن الفروق وفقًا لمتغيري الجنس والتخصص. وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة دمشق، واستخدمت الدراسة مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الصحة العقلية، واتبعت المنهج الوصفي الارتباطي. وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- وجود مستوى منخفض من الصحة العقلية لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة عكسية سالبة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية.
- توجد فروق بين الجنسين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لصالح الإناث.
- توجد فروق بين الجنسين في الصحة العقلية لصالح الذكور.
- لا توجد فروق تعزى لمتغير التخصص في كل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية.

4- دراسة عبد الرازق (2020)، بعنوان: **إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة** هدفت الدراسـة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان وسـائل التواصـل الاجتماعي وكل من الشـعور بالوحدة النفسـية وسـمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، كما هدفت إلى الكشـف عن الفروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات، ومعرفة مدى قدرة الوحدة النفسـية والقلق الاجتماعي على التنبؤ بإدمان

وسـائل التواصـل الاجتماعي. وتكونت عينة الدراسـة من (118) طالبًا وطالبة من جامعة نجران، واسـتخدم الباحث مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس الوحدة النفسية، ومقياس سمات القلق الاجتماعي. وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وسمات القلق الاجتماعي.
- يسهم كل من الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي في التنبؤ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية بين الذكور والإناث في إدمان وســـائل التواصــــل الاجتماعي وســـمات القلق الاجتماعي لصالح الإناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الشعور بالوحدة النفسية.

5- دراســة حمري ومزغراني (2020)، بعنوان: **إدمان مواقع التواصـل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشـخصـي والأسـري لدى الطالب الجامعي** هدفت الدراســة إلى اختبار علاقة إدمان مواقع التواصــل الاجتماعي بالتوافق الشــخصــي والأسري لدى الطالب الجامعي، والكشف عن الفروق في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي والأسري تبعًا لمتغيري الجنس والتخصــص. وتكونت عينة الدراســة من (174) طالبًا وطالبة من مســتخدمي مواقع التواصــل الاجتماعي بجامعة محمد بن أحمد وهران 2، واتبعت الدراسـة المنهج الوصـفي، واسـتخدمت ثلاثة مقاييس لجمع البيانات، وهي: مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس التوافق الشخصي، ومقياس التوافق الأسري. وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية سـالبة دالة إحصـائيًا بين إدمان مواقع التواصـل الاجتماعي والتوافق الشـخصـي لدى الطالب الجامعي.
- توجد علاقة ارتباطية ســالبة دالة إحصــائيًا بين إدمان مواقع التواصــل الاجتماعي والتوافق الأسـري لدى الطالب الجامعي.
- كلما ارتفع مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي انخفض مستوى التوافق الشخصي والأسري.
- لا توجد فروق دالة إحصائيًا في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق الأسري تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصـــائيًا في إدمان مواقع التواصـــل الاجتماعي والتوافق الشـــخصـــي والأســري تعزى لمتغير التخصص.

ثانيًا: الدراسات الأجنبية

6- دراســــة Osman (2025)، بعنوان: **Social Media Use and Associated Mental Health Indicators among University Students: A Cross-Sectional Study** هدفت الدراسـة إلى التعرف على مدى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بمؤشرات الصحة النفسية لدى طلاب العلوم الصحية بجامعة مقديشو. وتكونت عينة الدراســـة من (268) طالبًا وطالبة، واتبعت الدراســـة المنهج المقطعي، واســـتخدمت الاســـتبيان كأداة لجمع البيانات، كما تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS. وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- إن نسبة كبيرة من أفراد العينة يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لأكثر من ثلاث ساعات يوميًا.
- ارتبط الاستخدام المرتفع لوسائل التواصل الاجتماعي باضطراب النوم.
- ارتبط الاستخدام المرتفع بالإرهاق النفسي والعزلة الاجتماعية والقلق.
- أوصت الدراسة بضرورة توعية الطلبة بإدارة وقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ووضع إرشادات مؤسسية للحد من الآثار النفسية السلبية.

7- دراســـة Peterson / AAVMC (2021)، بعنوان: **Faculty and Their Role in Student Mental Health** هدفت الدراسة/الدليل إلى توضيح دور أعضاء هيئة التدريس في دعم الصحة النفسية للطلاب داخل مؤسسات التعليم العالي، وبيان كيفية ملاحظة بعض مؤشرات الاضطراب أو الضعف النفسي التي قد تؤثر في تعلم الطالب، مع التأكيد على أن دور عضو هيئة التدريس يتمثل في الدعم والتوجيه والإحالة، وليس التشخيص أو العلاج. ولم تعتمد الدراسة على عينة ميدانية، وإنما جاءت في صورة دليل إرشادي موجه لأعضاء هيئة التدريس ومؤسسات التعليم العالي. وأسفرت الدراسة/الدليل عن النتائج أو المؤشرات الآتية:

- قد يكون عضو هيئة التدريس من أوائل الأشخاص الذين يلجأ إليهم الطالب عند تعرضه لضغوط أو مشكلات نفسية.
- تؤثر مشكلات الصحة النفسية في التعلم من خلال ضعف التركيز، وقصر مدى الانتباه، وصعوبة ترتيب المهام، والتأخر في إنجاز التكليفات.
- ينبغي أن يكون دور عضو هيئة التدريس قائمًا على الملاحظة والدعم والإحالة إلى المختصين.
- أكدت الدراسة أهمية أن تمتلك المؤسسات الجامعية آليات واضحة لمساعدة أعضاء هيئة التدريس على التعامل مع مشكلات الصحة النفسية لدى الطلاب.

تعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من عرض الدراسات السابقة أن أغلبها اتفقت على وجود علاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبعض المؤشرات النفسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة. فقد ركزت دراسة حيدر (2025) على العلاقة بين الصحة النفسية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية، بينما تناولت دراسة خليفة (2026) أثر الإفراط في استخدام وسائل التواصل في العزلة الاجتماعية الرقمية لدى طالبات جامعة الزاوية. كما أكدت دراسة إسكندراني وصبيرة (2021) وجود علاقة عكسية بين استخدام وسائل التواصل والصحة العقلية، في حين بينت دراسة عبد الرازق (2020) ارتباط إدمان وسائل التواصل بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي، وأوضحت دراسة حمري ومزغراني (2020) علاقته بانخفاض التوافق الشخصي والأسري. أما دراسة Osman (2025) فقد دعمت هذا الاتجاه من خلال ربط الاستخدام المرتفع لوسائل التواصل بمؤشرات مثل القلق والعزلة واضطراب النوم، بينما أفاد دليل AAVMC (2021) في توضيح دور أعضاء هيئة التدريس في ملاحظة مشكلات الصحة النفسية لدى الطلاب.

الفجوة البحثية

على الرغم من أهمية الدراسات السابقة، فإن معظمها تناول أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من وجهة نظر الطلبة أنفسهم، مثل دراسات حيدر (2025)، وخليفة (2026)، وإسكندراني وصبيرة (2021)، وعبد الرازق (2020)، وحمري ومزغراني (2020)، و Osman (2025). كما أن بعضها ركز على متغيرات محددة مثل العزلة أو الوحدة أو القلق أو التوافق، ولم يتناول بصورة مباشرة دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس. لذلك تتمثل الفجوة البحثية في قلة الدراسات التي ربطت بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى الطالبات من منظور أعضاء هيئة التدريس داخل البيئة الجامعية الليبية.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

تتميز الدراسة الحالية عن دراسة حيدر (2025) بأنها لا تكتفي بقياس العلاقة لدى الطالبات، بل تتناول الظاهرة من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس. كما تختلف عن دراسة خليفة (2026) التي ركزت على العزلة الاجتماعية الرقمية، حيث تتناول الدراسة الحالية الصحة النفسية بصورة أوسع. وتختلف أيضًا عن دراسة عبد الرازق (2020) التي تناولت الوحدة النفسية والقلق الاجتماعي، وعن دراسة حمري ومزغراني (2020) التي ركزت على التوافق الشخصي والأسري، إذ تركز الدراسة الحالية على مؤشرات الصحة النفسية كما يلاحظها أعضاء هيئة التدريس. كما تتميز مكانيًا بتطبيقها على كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية، وبشريًا باعتمادها على أعضاء هيئة التدريس بوصفهم مصدرًا للحكم على دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات.

الإطار النظري للدراسة

يتناول الإطار النظري للدراسة متغيرين رئيسيين هما: الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بوصفه المتغير المستقل، والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة بوصفها المتغير التابع. كما يتناول الإطار أيضًا دور أعضاء هيئة التدريس في ملاحظة بعض المؤشرات النفسية والسلوكية التي قد تظهر على الطالبات داخل البيئة الجامعية.

أولًا: وسائل التواصل الاجتماعي

تشير وسائل التواصل الاجتماعي إلى مجموعة من المواقع والتطبيقات الرقمية التي تسمح للمستخدمين بإنشاء صفحات شخصية، والتفاعل مع الآخرين، وتبادل المحتوى والمعلومات والآراء بصورة مباشرة أو غير مباشرة. وقد أصبحت هذه الوسائل جزءًا من الحياة اليومية للطلبة الجامعيين، حيث تُستخدم في التواصل، ومتابعة الأخبار، والترفيه، وتبادل المواد الدراسية، وبناء العلاقات الاجتماعية الافتراضية (Boyd & Ellison, 2007, p. 211).

ثانيًا: الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

يقصد بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تجاوز الاستخدام الطبيعي والمتوازن لهذه الوسائل إلى درجة يصبح فيها الاستخدام متكررًا ومسيطرًا على وقت الفرد واهتمامه، بما قد يؤثر في واجباته الدراسية وعلاقاته الاجتماعية وحالته النفسية. ويرتبط هذا الإفراط أحيانًا ببعض مظاهر السلوك الإدماني، مثل صعوبة التحكم في مدة الاستخدام، والانشغال المستمر بالتطبيقات، والشعور بالضيق عند الابتعاد عنها، وإهمال بعض المسؤوليات اليومية (Andreassen, 2015, p. 175).

ثالثًا: الصحة النفسية

الصحة النفسية لا تعني مجرد غياب الاضطراب النفسي، بل تشير إلى حالة من التوازن النفسي والاجتماعي تمكّن الفرد من التعامل مع ضغوط الحياة، وتوظيف قدراته، والتعلم والعمل بصورة مناسبة، والمشاركة في مجتمعه. وداخل البيئة الجامعية تعد الصحة النفسية من العوامل المهمة التي تساعد الطالبة على التركيز، والتفاعل، وتنظيم الوقت، وبناء علاقات إيجابية مع الزميلات وأعضاء هيئة التدريس (WHO, 2025).

رابعًا: علاقة الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية

يمكن أن يؤثر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية من خلال عدة جوانب، منها زيادة المقارنة الاجتماعية، والانشغال بالمحتوى الرقمي، واضطراب النوم، وضعف التفاعل الواقعي، وتشتت الانتباه. وقد أشارت بعض المراجعات العلمية إلى أن الاستخدام المكثف أو غير المتوازن لوسائل التواصل قد يرتبط بارتفاع مؤشرات القلق والاكتئاب والضغط النفسي، خاصة لدى الفئات الشابة التي تستخدم هذه الوسائل بصورة يومية ومكثفة (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).

خامسًا: دور أعضاء هيئة التدريس في ملاحظة مؤشرات التأثر النفسي

يمثل أعضـــاء هيئة التدريس طرفًا مهمًا في البيئة الجامعية، لأنهم يتعاملون مع الطالبات بصـــورة مباشـــرة داخل القاعات الدراسـية وخلال الأنشـطة والتكليفات. ومن خلال هذا التفاعل يمكنهم ملاحظة بعض المؤشـرات المرتبطة بالإفراط في اسـتخدام وسـائل التواصـل الاجتماعي، مثل ضـعف التركيز، قلة المشـاركة، التأخر في إنجاز المهام، الانسـحاب من التفاعل الواقعي، أو ظهور ملامح القلق والتوتر. لذلك فإن دراسـة الظاهرة من وجهة نظر أعضـاء هيئة التدريس تسـاعد في تقديم صورة تربوية وأكاديمية عن دور هذا الإفراط في الصحة النفسية لدى الطالبات.

يتضح مما سبق أن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت جزءًا مؤثرًا في حياة الطالبات الجامعيات، وأن الاستخدام المفرط لها قد ينعكس على بعض جوانب الصـحة النفسـية والسـلوك الجامعي. كما أن أعضـاء هيئة التدريس يمثلون مصـدرًا مهمًا لرصـد هذه الظاهرة داخل البيئة الجامعية، بحكم تعاملهم المباشـر مع الطالبات وملاحظتهم لمسـتوى التركيز والتفاعل والدافعية داخل القاعات الدراسية.

الفصل الثالث الإجراءات المنهجية للدراسة

يتناول هذا الفصـــل الإجراءات المنهجية التي اتبعتها الدراســـة لتحقيق أهدافها والإجابة عن تســـاؤلاتها، وذلك من خلال تحديد منهج الدراسـة، ومجتمعها، وعينتها، وأداة جمع البيانات، وطريقة تصـحيحها، والأسـاليب الإحصـائية المناسـبة لمعالجة البيانات. وقد اعتمدت الدراســـة على البيانات الميدانية التي تم جمعها من أعضـــاء هيئة التدريس بكلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية، بهدف التعرف على دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى الطالبات من وجهة نظرهم.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراســة على المنهج الوصـفي التحليلي، باعتباره المنهج الأنسـب لطبيعة موضـوع الدراسـة، حيث يتيح وصـف الظاهرة كما هي في الواقع، وتحليل آراء أفراد العينة حول دور الإفراط في استخدام وسـائل التواصـل الاجتماعي في الصـحة النفسـية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسـى بجامعة الزاوية. كما يسـاعد هذا المنهج في تفسـير اتجاهات اسـتجابات أعضاء هيئة التدريس، واستخلاص المؤشرات المرتبطة بمتغيرات الدراسة.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية، والبالغ عددهم حسب البيانات المتاحة في ملف التفريغ عدد **(123)** عضـو هيئة تدريس. ويعد هذا المجتمع مناسبًا لطبيعة الدراسـة؛ لأن أعضـاء هيئة التدريس هم الأكثر احتكاكًا بالطالبات داخل البيئة الجامعية، ولديهم القدرة على ملاحظة بعض المظاهر الســـلوكية والنفسية والأكاديمية المرتبطة بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة من أعضـــاء هيئة التدريس بكلية التربية أبوعيســـى بجامعة الزاوية بلغ عددها (50) عضـــو هيئة تدريس، بنســـبة تقارب 40.7% من مجتمع الدراســـة. وقد تم الاعتماد على هذه العينة بهدف الحصـــول على آراء ميدانية تعكس وجهة نظر أعضـــاء هيئة التدريس حول مظاهر الإفراط في اســـتخدام وســـائل التواصـــل الاجتماعي لدى الطالبات، وانعكاس ذلك على الصحة النفسية والتفاعل الدراسي والاجتماعي.

أداة الدراسة

استخدمت الدراسة الاستبيان أداةً رئيسة لجمع البيانات، وقد صُمم الاستبيان بما يتناسب مع عنوان الدراسة وتساؤلاتها ومتغيراتها. وتكون الاستبيان من قسمين رئيسيين؛ تضمن القسم الأول البيانات الأولية لأفراد العينة، وهي: النوع، الدرجة العلمية، سنوات الخبرة، والقسم العلمي. أما القسم الثاني فتضمن فقرات الاستبيان المرتبطة بموضوع الدراسة، وعددها (30) فقرة موزعة على ثلاثة محاور رئيسة.

محاور أداة الدراسة

توزعت فقرات الاستبيان على ثلاثة محاور على النحو الآتي:

- المحور الأول: مظاهر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات، ويشمل الفقرات من (1) إلى (10).
- المحور الثاني: دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في مؤشرات الصحة النفسية لدى الطالبات، ويشمل الفقرات من (11) إلى (20).
- المحور الثالث: انعكاس الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التفاعل الدراسي والاجتماعي، ويشمل الفقرات من (21) إلى .(30)

تصحيح أداة الدراسة

اعتمدت الدراسة على مقياس ليكرت الخماسي لقياس استجابات أفراد العينة على فقرات الاستبيان، وذلك وفق الدرجات الآتية:

موافق بشدة = 5 درجات. موافق = 4 درجات. محايد = 3 درجات. غير موافق = درجتان. غير موافق بشدة = درجة واحدة.

وبذلك فإن ارتفاع المتوسط الحسابي يشير إلى ارتفاع درجة موافقة أفراد العينة على العبارة أو المحور، بينما يشير انخفاض المتوسط إلى انخفاض درجة الموافقة.

مصادر جمع البيانات

اعتمدت الدراسة على مصدرين لجمع البيانات؛ تمثل المصدر الأول في الجانب النظري من خلال الاستفادة من الأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة. أما المصدر الثاني فتمثل في الجانب الميداني من خلال الاستبيان الموجه إلى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

لمعالجة بيانات الدراسة وتحليل استجابات أفراد العينة، تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة، وذلك على النحو الآتي:

1. التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص أفراد العينة.
2. المتوسطات الحسابية للتعرف على مستوى استجابات أفراد العينة حول فقرات ومحاور الدراسة.
3. الانحرافات المعيارية لقياس درجة تشتت الاستجابات عن المتوسط الحسابي.
4. معامل الثبات ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات أداة الدراسة.
5. معامل ارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين محاور الدراسة، وبما يتناسب مع فرضياتها.

عرض هذا الفصـــل الإجراءات المنهجية التي اعتمدت عليها الدراســـة، من حيث المنهج، والمجتمع، والعينة، وأداة جمع البيانات، وطريقة تصـحيحها، والأسـاليب الإحصـائية المسـتخدمة. وتمثل هذه الإجراءات الأسـاس الذي سـيتم الاعتماد عليه في الفصل التالي عند عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها في ضوء تساؤلاتها وفرضياتها.

وصف مجتمع وعينة الدراسة

يتكون مجتمع الدراســـة من جميع أعضـــاء هيئة التدريس بكلية التربية أبوعيســـى بجامعة الزاوية، والبالغ عددهم (123) عضو هيئة تدريس. وقد تم اختيار عينة من هذا المجتمع بلغت (50) عضو هيئة تدريس، وذلك لتمثيل وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس حول دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات الكلية.

جدول (1) توزيع مجتمع وعينة الدراسة

البيان	العدد	النسبة
مجتمع الدراسة	123	%100
عينة الدراسة	50	%40.7

يتضـح من الجدول السـابق أن عينة الدراسـة بلغت (50) عضـو هيئة تدريس من إجمالي مجتمع الدراسـة البالغ (123) عضـوًا، وبنسبة تمثيل قدرها (40.7%)، وهي نسبة مناسبة لإجراء التحليل الإحصـائي والتعرف على اتجاهات أفراد العينة حول موضوع الدراسة.

أولًا: توزيع أفراد العينة حسب النوع

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب النوع

النوع	التكرار	النسبة
ذكر	12	%24
أنثى	38	%76
الإجمالي	50	%100

يتضح من الجدول السابق أن أغلب أفراد العينة من الإناث، حيث بلغ عددهن (38) بنسبة (76%)، في حين بلغ عدد الذكور (12) بنسبة (24%). ويشير ذلك إلى أن آراء أفراد العينة يغلب عليها تمثيل عضوات هيئة التدريس، وهو أمر مناسب لطبيعة الدراسة التي تتناول طالبات الكلية داخل البيئة الجامعية.

ثانيًا: توزيع أفراد العينة حسب الدرجة العلمية

جدول (3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الدرجة العلمية

الدرجة العلمية	التكرار	النسبة
محاضر مساعد	7	%14
محاضر	18	%36
أستاذ مساعد	17	%34
أستاذ مشارك	5	%10
أستاذ	3	%6
الإجمالي	50	%100

يتضـح من الجدول أن أعلى نسـبة من أفراد العينة كانت لفئة محاضـر، حيث بلغ عددهم (18) بنسـبة (36%)، يليهم فئة أستاذ مساعد بعدد (17) وبنسبة (34%). أما أقل الفئات فكانت فئة أستاذ بعدد (3) وبنسبة (6%). ويعكس ذلك تنوعًا في الدرجات العلمية لأفراد العينة، مما يساعد على تنوع وجهات النظر حول موضوع الدراسة.

ثالثًا: توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة

جدول (4) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة
أقل من 5 سنوات	7	%14
من 5 إلى أقل من 10 سنوات	14	%28
من 10 إلى أقل من 15 سنة	16	%32
15 سنة فأكثر	13	%26
الإجمالي	50	%100

يتضـح من الجدول أن الفئة الأكثر تمثيلًا هي فئة من 10 إلى أقل من 15 سـنة، حيث بلغ عددها (16) بنسـبة (32%)، تليها فئة من 5 إلى أقل من 10 سنوات بنسبة (28%)، ثم فئة 15 سنة فأكثر بنسبة (26%). وهذا يدل على أن أغلب أفراد العينة يمتلكون خبرة تدريسـية متوسـطة إلى طويلة، مما يعزز قدرتهم على ملاحظة سـلوك الطالبات داخل البيئة الجامعية.

رابعًا: توزيع أفراد العينة حسب القسم العلمي

جدول (5) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب القسم العلمي

القسم العلمي	التكرار	النسبة
اللغة العربية	6	%12
اللغة الإنجليزية	10	%20
رياض الأطفال	0	%0
علم النفس	5	%10
معلم فصل	5	%10
الرياضيات	10	%20
الأحياء	2	%4
الجغرافيا	4	%8
الدراسات الإسلامية	3	%6
الفيزياء	3	%6
التاريخ	2	%4
الإجمالي	50	%100

يتضح من الجدول أن أعلى تمثيل كان لقسمي اللغة الإنجليزية والرياضيات، حيث بلغ عدد أفراد كل منهما (10) وبنسـبة (20%) لكل قسـم، يليهما قسـم اللغة العربية بعدد (6) وبنسـبة (12%). كما توزعت باقي العينة على أقسـام علم

النفس، ومعلم فصل، والجغرافيا، والدراسات الإسلامية، والفيزياء، والأحياء، والتاريخ. ويشير ذلك إلى تنوع التخصصات العلمية داخل عينة الدراسة، مما يساعد في الحصول على آراء متعددة حول الظاهرة المدروسة.

يتضح من خلال عرض خصائص العينة أن أفراد الدراسة يمثلون فئات متنوعة من حيث النوع، والدرجة العلمية، وسنوات الخبرة، والقسم العلمي. كما أن غالبية أفراد العينة يمتلكون خبرة تدريسية مناسبة، الأمر الذي يدعم الاعتماد على آرائهم في الحكم على دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية.

صدق أداة الدراسة

للتأكد من صدق أداة الدراسة، تم الاعتماد على الصدق الظاهري وصدق المحتوى، وذلك من خلال عرض الاستبيان في صورته الأولية على عدد من المختصين في مجال التربية وعلم النفس ومناهج البحث، بهدف التأكد من مناسبة الفقرات لموضوع الدراسة، ومدى ارتباطها بمحاورها الرئيسة، ووضوح صياغتها لأفراد العينة. وقد تم الأخذ بالملاحظات المناسبة وإجراء التعديلات اللازمة حتى أصبحت الأداة في صورتها النهائية مكوّنة من (30) فقرة موزعة على ثلاثة محاور.

ثبات أداة الدراسة

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، وذلك لقياس درجة الاتساق الداخلي بين فقرات كل محور من محاور الاستبيان، وكذلك الأداة ككل. ويوضح الجدول الآتي نتائج معامل الثبات:

جدول (6) معامل الثبات ألفا كرونباخ لمحاور أداة الدراسة

المحور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	درجة الثبات
المحور الأول: مظاهر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات	10	0.794	جيد
المحور الثاني: دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في مؤشرات الصحة النفسية لدى الطالبات	10	0.806	جيد جدًا
المحور الثالث: انعكاس الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التفاعل الدراسي والاجتماعي	10	0.768	جيد
الأداة ككل	30	0.903	مرتفع جدًا

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لمحاور الاستبيان تراوحت بين (0.768) و(0.806)، وهي معاملات مقبولة إحصائيًا وتشير إلى تمتع الأداة بدرجة جيدة من الثبات. كما بلغ معامل ألفا كرونباخ للأداة ككل (0.903)، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يجعله مناسبًا للتطبيق وتحليل النتائج.

مقياس تصحيح الاستبيان

اعتمدت الدراسة على مقياس ليكرت الخماسي، حيث أعطيت الاستجابات الدرجات الآتية:

جدول (7) درجات مقياس ليكرت الخماسي

الاستجابة	الدرجة
موافق بشدة	5
موافق	4
محايد	3
غير موافق	2
غير موافق بشدة	1

وبناءً على ذلك، فإن ارتفاع المتوسط الحسابي يدل على ارتفاع درجة موافقة أفراد العينة على العبارة أو المحور، بينما يدل انخفاض المتوسط الحسابي على انخفاض درجة الموافقة.

معيار تفسير المتوسطات الحسابية

تم تحديد معيار تفسير المتوسطات الحسابية وفقًا لطول الفئة، وذلك من خلال تقسيم مدى المقياس على عدد فئاته، كما يأتي: طول الفئة = (5 − 1) ÷ 5 = 0.80

وعليه تم اعتماد المعيار الآتي لتفسير المتوسطات الحسابية:

جدول (8) معيار تفسير المتوسطات الحسابية

المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
من 1.00 إلى أقل من 1.80	غير موافق بشدة
من 1.80 إلى أقل من 2.60	غير موافق
من 2.60 إلى أقل من 3.40	محايد
من 3.40 إلى أقل من 4.20	موافق
من 4.20 إلى 5.00	موافق بشدة

إجراءات تطبيق الدراسة

تم إعداد الاستبيان في صورته النهائية بعد تحديد محاوره وفقراته بما يتفق مع عنوان الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها. وبعد ذلك تم توزيع الاستبيان على عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية، والبالغ عددهم (50) عضو هيئة تدريس. وبعد استرجاع الاستبيانات، تم تفريغ البيانات وترميز الاستجابات وفق مقياس ليكرت الخماسي، ثم إدخالها ومعالجتها إحصائيًا لاستخراج النتائج المتعلقة بخصائص العينة، وثبات الأداة، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والعلاقات بين متغيرات الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1. التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص أفراد العينة.
2. المتوسطات الحسابية لمعرفة مستوى استجابات أفراد العينة على الفقرات والمحاور.
3. الانحرافات المعيارية للتعرف على درجة تشتت استجابات أفراد العينة.
4. معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات أداة الدراسة.
5. معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين محاور الدراسة واختبار فرضياتها.

يتضـــح من خلال ما ســبق أن أداة الدراســـة تمتعت بدرجة مناســبة من الصـــدق والثبات، كما أن معاملات ألفا كرونباخ جاءت مقبولة ومرتفعة، مما يدل على صلاحية الاستبيان للاعتماد عليه في تحليل آراء أعضاء هيئة التدريس حول دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية.

عرض وتحليل نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصـل عرض نتائج الدراسـة الميدانية وتحليلها، وذلك في ضـوء البيانات التي تم الحصـول عليها من استجابات أفراد العينة البالغ عددهم (50) عضـو هيئة تدريس بكلية التربية أبوعيسـى بجامعة الزاوية. وقد تم تحليل البيانات باســـتخدام المتوســـطات الحســـابية والانحرافات المعيارية، بهدف التعرف على اتجاهات أفراد العينة حول دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات الكلية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

أولًا: عرض النتائج العامة لمحاور الدراسة

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور الدراسة

الترتيب	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	مظاهر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات	3.83	0.47	موافق
2	انعكاس الإفراط في اســتخدام وســائل التواصـــل الاجتماعي على التفاعل الدراسي والاجتماعي	3.75	0.46	موافق
3	دور الإفراط في اســتخدام وســائل التواصـــل الاجتماعي في مؤشرات الصحة النفسية لدى الطالبات	3.75	0.49	موافق
—	المقياس ككل	3.78	0.41	موافق

يتضـــح من الجدول الســـابق أن المتوســـط العام للمقياس ككل بلغ (3.78) وبانحراف معياري قدره (0.41)، وهي قيمة تقع ضمن درجة الموافقة، مما يدل على أن أفراد العينة من أعضاء هيئة التدريس يرون أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر على الصحة النفسية والتفاعل الجامعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية.

كما جاء المحور الأول، المتعلق بمظاهر الإفراط في اســـتخدام وســـائل التواصـــل الاجتماعي لدى الطالبات، في المرتبة الأولى بمتوســـط حســـابي بلغ (3.83)، وبدرجة موافقة، وهذا يدل على أن أعضـــاء هيئة التدريس يلاحظون وجود مظاهر واضحة لاستخدام مفرط أو غير متوازن لوسائل التواصل الاجتماعي لدى بعض الطالبات داخل البيئة الجامعية.

وجاء المحور الثالث، المتعلق بانعكاس الإفراط في اســتخدام وســائل التواصـل الاجتماعي على التفاعل الدراســي والاجتماعي، في المرتبة الثانية بمتوســـط حســـابي بلغ (3.75)، وبدرجة موافقة، مما يشـــير إلى أن أفراد العينة يرون أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ينعكس على مشاركة الطالبات وتفاعلهن الدراسي والاجتماعي داخل الكلية.

أما المحور الثاني، المتعلق بدور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في مؤشرات الصـحة النفسية، فقد جاء في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (3.75)، وبدرجة موافقة أيضًـا، وهو ما يدل على أن أعضـاء هيئة التدريس يلاحظون بعض المؤشرات النفسية المرتبطة بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مثل القلق، والتوتر، والعزلة، وضعف التركيز.

ثانيًا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرئيس

ينص التساؤل الرئيس للدراسة على: ما دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟

للإجابة عن هذا التساؤل، تم الاعتماد على المتوسط العام لجميع محاور الاستبيان، كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (10) المتوسط العام لدور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى الطالبات

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
المقياس ككل	3.78	0.41	موافق

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي العام للمقياس ككل بلغ (3.78)، وهي قيمة تقع ضمن درجة الموافقة، مما يشير إلى أن أعضاء هيئة التدريس يرون أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي له دور واضح في الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية. ويظهر هذا الدور من خلال مجموعة من المؤشرات التي لاحظها أفراد العينة، مثل الانشغال المستمر بالهاتف، ضعف الانتباه، التشتت الذهني، العزلة، انخفاض التفاعل الدراسي والاجتماعي، وضعف الدافعية الأكاديمية.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن نتائج الدراسة تشير إلى وجود اتجاه عام لدى أعضاء هيئة التدريس نحو الموافقة على أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمثل عاملًا مؤثرًا في الصحة النفسية والسلوك الجامعي لدى بعض الطالبات، وهو ما يتفق مع طبيعة موضوع الدراسة وتساؤلاتها.

ثالثًا: النتائج المتعلقة بالمحور الأول: مظاهر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المحور الأول

رقم الفقرة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	ألاحظ أن بعض الطالبات ينشغلن بمتابعة الهاتف أثناء وجودهن داخل القاعات الدراسية.	3.96	0.75	موافق
2	يظهر على بعض الطالبات ضعف الانتباه أثناء المحاضرة بسبب الانشغال بمنصات التواصل الاجتماعي.	3.76	0.72	موافق
3	ألاحظ أن بعض الطالبات يتابعن الإشعارات والرسائل بصورة متكررة أثناء اليوم الدراسي.	3.80	0.81	موافق
4	يؤثر الاستخدام المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي في قدرة بعض الطالبات على الالتزام بمتطلبات المحاضرة.	3.80	0.83	موافق
5	تميل بعض الطالبات إلى استخدام الهاتف أثناء أوقات النقاش أو الأنشطة الصفية.	3.78	0.82	موافق
6	يظهر على بعض الطالبات صعوبة في ضبط الوقت بسبب كثرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.	3.76	0.87	موافق
7	ألاحظ أن بعض الطالبات يعتمدن على التواصل الافتراضي أكثر من التواصل المباشر مع الزميلات.	3.74	0.78	موافق

رقم الفقرة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
8	كثرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تجعل بعض الطالبات أقل تفاعلًا مع البيئة الجامعية الواقعية.	3.80	0.70	موافق
9	ألاحظ أن بعض الطالبات يتحدثن باستمرار عن محتوى وسائل التواصل الاجتماعي داخل البيئة الدراسية.	3.90	0.76	موافق
10	يبدو أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أصبح جزءًا مسيطرًا على سلوك بعض الطالبات اليومي داخل الكلية.	3.96	0.81	موافق
—	المتوسط العام للمحور	3.83	0.47	موافق

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط العام للمحور الأول بلغ (3.83) وبانحراف معياري قدره (0.47)، وهي قيمة تقع ضمن درجة الموافقة، مما يدل على أن أفراد العينة يوافقون على وجود مظاهر واضحة للإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى بعض الطالبات داخل البيئة الجامعية.

وقد جاءت أعلى الفقرات في هذا المحور الفقرة رقم (1) والفقرة رقم (10)، بمتوسط حسابي بلغ (3.96) لكل منهما، حيث تشير الفقرة الأولى إلى انشغال بعض الطالبات بمتابعة الهاتف أثناء وجودهن داخل القاعات الدراسية، بينما تشير الفقرة العاشرة إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أصبح جزءًا مسيطرًا على السلوك اليومي لبعض الطالبات داخل الكلية. ويدل ذلك على أن أكثر مظاهر الإفراط وضوحًا من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس تتمثل في الانشغال المتكرر بالهاتف وسيطرة وسائل التواصل على السلوك اليومي لبعض الطالبات.

كما جاءت بقية فقرات المحور بدرجة موافقة، مما يؤكد أن مظاهر الإفراط لا تقتصر على جانب واحد، بل تشمل ضعف الانتباه، متابعة الإشعارات، صعوبة ضبط الوقت، ضعف التفاعل الواقعي، والاعتماد المتزايد على التواصل الافتراضي. وبذلك تجيب نتائج هذا المحور عن التساؤل الفرعي الأول المتعلق بمظاهر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى كما يلاحظها أعضاء هيئة التدريس.

رابعًا: النتائج المتعلقة بالمحور الثاني: دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في مؤشرات الصحة النفسية لدى الطالبات

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المحور الثاني

رقم الفقرة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
11	ألاحظ أن بعض الطالبات اللاتي يفرطن في استخدام وسائل التواصل تظهر عليهن مؤشرات القلق والتوتر داخل القاعة الدراسية.	3.80	0.97	موافق
12	يؤثر الانشغال المستمر بوسائل التواصل الاجتماعي في الحالة المزاجية لبعض الطالبات أثناء الدراسة.	3.74	0.78	موافق
13	تبدو بعض الطالبات أقل هدوءًا وتركيزًا عند انقطاعهن عن الهاتف أو الإنترنت لفترة أثناء المحاضرة.	3.68	0.68	موافق

14	ألاحظ أن بعض الطالبات يظهر عليهن التشـــتت الذهني نتيجة الانشغال المتكرر بوسائل التواصل الاجتماعي.	3.84	0.82	موافق
15	يسـهم الإفراط في اسـتخدام وسـائل التواصـل الاجتماعي في زيادة شعور بعض الطالبات بالعزلة داخل البيئة الجامعية.	3.64	0.83	موافق
16	تبدو بعض الطالبات أقل رغبة في المشـــاركة الوجاهية بســـبب اعتمادهن الزائد على التفاعل الرقمي.	3.66	0.69	موافق
17	ألاحظ أن بعض الطالبات يفضـــلن الانشـــغال بالهاتف بدلًا من الاندماج في الحوار مع الزميلات.	3.88	0.75	موافق
18	يؤثر الاســـتخدام المفرط لوســـائل التواصـــل الاجتماعي في قدرة بعض الطالبات على بناء علاقات جامعية مباشرة ومتوازنة.	3.66	0.89	موافق
19	ألاحظ على بعض الطالبات مظاهر الإرهاق أو الخمول التي قد ترتبط بالسهر أو الاستخدام الطويل لوسائل التواصل.	3.94	0.74	موافق
20	يؤدي الانشـغال بمنصـات التواصـل إلى ضـعف الحضـور الذهني لدى بعض الطالبات أثناء المحاضرات.	3.66	0.87	موافق
—	المتوسط العام للمحور	3.75	0.49	موافق

يتضـح من الجدول السـابق أن المتوسـط العام للمحور الثاني بلغ (3.75)، وبانحراف معياري قدره (0.49)، وهي قيمة تقع ضـــمن درجة الموافقة. وهذا يدل على أن أفراد العينة من أعضـــاء هيئة التدريس يوافقون على أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ينعكس على بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى.

وقد جاءت الفقرة رقم (19) في المرتبة الأولى بمتوسـط حسـابي بلغ (3.94)، وهي الفقرة التي تشـير إلى ملاحظة مظاهر الإرهاق أو الخمول التي قد ترتبط بالســهر أو الاســتخدام الطويل لوســائل التواصــل. وهذا يدل على أن الإرهاق والخمول من أكثر المؤشرات النفسية والسلوكية وضوحًا لدى الطالبات من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

كما جاءت الفقرة رقم (17) في مرتبة متقدمة بمتوسط حسابي بلغ (3.88)، وتشير إلى أن بعض الطالبات يفضلن الانشـــغال بالهاتف بدلًا من الاندماج في الحوار مع الزميلات. وتدل هذه النتيجة على أن الإفراط في اســـتخدام وســـائل التواصـــل لا يرتبط فقط بالحالة النفســـية الداخلية، بل يظهر أيضًـــا في صـــورة ضـــعف الاندماج الاجتماعي داخل البيئة الجامعية.

كما جاءت الفقرة رقم (14) بمتوسط حسابي بلغ (3.84)، وتشير إلى التشتت الذهني الناتج عن الانشغال المتكرر بوسائل التواصل الاجتماعي. ويؤكد ذلك أن أعضاء هيئة التدريس يلاحظون وجود أثر واضح لاستخدام وسائل التواصل في مستوى التركيز والانتباه لدى بعض الطالبات.

وبوجه عام، تشـــير نتائج هذا المحور إلى أن الإفراط في اســـتخدام وســـائل التواصـــل الاجتماعي يرتبط بعدد من مؤشـرات الصـحة النفسـية لدى الطالبات، مثل القلق والتوتر، التشـتت الذهني، العزلة، ضـعف المشـاركة الوجاهية، الإرهاق، وضـعف الحضـور الذهني داخل المحاضـرات. وبذلك تجيب نتائج هذا المحور عن التسـاؤل الفرعي الثاني المتعلق بمؤشـرات الصـحة النفسـية المتأثرة لدى طالبات كلية التربية أبوعيسـى نتيجة الإفراط في اسـتخدام وسـائل التواصـل الاجتماعي من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

خامسًا: النتائج المتعلقة بالمحور الثالث: انعكاس الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التفاعل الدراسي والاجتماعي

جدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المحور الثالث

رقم الفقرة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
21	ألاحظ أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يضعف مشاركة بعض الطالبات في النقاشات الصفية.	3.84	0.74	موافق
22	يؤثر الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي في التزام بعض الطالبات بإنجاز التكليفات الدراسية في موعدها.	3.82	0.85	موافق
23	ينعكس الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي على دافعية بعض الطالبات نحو التعلم.	3.62	0.67	موافق
24	ألاحظ أن بعض الطالبات أقل قدرة على متابعة الشرح لفترات مناسبة بسبب التعود على التصفح السريع.	3.78	0.93	موافق
25	يقل اهتمام بعض الطالبات بالأنشطة الجامعية المباشرة نتيجة الانشغال بالعالم الافتراضي.	3.56	0.84	موافق
26	يؤثر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في قدرة بعض الطالبات على الحوار المباشر مع عضو هيئة التدريس.	3.68	0.79	موافق
27	ألاحظ أن بعض الطالبات يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للهروب من الضغوط الدراسية بدلًا من مواجهتها.	3.74	0.85	موافق
28	يسهم الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي في ضعف التواصل الواقعي بين بعض الطالبات وزميلاتهن.	3.88	0.80	موافق
29	يظهر أثر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في انخفاض مستوى الانضباط الدراسي لدى بعض الطالبات.	3.62	0.81	موافق
30	من وجهة نظري، يمثل الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عاملًا مؤثرًا في الصحة النفسية والتفاعل الجامعي لدى بعض الطالبات.	4.00	0.73	موافق
—	المتوسط العام للمحور	3.75	0.46	موافق

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط العام للمحور الثالث بلغ (3.75)، وبانحراف معياري قدره (0.46)، وهي قيمة تقع ضمن درجة الموافقة. وهذا يدل على أن أعضاء هيئة التدريس يرون أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ينعكس على التفاعل الدراسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى.

وقد جاءت الفقرة رقم (30) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.00)، وتشير إلى أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمثل عاملًا مؤثرًا في الصحة النفسية والتفاعل الجامعي لدى بعض الطالبات. وتعد هذه النتيجة مؤشرًا عامًا يؤكد اتجاه أفراد العينة نحو الموافقة على وجود أثر واضح لهذه الظاهرة داخل البيئة الجامعية.

وجاءت الفقرة رقم (28) في مرتبة متقدمة بمتوسط حسابي بلغ (3.88)، وتشير إلى أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يسهم في ضعف التواصل الواقعي بين بعض الطالبات وزميلاتهن. وهذا يعكس أن الدور لا يقتصر على الجانب الأكاديمي، بل يمتد إلى العلاقات الاجتماعية المباشرة داخل الكلية.

كما جاءت الفقرة رقم (21) بمتوسط حسابي بلغ (3.84)، وهي تشير إلى ضعف مشاركة بعض الطالبات في النقاشات الصفية نتيجة الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وتدل هذه النتيجة على أن أعضاء هيئة التدريس يلاحظون أثرًا مباشرًا لهذه الظاهرة في مستوى المشاركة والتفاعل داخل القاعات الدراسية.

وبوجه عام، تشير نتائج هذا المحور إلى أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ينعكس على التفاعل الدراسي والاجتماعي لدى الطالبات من خلال ضعف المشاركة الصفية، التأخر في إنجاز التكليفات، انخفاض الدافعية، ضعف متابعة الشرح، ضعف التواصل الواقعي، والانشغال بالعالم الافتراضي. وبذلك تجيب نتائج هذا المحور عن التساؤل الفرعي الثالث المتعلق بمدى دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التفاعل الدراسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

سادسًا: اختبار فرضيات الدراسة

لاختبار فرضيات الدراسة، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكل من مؤشرات الصحة النفسية والتفاعل الدراسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

جدول (14) معاملات ارتباط بيرسون بين محاور الدراسة

الفرضية	المتغيرات	معامل الارتباط Pearson	مستوى الدلالة Sig	النتيجة
الفرضية الرئيسة	الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية	0.682	0.000	دالة إحصائيًا
الفرضية الفرعية الأولى	الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومؤشرات القلق والتوتر	0.546	0.000	دالة إحصائيًا
الفرضية الفرعية الثانية	الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة وضعف التفاعل الاجتماعي	0.560	0.000	دالة إحصائيًا
الفرضية الفرعية الثالثة	الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وضعف التركيز والدافعية الأكاديمية	0.585	0.000	دالة إحصائيًا

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط جاءت موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية (0.682)، وهي قيمة موجبة تدل على وجود علاقة ارتباطية واضحة بين المتغيرين. وهذا يعني أنه كلما ارتفعت مظاهر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كما يلاحظها أعضاء هيئة التدريس، زادت مؤشرات التأثر النفسي لدى الطالبات.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومؤشرات القلق والتوتر، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.546)، مما يدل على أن زيادة الإفراط في استخدام وسائل التواصل ترتبط بظهور مؤشرات القلق والتوتر لدى بعض الطالبات من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

وأظهرت النتائج كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة وضعف التفاعل الاجتماعي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.560)، وهذا يشير إلى أن الاستخدام المفرط لهذه الوسائل قد يرتبط بضعف التفاعل الواقعي والميل إلى العزلة داخل البيئة الجامعية.

كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وضعف التركيز والدافعية الأكاديمية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.585)، مما يدل على أن الانشغال المفرط بوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بضعف التركيز، وقلة الدافعية، وتراجع التفاعل الأكاديمي لدى بعض الطالبات.

اختبار الفرضية الرئيسة

تنص الفرضية الرئيسة على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

وبناءً على قيمة معامل الارتباط التي بلغت (0.682) وبمستوى دلالة (0.000)، يتم قبول الفرضية الرئيسة، أي توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى الطالبات من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

اختبار الفرضيات الفرعية

1. **الفرضية الفرعية الأولى:** توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وظهور مؤشرات القلق والتوتر لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس. وقد أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0.546) وبمستوى دلالة (0.000)، وبذلك يتم قبول الفرضية.
2. **الفرضية الفرعية الثانية:** توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة وضعف التفاعل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.560) وبمستوى دلالة (0.000)، وبذلك يتم قبول الفرضية.
3. **الفرضية الفرعية الثالثة:** توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وضعف التركيز والدافعية الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.585) وبمستوى دلالة (0.000)، وبذلك يتم قبول الفرضية.

تشير نتائج اختبار الفرضيات إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الصحة النفسية، القلق والتوتر، العزلة وضعف التفاعل الاجتماعي، وضعف التركيز والدافعية الأكاديمية. وبذلك تؤكد النتائج أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمثل عاملًا مؤثرًا في الصحة النفسية والتفاعل الجامعي لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

سابعًا: مناقشة نتائج الدراسة

أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط العام للمقياس ككل بلغ (3.78)، وبدرجة موافقة، مما يدل على أن أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية أبوعيسى يرون أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر في الصحة النفسية والتفاعل الجامعي لدى الطالبات. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حيدر (2025) التي أكدت وجود علاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية، كما تتفق مع دراسة عثمان (2025) Osman التي بينت ارتباط الاستخدام المرتفع لوسائل التواصل ببعض المؤشرات النفسية مثل القلق، والعزلة، واضطراب النوم.

كما أظهرت نتائج المحور الأول أن مظاهر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي جاءت بدرجة موافقة، بمتوسط حسابي بلغ (3.83)، مما يشير إلى أن أعضاء هيئة التدريس يلاحظون انشغال بعض الطالبات بالهاتف، ومتابعة

الإشعارات، وضعف الانتباه داخل القاعات الدراسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خليفة (2026) التي أوضحت أن الإفراط في استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي أصبح ظاهرًا بين طالبات الجامعة، وأنه يسهم في ضعف التفاعل المباشر والاعتماد المتزايد على البيئة الرقمية.

أما نتائج المحور الثاني فقد أوضحت أن دور الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في مؤشرات الصحة النفسية جاء بدرجة موافقة، بمتوسط حسابي بلغ (3.75)، حيث لاحظ أعضاء هيئة التدريس مؤشرات مثل القلق، والتوتر، والتشتت الذهني، والإرهاق، وضعف الحضور الذهني. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الرازق (2020) التي بينت وجود علاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الوحدة النفسية والقلق الاجتماعي، كما تتفق مع دراسة إسكندراني وصبيرة (2021) التي توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية.

وأظهرت نتائج المحور الثالث أن انعكاس الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التفاعل الدراسي والاجتماعي جاء بدرجة موافقة، بمتوسط حسابي بلغ (3.75)، حيث تمثلت أبرز المؤشرات في ضعف المشاركة الصفية، وضعف التواصل الواقعي، وانخفاض الدافعية، والتأخر في إنجاز التكليفات. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حمري ومزغراني (2020) التي أوضحت أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بانخفاض التوافق الشخصي والأسري، كما تتفق مع دليل AAVMC (2021) الذي أشار إلى أن مشكلات الصحة النفسية لدى الطلبة قد تظهر في صورة ضعف التركيز، وقصر مدى الانتباه، وصعوبة إنجاز المهام الدراسية.

وبوجه عام، فإن نتائج الدراسة الحالية جاءت منسجمة مع أغلب الدراسات السابقة، إلا أنها تختلف عنها في زاوية التناول؛ إذ إن معظم الدراسات السابقة اعتمدت على آراء الطلبة أنفسهم، بينما اعتمدت الدراسة الحالية على وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس، وهو ما أعطى بعدًا أكاديميًا وتربويًا مهمًا في رصد مظاهر الإفراط ودوره في الصحة النفسية والتفاعل الجامعي لدى الطالبات.

ثامنًا: نتائج الدراسة

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، من أهمها:

1. أظهرت النتائج أن أفراد العينة يوافقون على وجود دور للإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى، حيث بلغ المتوسط العام للمقياس ككل (3.78)، وبدرجة موافقة.
2. بينت النتائج أن مظاهر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات جاءت بدرجة موافقة، وكان أبرزها الانشغال بالهاتف داخل القاعات الدراسية، ومتابعة الإشعارات، وضعف الانتباه، وصعوبة ضبط الوقت.
3. أوضحت النتائج أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ينعكس على بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى الطالبات، مثل القلق والتوتر، التشتت الذهني، الإرهاق، العزلة، وضعف الحضور الذهني داخل المحاضرات.
4. أظهرت النتائج أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر في التفاعل الدراسي والاجتماعي لدى الطالبات، من خلال ضعف المشاركة الصفية، وانخفاض الدافعية، وضعف التواصل الواقعي، والتأخر في إنجاز التكليفات.
5. بينت نتائج اختبار الفرضيات وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى الطالبات من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

6. أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وظهور مؤشرات القلق والتوتر لدى الطالبات.
7. أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة وضعف التفاعل الاجتماعي لدى الطالبات.
8. أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وضعف التركيز والدافعية الأكاديمية لدى الطالبات.
9. تؤكد النتائج أن أعضاء هيئة التدريس يمثلون مصدرًا مهمًا في ملاحظة الآثار النفسية والسلوكية والأكاديمية المرتبطة بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات.

تاسعًا: توصيات الدراسة

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

1. ضرورة تنظيم برامج توعوية داخل كلية التربية أبوعيسى حول الاستخدام المتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي، وبيان آثاره النفسية والدراسية على الطالبات.
2. تفعيل دور الإرشاد النفسي والتربوي داخل الكلية لمساعدة الطالبات على التعامل مع القلق، والتوتر، وضعف التركيز، والعزلة الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.
3. تشجيع أعضاء هيئة التدريس على ملاحظة المؤشرات السلوكية والنفسية المرتبطة بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتوجيه الطالبات بأسلوب تربوي مناسب.
4. العمل على تعزيز الأنشطة الجامعية المباشرة التي تساعد الطالبات على التفاعل الواقعي، وتقوية العلاقات الاجتماعية داخل البيئة الجامعية.
5. توعية الطالبات بأهمية تنظيم الوقت، وعدم استخدام الهاتف أثناء المحاضرات أو الأنشطة الصفية، بما يساعد على رفع مستوى التركيز والمشاركة.
6. إدراج موضوع الاستخدام الآمن والمتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي ضمن المحاضرات التوعوية والندوات الطلابية داخل الكلية.
7. تشجيع الطالبات على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الجوانب التعليمية المفيدة، بدلًا من الاستخدام العشوائي أو المفرط الذي يؤثر في الصحة النفسية والتحصيل الدراسي.

عاشرًا: مقترحات الدراسة

تقترح الدراسة إجراء دراسات مستقبلية حول الموضوعات الآتية:

1. إجراء دراسة عن أثر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي لدى طالبات الجامعة.
2. إجراء دراسة مقارنة بين وجهة نظر الطالبات ووجهة نظر أعضاء هيئة التدريس حول دور وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية.
3. دراسة العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
4. إجراء دراسة حول دور الإرشاد النفسي الجامعي في الحد من الآثار السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
5. دراسة أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على جودة الحياة الجامعية لدى الطالبات.

6. إجراء دراسة مشابهة على كليات أخرى داخل جامعة الزاوية للمقارنة بين نتائج الكليات المختلفة.

تناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها في ضوء تساؤلات الدراسة وفرضياتها، حيث أظهرت النتائج أن أفراد العينة من أعضاء هيئة التدريس يوافقون على أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر في الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية أبوعيسى بجامعة الزاوية. كما أوضحت النتائج أن هذا الدور يظهر من خلال عدد من المؤشرات، مثل القلق، والتوتر، والتشتت الذهني، والإرهاق، والعزلة، وضعف المشاركة الصفية والتفاعل الاجتماعي.

كما بينت نتائج اختبار الفرضيات وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الصحة النفسية، ومؤشرات القلق والتوتر، والعزلة وضعف التفاعل الاجتماعي، وضعف التركيز والدافعية الأكاديمية. وبناءً على ذلك، تؤكد الدراسة أهمية توعية الطالبات بالاستخدام المتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي، وتعزيز دور أعضاء هيئة التدريس والإرشاد النفسي في ملاحظة هذه الظاهرة والحد من آثارها داخل البيئة الجامعية.

قائمة المصادر والمراجع

أولًا: المراجع العربية

إسكندراني، أماني أحمد؛ وصبيرة، فلك حسن. (2021). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومؤشرات الصحة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق في إطار تحقيق التنمية المستدامة. المجلة الأمريكية الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد السابع، الجزء الثالث، ص112–138.

حيدر، ريم عطية. (2025). الصحة النفسية وعلاقتها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية، المجلد السادس، العدد الأول، ص85–104.

حمري، صارة؛ ومزغراني، حليمة. (2020). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والأسري لدى الطالب الجامعي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد الخامس، العدد الثاني، ص605–632.

خليفة، ابتسام سالم. (2026). العزلة الاجتماعية الرقمية: دراسة سوسيولوجية تحليلية تطبيقية حول الإفراط في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي للطالب الجامعي على عينة من طالبات كلية التربية العجيلات جامعة الزاوية للعام الجامعي 2025/2024م. مجلة القرطاس، العدد الثامن والعشرون، المجلد الثاني، ص314–332.

عبد الرازق، أسامة حسن جابر. (2020). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة International Journal on Humanities and Social Sciences.، العدد الرابع عشر، ص210–241.

حنان الهادي بشير فرعون. (2026). أثر الإفراط في استخدام منصات التواصل الاجتماعي على العزلة الرقمية: دراسة سوسيولوجية ميدانية على طالبات كلية التربية العجيلات جامعة الزاوية. *Al-Farooq Journal of Sciences, 2*(1), 196–209.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

American Association of Veterinary Medical Colleges (AAVMC). (2021). Faculty and Their Role in Student Mental Health. AAVMC Wellbeing.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. Current Addiction Reports, 2, 175-184.

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1), 210-230.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79-93.

Osman, W. A. (2025). Social media use and associated mental health indicators among university students: A cross-sectional study. Scientific Reports, 15, 9534.

World Health Organization (WHO). (2025). Mental health. World Health Organization.