

استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات في غزة

يعقوب يونس الأسطل ، وائل عبد الرحيم اللحام

فلسطين. جامعة غزة

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لطلبة الجامعات في قطاع غزة ، وكذلك الكشف عن مستوى الصحة النفسية ومستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لطلبة الجامعات في قطاع غزة، ودلالة الفروق الإحصائية في مستوى الصحة النفسية ومستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي التي تعزى لمتغيرات البحث (الجنس ، الحالة الاقتصادية ، العلاقة الوالدية، مستوى التحصيل الدراسي)، وتتبع أهمية الدراسة من أهمية الظاهرة ونوعها في استكشاف المشكلات بأسباب وأعراض جديدة لم تكن معروفة من قبل، وامتداد لدراسات بعض الباحثين السابقين والمختصين الذين قاموا بدراسة آثار شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، وقد يفيد العاملين في مجال التربية عموماً والمرشدين التربويين خصوصاً في التعرف على تلك المشكلات وآثارها سعياً لمراعاة الظروف ولوضع الحلول والاقتراحات المناسبة، واستخدام الباحثان الاستبيان وهو من أعدادهم وكذلك والمقابلة الفردية، وطبق على الطلبة الجامعيين في جامعة (الإسلامية ، الأقصى ، غزة) وعينة قوامها (١٠٩) من طلبة الجامعات وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي للدراسة وقد تم توزيع عدد ١٥٠ وسترده عدد (١٠٩) استبانة مستخدمين المنهج الوصفي التحليلي، وللحصول على نتائج واقعية وصادة استخدام الباحثان النسب المئوية والتكرارات وألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة ومعامل ارتباط بيرسون لقياس صدق الفقرات واختبار الفرضيات واختبار (T. test) لمعرفة الفروق واختبار تحليل التباين الأحادي ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان هو انه توجد علاقة ارتباطية وفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استخدام شبكات التواصل لصالح الذكور كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس وحيث كانت نسبة الاستجابات بين الذكور والإناث متقاربة ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استخدام شبكات التواصل والصحة النفسية تبعاً لمتغيري الحالة الاقتصادية ومستوى التحصيل حيث كانت نسبة الاستجابة متقاربة من جميع أفراد العينة، وأن الأفراد الذين يستخدمون الإنترنت بمعدل أكثر من ٥ ساعات يومياً قد بلغت ٤٩,٨% و ٥٤,١% من أفراد العينة يستخدمون من ١-٤ ساعات يومياً وأن أكثر أربع تطبيقات استخدمت فيس بوك حيث بلغت 92.66% من أفراد العينة وبعدها انستغرام وتويتر واتساب.

الكلمات المفتاحية: شبكات التواصل الاجتماعي ، الصحة النفسية ، طلبة الجامعات

The use of social networks and its relationship to the level of mental health among university students in Gaza

Yaqoub Younis Al-Astal, Wael Abdul Rahim Al-Lahham
Palestine. Gaza University

Abstract

The research aims to identify the nature of the relationship between the use of social networks and the level of mental health of university students in the Gaza Strip, as well as revealing the level of mental health and the level of use of social networks for university students in the Gaza Strip, and the significance of statistical differences in the level of mental health and the level of use of social networks Which are attributed to the research variables (gender, economic status, parental relationship, level of educational attainment), and the importance of the study stems from the importance and type of the phenomenon in exploring problems with new causes and symptoms that were not known before, and an extension of the studies of some former researchers and specialists who studied the effects of social networks It may benefit education workers in general and educational counselors in particular in identifying these problems and their effects in an effort to take into account the circumstances and to develop appropriate solutions and suggestions. And a sample of (109) university students were randomly selected from the original community of A study has been distributed 150 number and (109) questionnaires will be received using the descriptive analytical approach, and to obtain realistic results and the validity of the researchers used percentages, frequencies and Cronbach's alpha to find out the stability of the paragraphs of the questionnaire and the Pearson correlation coefficient to measure the validity of the paragraphs and test hypotheses and test (T). test) to find out the differences and the one-way analysis of variance test, and one of the most important findings of the researchers is that there is a correlation and statistically significant differences in the level of use of communication networks in favor of males, and there are no statistically significant differences in the level of mental health among students according to the gender variable The proportion of responses between males and females was close, and that there were no statistically significant differences in the level of use of communication networks and mental health according to the variables of economic status and level of achievement, as the response rate was close to all sample members, and that religious individuals use the Internet at a rate of more than 5 hours per day It amounted to 49.8% and 54.1% of respondents use 1-4 hours a day, and that the four most used applications are Facebook, reaching 92.66% of respondents, followed by Instagram and WhatsApp.

Keywords: social networks, mental health, university students

١- المقدمة:

الإنسان كائن اجتماعي يميل إلى التجمع مع الآخرين، ومنذ أن وجد الإنسان وجدت العلاقات بصورها المختلفة، التي تأثرت بالعوامل الإنسانية والاجتماعية والثقافية، ومع تطور الإنسان واحتكاكه مع الآخرين وتفاعله وانضمامه إلى جماعات متعددة بصفته مدني بطبعه، وانطلاقاً من الحاجة لتناقل المعارف بدأت تظهر حركة التدوين وتراكم المعلومات والمعارف والتراث الثقافي والعلمي بأشكاله المختلفة. ومن المعلوم أن حياتنا الحاضرة مليئة بالتعقيدات المادية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية، وأنه كلما ارتقى المجتمع البشري ازدادت البيئة والحياة تعقيداً، وزادت حاجة الإنسان إلى التربية لتبسيط البيئة وتفسيرها وحل كل مشكلاتها ومساعدته على التكيف معها، وتلعب التكنولوجيا الحديثة دوراً لا يستهان به في تغيير نمط حياتنا وبيئتنا الحاضرة، وما لم يهيأ الفرد للتعامل مع هذه التكنولوجيا بكفاءة فإنها ستتغلب عليه ولن يستطيع الإسهام في مجتمعه بفعالية، وأهم إحدى هذه الوسائل الإعلامية شبكة الإنترنت (أبو دف والصوفي وموسي، ٢٠٠٤، ص ٧) ومنذ أن دخلت الشبكة العنكبوتية إلى حياتنا ونحن نتغير دون أن نتوقف لرصد هذا التغير، أو الأفاق المحتملة لتطوره، فقد صار البعيد عنا قريب بضغطة زر، وتغيرت مجتمعاتنا التي تعاني من المشاكل في التواصل والاجتماع الإنساني، وإذا كانت حقيقة التعامل مع الإنترنت غامضة، فإن طبيعة الإنترنت كوسيط تفاعلي تبدو في إقامة العلاقة عبر الشبكة العنكبوتية بمثابة مغامرة مجهولة العواقب مفتوحة على كل الاحتمالات.

(القرضاوي، ٢٠٠٤، ص ٩)

وعلى صعيد العلاقات الاجتماعية بين الناس تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي وسيلة فعالة للبعض إلا أنه أحدث مشكلة لدى آخرين، ومن خلال قصص متعددة وتجارب متنوعة ظهرت المسألة بوضوح أكبر، ومن المستخدمين من يدخل لتلك الشبكة بدافع مواكبة العصر والتطور، ومنهم بدافع حب الاستطلاع، وآخرون بدافع البحث والاستكشاف، وطائفة أخرى بدافع التجربة والفضول وحب المغامرة إلا أن البعض الآخر قد يقع فريسة لبعض المشكلات الناجمة عن سوء الاستخدام لشبكات التواصل ويحسبها آمنة العواقب. فالحياة إذن اليوم أكثر عرضة لتأثير التكنولوجيا المتقدمة، إلا أن حياة طلبة الجامعات هي الأكثر حساسية واستجابة لتلك العواطف، فهم الفئة الأكثر استخداماً، والمتوقع أن تتأثر بها بصورة أوسع، نظراً لأن سلوكهم وشخصياتهم تتبلور بناءً على مدى تفاعلهم مع تلك الشبكات، الأمر الذي يجعله منفثاً على الخبرات الجديدة والتي قد يكون لها تأثيرات متعددة في اتجاهات مختلفة سواء على الصعيد النفسي أو الاجتماعي أو العاطفي أو الجنسي، وقد ينتج عن ذلك مشكلات تستحق الدراسة، ومن هنا تتبع مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.

أصبح الانترنت يغزو كافة مجالات الحياة الاجتماعية للعالم، مما نتج أبعاد قيمية متعددة ومختلفة وسلوكيات متناقضة، ومن خلال عملنا كمرشدين تربويين لاحظنا العديد من المشكلات السلوكية والتربوية والدراسية ذات أبعاد

متشابكة وأهم أسبابها الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي والتي تسببت بانفصال اجتماعي، وتؤكد العديد من البحوث والدراسات مثل (جانج وآخرون ، ٢٠٠٨) ودراسة (أبو جدي ، ٢٠٠٧) ودراسة (زيدان ، ٢٠٠٨) أن إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لا يقل خطورة عن إدمان المخدرات، بل يتجاوزها لما يعانيه من مشكلات تزداد حدة وضراوة بتقدم العمر وزيادة الاستخدام فهو مستتق لاضطرابات نفسية وسلوكية ، وهذا ما يقودنا إلى بلورة مشكلة البحث من خلال السؤال الرئيس:

- ما علاقة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة؟
وينبثق عن التساؤل الرئيس التالي عدة تساؤلات فرعية منها:

- ما مستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لطلبة الجامعات في قطاع غزة؟

- ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية يعزى لمتغير العلاقة الوالدية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية يعزى لمتغير الحالة الاقتصادية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات تعزى لمتغير مستوى التحصيل الدراسي؟
ويهدف البحث الى:

١- التعرف إلى طبيعة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لطلبة الجامعات في قطاع غزة.

٢- الكشف عن مستوى الصحة النفسية لطلبة الجامعات في قطاع غزة.

٣- الكشف عن مستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لطلبة الجامعات في قطاع غزة.

٤- التعرف إلى دلالة الفروق الإحصائية في مستوى الصحة النفسية التي تعزى لمتغيرات البحث (الجنس، الحالة الاقتصادية ، العلاقة الوالدية ، مستوى التحصيل الدراسي).

٥- التعرف إلى دلالة الفروق الإحصائية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي التي تعزى لمتغيرات البحث (الجنس ، الحالة الاقتصادية ، العلاقة الوالدية ، مستوى التحصيل الدراسي).

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: يتمثل مجتمع الدراسة بجميع الطلبة الجامعيين في جامعة (الإسلامية ، الأقصى ، غزة) خلال الفصل الدراسي الحالي من العام الجامعي ٢٠١٨-٢٠١٩. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طالب وطالبة من طلبة الجامعات وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي للدراسة خلال الفصل الثاني من العام ٢٠١٨-٢٠١٩ وقد تم توزيع عدد (١٥٠) استبانة بشكل عشوائي على الطلبة ، وتم استرداد عدد (١٠٩) استبانة.

وصف عينة البحث:

الجدول (١) يبين توزيع العينة حسب المتغيرات الديمغرافية

البيان	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	٥٩	%٥٤,١
	أنثى	٥٠	%٤٥,٩
الإجمالي		١٠٩	%١٠٠
المستوى الاقتصادي	ممتاز	٧	%٦,٤
	جيدة	٢١	%١٩,٣
	متوسط	٦٥	%٥٩,٦
	متدني	١٦	%١٤,٧
الإجمالي		١٠٩	%١٠٠
العلاقة الوالدية	ممتازة	٨٤	%٧٧,١
	جيدة	١٥	%١٣,٨
	عادية	٨	%٧,٣
	سيئة	٢	%١,٨
الإجمالي		١٠٩	%١٠٠
مستوى التحصيل	ممتاز	٣٢	%٢٩,٤
	جيد جداً	٥٧	%٥٢,٣
	جيد	١٨	%١٦,٥
	متوسط	٢	%١,٨

الإجمالي	١٠٩	%١٠٠
عدد ساعات استخدام الإنترنت	٢٤	%٢٢,١
	٢٦	%٢٣,٩
	٥٩	%٥٤,١
الإجمالي	١٠٩	%١٠٠
أكثر التطبيقات استخداماً	فيس بوك	92.66
	تويتر	82.51
	فايبر	49.54
	واتساب	77.98
	سناب شات	71.55
	لنكد ان	27.52
	غوغل بلاس	37.61
	انستاغرام	91.74
	Imo	32.11

يتبين من خلال الجدول السابق والذي يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة أن نسبة الطلبة الذكور كانت أعلى من نسبة الإناث وقد بلغت ٥٤,١% كما كانت نسبة أفراد العينة من ذوي الدخل المتوسط ٥٩,٦% وهي أعلى نسبة بين الطلبة، وكانت نسبة الطلبة الذين تربطهم علاقة ممتازة مع الوالدين ٧٧,١%، أما الطلبة ذوي التحصيل الجيد جداً قد بلغت نسبتهم في العينة ٥٢,٣% وهي أعلى نسبة، وقد بلغت نسبة الطلبة الذين يستخدمون الإنترنت أقل من أربع ساعات يومياً ٥٤,١% وهي أعلى نسبة في العينة، كما تبين أن أعلى نسبة استخدام للتطبيقات في العينة هي الفيس بوك والذي حصل على ٩٢,٦٦% يليها انستا غرام بنسبة ٩١,٧٤% يليها تطبيق تويتر والذي حصل على ٨٢,٥١%.

٢-٣ أداة البحث:

١- الاستبانة: استخدم الباحثان لتحقيق أهداف الدراسة استبانة لتعرف على (اثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين) وهذه الاستبانة من إعداد الباحثان وقد تم تقسيمه إلى ثلاث أقسام: القسم الأول: البيانات الأولية: ويتضمن هذا الجزء كل من البيانات التالية (الجنس ، المستوى الاقتصادي، العلاقة الوالدية، مستوى التحصيل، عدد ساعات استخدام الإنترنت، التطبيقات المستخدمة) القسم الثاني: وهو عبارة عن ٢٠ فقرة تقيس طريقة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين. القسم الثالث: ويتكون من ٢١ فقرة تمثل مشاعر وتصرفات حياتية للصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. وقد اتبع الباحثان النظام الثلاثي للتصحيح كما يلي:

نعم	إلى حد ما	لا
٣	٢	١

٢-٢ المقابلة الفردية:

صدق وثبات الاستبانة:

قام الباحثان بتقنين فقرات الاستبانة، وذلك للتأكد من صدقه وثباته كالتالي:

صدق فقرات الاستبانة: قام الباحثان بالتأكد من صدق فقرات الاختبار بطريقتين:

١- صدق المحكمين:

قام الباحثان بعرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين ، من الخبراء والمتخصصين في مجال الصحة النفسية ، وقد طلب الباحثان من السادة المحكمين إبداء الرأي والملاحظات والمقترحات حول الاستبيان ومدى ملاءمته لقياس أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين ، وقد حصل الباحثان على بعض الآراء والمقترحات من السادة المحكمين، وقام في ضوء ذلك بتعديل صياغة بعض الفقرات ، وحذف وإضافة فقرات أخرى.

٢- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient:

تم تقسيم عبارات الاستبانة إلى عبارات فردية وأخرى زوجية وتم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين معدل الفقرات الفردية الرتب ، ومعدل الفقرات الزوجية الرتبة لكل فقرة من فقرات الاستبانة ، وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح (Spearman-Brown Coefficient) حسب المعادلة التالية: معامل الثبات = $\frac{r_2}{2}$ حيث r معامل الارتباط.

جدول (٢) يبين معامل الثبات (طريقة التجزئة النصفية) للعبارات الفردية والزوجية للاستبانة

العبارات الفردية		
معامل الارتباط	مستوى الدلالة (Sig)	
٠,٧٥	٠,٠٥	العبارات الزوجية

وقد بين جدول (٢) أن هناك معامل ثبات كبير لفقرات الاستبانة ، حيث كان معاملات الثبات ٨٥,٧١% حيث $r = ٠,٧٥$ وهو معامل ثبات عالي نسبياً ويؤكد على صحة تطبيق الاستبانة.

٣- معامل الثبات (طريقة ألفا كرونباخ)

جدول (٣)

المقياس	معامل ألفا كرونباخ
اثر استخدام شبكات التواصل على الصحة النفسية	٠,٧٢

طريقة ألفا كرونباخ : تم استخدام معامل ألفا كرونباخ كطريقة ثانية لقياس الثبات، ويبين جدول (٣) أن معامل الثبات مرتفع .

٢-٤ العينة الاستطلاعية: من أجل التأكد من وضوح تعليمات الاستبانة وطريقة الإجابة ووضوح معاني فقراته وسهولة فهمها من قبل الطلبة الجامعيين والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم ، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافقها من صعوبات، أجريت تجربة استطلاعية على عينة مقدارها (٣٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، أتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة، وأنه يمكن تطبيق الاستبانة على العينة الكلية.

٢-٥ الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي من خلال إيجاد ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول (٤) يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية لفقراته

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٢٢	١	٠,٣٣
٢	٠,٢٤	٢	٠,١٩
٣	٠,٢٣	٣	٠,٢٣
٤	٠,٣٢	٤	٠,٣١
٥	٠,٣٣	٥	٠,٢٦
٦	٠,٢٤	٦	٠,٣٥
٧	٠,٣٩	٧	٠,٢٣
٨	٠,٣٧	٨	٠,١٧
٩	٠,٢٥	٩	٠,٢٢
١٠	٠,٢٥	١٠	٠,٢٨
١١	٠,٤٢	١١	٠,٤٣
١٢	٠,٥٠	١٢	٠,٢٧
١٣	٠,٣٠	١٣	٠,٤٩
١٤	٠,٣٦	١٤	٠,٢٤
١٥	٠,٤٤	١٥	٠,٥١
١٦	٠,٣٩	١٦	٠,٣١
١٧	٠,٤٣	١٧	٠,٢٥
١٨	٠,٢٧	١٨	٠,١٥
١٩	٠,٥٠	١٩	٠,٢٤
٢٠	٠,٣٠	٢٠	٠,٤٠
		٢١	٠,٢٢

٢-٦ المعالجات الإحصائية: لقد قام الباحثان بتفريغ وتحليل الاستبانة من خلال برنامج SPSS الإحصائي وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:

- النسب المئوية والتكرارات.
- اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.
- معامل ارتباط بيرسون لقياس صدق الفقرات واختبار الفرضيات.
- اختبار ت T. test
- اختبار تحليل التباين الأحادي.

٣- عرض وتحليل نتائج البحث:

قام الباحثان بالإجابة على تساؤلات الدراسة باستخدام الاختبارات الإحصائية الملائمة للإجابة على التساؤل الرئيسي وكذلك التساؤلات الفرعية لهذه الدراسة.

وللإجابة على التساؤل الفرعي الأول: والذي ينص على (ما مستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لطلبة الجامعات قطاع غزة" استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والنسب المئوية لدرجة استجابات عينة الدراسة على فقرات المحور الأول والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (٥) يبين المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري لاستجابات عينة الدراسة

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري
١	استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطلبة	١,٨٢	٦٠,٦٦	٠,٤٨٠

من خلال الجدول السابق والذي يمثل درجة استجابة أفراد العينة على محاور الأول للدراسة والذي يقيس طرق استخدام شبكات التواصل يتضح أن هذا المحور قد حصل على نسبة استجابة متوسطة بلغت ٦٠,٦٦% وهذا يؤكد أن هناك تباين في درجة استجابات عينة الدراسة على الفقرات الخاصة بهذا المحور كما أن هذا النسبة تتناسب مع عدد ساعات استخدام الإنترنت من قبل أفراد العينة حيث أن الأفراد الذين يستخدمون الإنترنت بمعدل أكثر من ٥ ساعات يومياً قد بلغت ٤٩,٨%.

ويعزوا الباحثان هذه النتيجة الى أن افراد عينة الدراسة يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي بشكل متوسط واقل من الاستخدام المفرط، وهذا يدل على أن أفراد العينة لديهم توازن في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي حيث أنهم يعتبروا ان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي هو أحد الأنشطة اليومية التي يقومون بها فهم يوازنون بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والمذاكرة العلاقات الاجتماعية مع الأسرة والأصدقاء والعبادات ... إلخ.

الجدول (٦) يبين متوسط استجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المحور الأول

م	فقرات المحور الأول	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري
١	أفضل أن أقضي وقت فراغي متصفحاً شبكات التواصل الاجتماعي.	2.19	73	٠,٧٢
٢	يمنعني تصفح الإنترنت الجلوس من قضاء وقت أطول مع الأصدقاء.	1.9	63.33	٠,٨٤
٣	أهمل التزاماتي اليومية أثناء استخدامي لشبكات التواصل الاجتماعي.	1.77	59	٠,٧٨
٤	أشعر بتوتر إذا انقطعت عن الإنترنت.	1.84	61.33	٠,٨٤
٥	أصبحت أسيراً لشبكات التواصل الاجتماعي.	1.67	55.66	٠,٧٤
٦	أسهر فترة طويلة عبر شبكات التواصل الاجتماعي.	1.89	63	٠,٨٨
٧	أفضل عند محاولة تقنين الجلوس أمام الإنترنت.	1.72	57.33	٠,٦٩
٨	أصاب بالإجهاد الجسدي الإرهاق النفسي من كثرة تصفح الإنترنت.	1.89	63	٠,٨١
٩	تتملكني الرغبة حين أغلق الإنترنت بالعودة إليه بعد قليل.	2.13	71	٠,٨١
١٠	أشعر بالندم لكثرة استخدامي شبكات التواصل الاجتماعي.	1.87	62.33	٠,٨٥
١١	أفضل إثارة شبكات التواصل الاجتماعي على أي متعة أخرى.	1.81	60.33	٠,٧٣
١٢	يشكو مني الآخرون بسبب الوقت الذي أقضيه أمام الإنترنت.	1.76	58.66	٠,٨٢
١٣	أتكتم عندما يسألني الآخرون عما أتصفحه عبر شبكات التواصل الاجتماعي.	1.55	51.66	٠,٧٦
١٤	أجد نفسي متحمساً للمرة القادمة التي سوف أستخدم بها الإنترنت.	2	66.66	٠,٨٦
١٥	أنزعج عندما يقاطعني الآخرون أثناء استخدامي للإنترنت.	1.87	62.33	٠,٨٢
١٦	أشعر بأن حياتي مرتبطة بالإنترنت.	1.75	58.33	٠,٨١
١٧	أحاول إخفاء الوقت الذي أستغرقه في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.	1.67	55.66	٠,٧٥
١٨	الحياة بدون الإنترنت لا تطاق.	1.94	64.66	٠,٨٤
١٩	أستمر في الجلوس أمام الإنترنت حتى لو شعرت بالتعب والنعاس.	1.65	55	٠,٨٣
٢٠	أنزعج عندما يكلفني والذي بأمر حتى لا أترك الإنترنت.	1.6	53.33	٠,٨١
٢١	استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطلية	١,٨٢	٦٠,٦٦	٠,٤٨

وللإجابة على التساؤل الفرعي الثاني: والذي ينص على " ما مستوى الصحة النفسية لطلبة جامعات قطاع غزة؟" استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والنسب المئوية لدرجة استجابات عينة الدراسة على فقرات المحور الثاني والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (٧) يبين المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري لاستجابات عينة الدراسة

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري
١	الصحة النفسية	٢,٦٥	88.33	٠,٢٢٧

من خلال الجدول السابق والذي يمثل درجة استجابة أفراد العينة على محاور الثاني للدراسة والذي يقيس مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات يتضح أن هذا المحور قد حصل على نسبة استجابة عالية بلغت ٨٨,٣٣% وهذا يؤكد موافقة عينة الدراسة على الفقرات الخاصة بهذا المحور كما يؤكد أن هذا النسبة تتناسب مع استجابات عينة الدراسة حول العلاقة الوالدية والتي كان أغلبها ممتازة والتي بلغت ٧٧,١%.

ويرى الباحثان أن افراد عينة الدراسة يتمتعون بصحة نفسية عالية وإجابيه ويعزوا الباحثان ذلك مدى رضى أفراد العينة عن ذواتهم والمحافظة على علاقاتهم الاجتماعية والعبادات وعدم تغليب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الحياة اليومية وهذا يدل صدق النتيجة التي تم التوصل اليها من خلال التساؤل الأول وهو أن أفراد العينة يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي بشكل غير مفرط، كما يعزوا الباحثان ذلك الى ان أفراد العينة لديهم وعي بمخاطر وسلبيات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

الجدول (٨) يبين متوسط استجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المحور الثاني

م	فقرات المحور الأول	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري
١	أقوم بالعبادات على أكمل وجه.	2.71	90.33	٠,٥٤
٢	أرضى بقضاء الله وقدره.	2.97	99	٠,٢١
٣	يسعدني عندما أقدر التعامل مع الآخرين.	2.91	97	٠,٣٣
٤	أحب الخير للآخرين كما احبه لنفسه.	2.91	97	٠,٣٣
٥	أشعر بالسكينة والرضا عند ذكر الله.	2.98	99.33	٠,١٣
٦	أشعر بالتقصير في حق الله.	2.29	76.33	٠,٦٧
٧	أسعى لتعزيز علاقتي بالله.	2.91	97	٠,٣٠
٨	أشعر بالرضى والارتياح تجاه نفسي.	2.52	84	٠,٦١
٩	لا أتأثر بما يواجهني من عقبات في حياتي.	1.96	65.33	٠,٧٨
١٠	أفهم ذاتي وأقدرها.	2.71	90.33	٠,٥٤
١١	أتغلب على عقبات وظروف حياتي.	2.41	80.33	٠,٥٩
١٢	لدي ثقة بنفسه.	2.75	91.66	٠,٥٤
١٣	أسيطر على عواطفه ومخاوفه.	2.39	79.66	٠,٦٢
١٤	لدي أفكار إيجابية نحو ذاتي.	2.76	92	٠,٤٨
١٥	علاقتي بأفراد أسرتي ممتازة.	2.71	90.33	٠,٥٢
١٦	أقبل أخطاء الآخرين وأتسامح معهم.	2.55	85	٠,٦٥
١٧	أشعر بأنني محبوب من الآخرين.	2.68	89.33	٠,٥٠
١٨	أقبل الاختلاف مع الآخرين.	2.53	84.33	٠,٦١
١٩	أشعر بالسعادة عندما أكون مع الأصدقاء.	2.81	93.66	٠,٤٣
٢٠	أعبر عن حبي وإعجابي بالآخرين.	2.56	85.33	٠,٦٧
٢١	أشارك الناس في مناسباتهم.	2.69	89.66	٠,٥٠
٢٢	الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات	١,٨٢	٦٠,٦٦	٠,٤٨

وللإجابة على التساؤل الفرعي الثالث: والذي ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات تعزي لمتغير الجنس؟ قام الباحثان من اجل الإجابة على الفرضية الثانية باستخدام اختبار (T. test) ومن خلال هذا الاختبار نستطيع التعرف على الفروق في استجابات عينة الدراسة على محاور الدراسة والتي تقيس استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والجدول (٩) يبين ذلك.

جدول (٩) يبين المتوسط الحسابي والنسب المئوية لاستجابات عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس

البعد	متغير الجنس	العدد	متوسط حسابي	نسبة مئوية	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة (sig)
استخدام الشبكات	ذكر	٥٩	١,٩٥٨	65.26	٠,٤٩	٠,٢٢	دالة ٠,٠٢
	أنثي	٥٠	١,٦٧٦	55.86	٠,٤٢		
الصحة النفسية	ذكر	٥٩	٢,٦٥	88.33	٠,٢٤	٠,٠٦	غير دالة ٠,٠٩
	أنثي	٥٠	٢,٦٦	88.66	٠,٢٠		

يتبين من خلال الجدول السابق والذي يمثل استجابات عينة الدراسة على محاور الدراسة والتي تقيس مستوى استخدام شبكات التواصل وعلاقته بالصحة النفسية يتبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المحور الأول في مستوى استخدام شبكات التواصل لصالح الذكور حيث بلغت نسبة استجاباتهم ٦٥,٢٦% وهي اعلى من نسبة استجابات الإناث في العينة.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الذكور يتمتعون بحرية أكثر من الإناث في كافة مناحي الحياة ومن بينها استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ، كما ان الرقابة الاسرية على الإناث أشد من الذكور، كما أن ذلك يعود الى أن الفتيات لديهم مهام أسرية ومنزلية ملقاة على عاتقهم أكثر من الذكور .

كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المحور الثاني والذي يقيس مستوى الصحة النفسية لدي الطلبة تبعاً لمتغير الجنس حيث كانت نسبة الاستجابات بين الذكور والإناث متقاربة.

ويعزو الباحثان ذلك الى أن أفراد العينة سواء الذكور او الإناث يتمتعون بعلاقات إيجابية وقوية بين افراد الاسرة سواء بين الوالدين او الاخوة حيث بلغت نسبة الترابط الاجتماعي والعلاقات الاسرية بين أفراد العينة واسرهم ٧٧,١%.

وللإجابة على التساؤل الفرعي الرابع:

والذي ينص على (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات تعزي لمتغير العلاقة الوالدية)؟

قام الباحثان باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي والذي يمكن من خلاله التعرف على الفروق في مستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغير العلاقة الوالدية لديهم والجدول (١٠) يبين ذلك.

جدول (١٠) يبين تحليل التباين الأحادي لقياس استخدام شبكات التواصل وعلاقته بالصحة النفسية تبعاً لمتغير العلاقة الوالدية

البعد	البيان	مجموع المتوسطات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المحور الأول	بين المجموعات	٠,٠٦٨	٢	٠,٢٢	٠,٩٦	غير دالة ٠,٩٦
	داخل المجموعات	٢٤,٨٥	107	٠,٢٣		
	المجموع	٢٤,٩٢	١٠٩			
المحور الثاني	بين المجموعات	١,١٠٧	٢	٠,٣٦	٠,٨٦	غير دالة ٠,٣٤
	داخل المجموعات	٤,٤٩	107	٠,٤٢		
	المجموع	٥,٦٠	١٠٩			

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 عند درجات حرية (١٠٧-٢) = ٠,٢٥

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 عند درجات حرية (١٠٧-٢) = ٣,٤٢

يتبين من خلال الجدول السابق والذي يمثل استجابات عينة الدراسة والتي تقيس العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعات تبعاً لمتغير العلاقة الوالدية ومن خلال النظر إلى مستويات الدالة والنسب المئوية يمكن القول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في المحور الأول مستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير العلاقة الوالدية حيث كانت نسبة الاستجابة متقاربة من جميع أفراد العينة.

يرى الباحثان أن افراد عينة الدراسة يتمتعون بعلاقات اسرية قوية وإجابيه ويعزوا الباحثان ذلك الى مدى رضى أفراد العينة عن علاقاتهم الوالدية والاجتماعية وعدم تغليب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على طاعة ورضى الوالدين، كذلك يدل على قوة الوازع الديني لديهم ووعيهم بأهمية رضى الوالدين وأن رضى الوالدين من رضى الله، وهذا يدل صدق النتيجة التي تم التوصل اليها من خلال التساؤل السابق.

كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في استجابات عينة الدراسة والتي تقيس مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير العلاقة الوالدية.

ويرى الباحثان أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بصحة نفسية عالية وإجابيه ويعزوا الباحثان ذلك مدى رضى أفراد العينة عن ذواتهم والمحافظة على علاقاتهم الاجتماعية والعبادات وعدم تغليب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الحياة اليومية وهذا يدل صدق النتيجة التي تم التوصل اليها من خلال التساؤل الأول وهو أن أفراد العينة يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي بشكل غير مفرط ، كما يعزوا الباحثان ذلك الى ان أفراد العينة لديهم وعي بمخاطر وسلبيات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

الجدول (١١) يبين الإحصاءات الوصفية لاستجابات عينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العلاقة الوالدية	المجال
0.44	١,٨١	٨٤	ممتازة	استخدام شبكات التواصل
٠,٦١	1.87	١٥	جيدة	
٠,٤٧	1.87	٨	عادية	
٠,١٩	1.77	٢	سيئة	
٠,٤٨	1.82	١٠٩	المجموع	
٠,١٦٦	2.71	٨٤	ممتازة	الصحة النفسية لدي الطلبة
٠,١٩	2.52	١٥	جيدة	
٠,٣٣	2.44	٨	عادية	
٠,٩٤	2.33	٢	سيئة	
٠,٢٢	2.65	١٠٩	المجموع	

وللإجابة على التساؤل الفرعي الخامس

والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات يعزى لمتغير الحالة الاقتصادية؟

قام الباحثان باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي والذي يمكن من خلاله التعرف على الفروق في مستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية لديهم والجدول (١٠) يبين ذلك.

جدول (١٠) يبين تحليل التباين الأحادي لقياس استخدام شبكات التواصل وعلاقته بالصحة النفسية

البعد	البيان	مجموع المتوسطات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المحور الأول	بين المجموعات	٤,٦٨	٢	١,٥٦	٠,٨١	غير دالة ٠,٥٢
	داخل المجموعات	٢٠,٢	107	٠,١٩٣		
	المجموع	٢٤,٩	١٠٩			
المحور الثاني	بين المجموعات	٠,٢٢٧	٢	٠,٧٥	٠,١٤	غير دالة ٠,٢٢
	داخل المجموعات	٥,٣٨	107	٠,٥١		
	المجموع	٥,٦٠	١٠٩			

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 عند درجات حرية (١٠٧-٢) = ٠,٢٥

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 عند درجات حرية (١٠٧-٢) = ٣,٤٢

يتبين من خلال الجدول السابق والذي يمثل استجابات عينة الدراسة على محاور الدراسة والتي تقيس العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعات تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية ومن خلال النظر إلى مستويات الدالة والنسب المئوية يمكن القول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في المحور الأول مستوى استخدام شبكات التواصل حيث كانت نسبة الاستجابة متقاربة من جميع أفراد العينة.

يتبين أن افراد العينة يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي متساوي بغض النظر عن الحالة الاقتصادية، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي متوفر في كل الأماكن وبأسعار في متناول الجميع حيث أن شركات جوال والوطنية وفرت خدمة الانترنت بشكل مجاني، كما أن الشركات الموزعة للإنترنت لديها عروض وحملات تناسب الجميع وفي كل الأماكن والاقوات وهذا رغب جميع الفئات الى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في استجابات عينة الدراسة على المحور الثاني مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية.

ويعزو الباحثان ذلك ان الصلادة النفسية لدى افراد العينة قوية وأن الخبرات السابقة لديهم عززت قدرتهم على مواجهة وإدارة الضغوط بنجاح ، كما يدل ذلك على قوة الوزع الديني والقناعة والرضى بأقل الإمكانيات، والجدول (١١) يبين ذلك.

الجدول (١١) يبين الإحصاءات الوصفية لاستجابات عينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الحالة الاقتصادية	المجال
0.32	1.59	٧	ممتاز	استخدام شبكات التواصل
٠,٤٣	2	٢١	جيدة	
٠,٤٧	1.89	٦٥	متوسط	
٠,٣٢	1.38	١٦	متدني	
٠,٤٨	1.82	١٠٩	المجموع	
٠,١٥	2.77	٧	ممتاز	الصحة النفسية لدي الطلبة
٠,٢٠	2.71	٢١	جيدة	
٠,٢٢	2.63	٦٥	متوسط	
٠,٢٩	2.60	١٦	متدني	
٠,٢٢	2.65	١٠٩	المجموع	

وللإجابة على التساؤل الفرعي السادس والذي ينص على (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات تعزي لمتغير مستوى التحصيل)؟
قام الباحثان باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي والذي يمكن من خلاله التعرف على الفروق في مستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغير مستوى التحصيل لديهم والجدول (١٢) يبين ذلك.

جدول (١٢) يبين تحليل التباين الأحادي لقياس استخدام شبكات التواصل وعلاقته بالصحة النفسية

البعد	البيان	مجموع المتوسطات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المحور الأول	بين المجموعات	١,٠٢	٢	٠,٣٤	٠,١٤	غير دالة ٠,٢٢
	داخل المجموعات	٢٣,٩	107	٠,٢٢		
	المجموع	٢٤,٩٢	١٠٩			
المحور الثاني	بين المجموعات	٠,١٣٢	٢	٠,١٣	٠,٨٤	غير دالة ٠,٤٧
	داخل المجموعات	٥,٤٧	107	٠,٥٢		
	المجموع	٥,٦٦	١٠٩			

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 عند درجات حرية (١٠٧-٢) = ٠,٢٥

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 عند درجات حرية (١٠٧-٢) = ٠,٤٢

يتبين من خلال الجدول السابق والذي يمثل استجابات عينة الدراسة على محاور الدراسة والتي تقيس العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعات تبعاً لمتغير مستوى التحصيل ومن خلال النظر إلى مستويات الدالة والنسب المئوية يمكن القول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في مستوى استخدام شبكات التواصل حيث كانت نسبة الاستجابة متقاربة من جميع أفراد العينة كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في استجابات عينة الدراسة على مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي.

يتبين أن طلبة الفئة المستهدفة بجميع مستوياتهم التحصيلية يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي بدرجات متقاربة ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم، ويعزو الباحثان ذلك إلى ان أفراد العينة يستخدمون شبكات التواصل لدوافع مختلفة منها التواصل مع الآخرين، وللبحث العلمي، متابعة الاحداث اليومية ، الترفيه ، التسلية... الخ ، مما يدل على أن مستوى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي غير مؤثر في مستوى التحصيل الدراسي، لأنهم يستخدمونه بشكل متوازن وغير مفرط ، كما يدل ذلك على أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى صحة نفسية عالي، وهذا يؤكد على قدرتهم ومهارتهم في الاستخدام المتوازن لشبكات التواصل الاجتماعي ومتابعة مستوى التحصيل الدراسي لهم والجدول التالي يوضح صدق النتيجة.

الجدول (١٣) يبين الإحصاءات الوصفية لاستجابات عينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مستوى التحصيل	المجال
٠,٣٩	1.70	٣٢	ممتازة	استخدام شبكات التواصل
٠,٤٨	1.88	٥٧	جيد جداً	
٠,٥٦	1.92	١٨	جيد	
٠,٧٤	1.52	٢	متوسط	
٠,٤٨	1.82	١٠٩	المجموع	
٠,١٦	2.71	٣٢	ممتازة	الصحة النفسية لدي الطلبة
٠,٢٢	2.66	٥٧	جيد جداً	
٠,٣٠	2.62	١٨	جيد	
٠,٤٧	2.66	٢	متوسط	
٠,٢٢	2.65	١٠٩	المجموع	

المصادر

- أبو دف ، محمود والصوفي ، حمدان وموسي، يحي (٢٠٠٤): "حاضرات في العلوم التربوية والسلوكية"، مكتبة أفاق، غزة.
- القرضاوي ، يوسف (٢٠٠٤): "الانترنت والحب" الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، بيروت.
- المقدادي ، خالد غسان. (٢٠١٣) ثورة الشبكة الاجتماعية، الطبعة الأولى، درا النفائس للنشر، الأردن.
- الخطيب ، عبد الله عبد الهادي. (٢٠١٣) محاضرات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، مكتبة جامع الأقصى، غزة.
- نصر، حسني والكندي، عبد الله (٢٠٠٥): "الإعلام الدولي"، دار الكتاب. العين، الإمارات.
- رضوان ، نادية (٢٠٠٥) : "الشباب المصري المعاصر وأزمة القيم"، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، مصر.
- الدنانى ، عبد الملك (٢٠٠٣): "الوظيفة الإعلامية لشبكة الانترنت"، دار الفجر للنشر ، القاهرة.
- شعبان ، كاملة ، و تيم ، عبد الجابر (١٩٩٩) الصحة النفسية للطفل، ط ١، دار، صفاء للنشر والتوزيع.
- عثمان، خيرى (٢٠٠٦): "الأسرة والإعلام"، دار الفاروق للنشر، القاهرة.
- الجملي ، فيصل (٢٠٠٨): "الإعلام في حياتنا اليومية"، دار المعرفة، الكويت .
- الخالدي ، عطا الله (٢٠٠٨): "قضايا إرشادية معاصرة" ، دار صفاء للنشر ، عمان .
- عبيدات ، روجي (٢٠٠٥): "قضايا في علم النفس"، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات.
- سلامة ، صفات (٢٠٠٧): "زوايا تربوية"، دار الكتاب الجامعي، الإمارات.
- العوضي ، نادية (٢٠٠٤) : "أمراض معاصرة" ، دار الشروق ، عمان .
- عبد المحسن ، حسن (٢٠٠٦): "إدارة حياتنا اليومية"، المنتدى الإسلامي، جامعة الملك سعود ، الرياض
- الأسطل، يعقوب (٢٠١٦): "علم النفس الاجتماعي" مكتبة دريم، غزة، فلسطين.
- ربيع، محمد شحاتة : (2000) أصول الصحة النفسية، ط 2، مؤسسة نبيل للطباعة، مصر .
- عبد الله ، تيسير والقاضي، نوال (٢٠١٦): مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي. مج. ٣٦ ، ٢٤ ، الأردن.
- المصري ، إبراهيم (٢٠١٤): دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية.
- الجويسي، مجدي (٢٠١٥): مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد (٤٦)، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم.
- باتريكا، لور (٢٠٠١): "الشخصية والانترنت"، كيو الامريكية للنشر، الولايات المتحدة الأمريكية.
- ارنولد ، وآخرون (١٩٩٠): "إرادة الإنسان في علاج الإدمان"، ترجمة : صبري محمد.
- جبالا، بريستون وكيونوف، شيري (٢٠٠١): "كيف نحمي أطفالنا من المواقع الضارة"، كيو الأمريكية للنشر، الولايات المتحدة الأمريكية.

- Sanders , Christopher, E:field tiffany: Diego, Miguel: Kaplan, Michele,(2000)
The Relationnship Of Internet use to Depression and Social Isoltion among
(www. Alriyadh.com.as)
(www.kl28.com)

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

حفظه الله.

سعادة الدكتور:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

الموضوع: تحكيم استبيانات

أرجو التكرم من سيادتكم تحكيم المقاييس المرفقة (استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية) لبحث

بعنوان:

"استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات في غزة

مع العلم أن بحث مقدم لمؤتمر الشباب الفلسطيني

وشكراً لكم لحسن تعاونكم وتقبلوا فائق الاحترام

الباحثان

يعقوب يونس الأسطل

وائل عبد الرحيم اللحام

استبيان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي

عزيزي الطالب: هذه العبارات تمثل طريقة استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي ومدى تأثيرها على صحتك النفسية، والمطلوب منك وضع علامة (√) أمام الاختيار الذي يناسبك من بين الاختيارات الثلاثة الآتية: نعم، إلى حد ما، لا، مع العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولا تترك عبارة دون إجابة.

البيانات الأساسية الجنس ذكر () أنثى ()

- المستوى الاقتصادي: ممتاز () جديد () متوسط () متدني ()

- علاقتي مع الوالدين: ممتازة () جيدة () عادية () سيئة ()

- مستوى تحصيلي الدراسي: ممتاز () جديد جداً () جيد () متوسط ()

- عدد الساعات اليومية لاستخدام الإنترنت: ١٠ فأكثر () ٥-٩ () ١-٤ ()

- حدد أكثر أربع تطبيقات تستخدمها عبر الإنترنت: ١. فيس بوك () ٢. تويتر () ٣. فايفر () ٤. واتساب () ٥. سناب شات () ٦. لينكدإن () ٧. غوغل بلاس () ٨. انستاغرام () ٩. imo ()

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	أفضل أن أقضي وقت فراغي متصفحاً شبكات التواصل الاجتماعي.			
٢	يمنعني تصفح الإنترنت الجلوس من قضاء وقت أطول مع الأصدقاء.			
٣	أهمل التزاماتي اليومية أثناء استخدامي لشبكات التواصل الاجتماعي.			
٤	أشعر بتوتر إذا انقطعت عن الإنترنت.			
٥	أصبحت أسيراً لشبكات التواصل الاجتماعي.			
٦	أسهر فترة طويلة عبر شبكات التواصل الاجتماعي.			
٧	أفشل عند محاولة تقنين الجلوس أمام الإنترنت.			
٨	أصاب بالإجهاد الجسدي والإرهاق النفسي من كثرة تصفح الإنترنت.			
٩	تتملكني الرغبة حين أغلق الإنترنت بالعودة إليه بعد قليل.			
١٠	أشعر بالندم لكثرة استخدامي شبكات التواصل الاجتماعي.			
١١	أفضل إثارة شبكات التواصل الاجتماعي على أي متعة أخرى.			
١٢	يشكو مني الآخرون بسبب الوقت الذي أقضيه أمام الإنترنت.			
١٣	أتكتم عندما يسألني الآخرون عما أتصفحه عبر شبكات التواصل الاجتماعي.			
١٤	أجد نفسي متحمساً للمرة القادمة التي سوف أستخدم بها الإنترنت.			
١٥	أنزعج عندما يقاطعني الآخرون أثناء استخدامي للإنترنت.			
١٦	أشعر بأن حياتي مرتبطة بالإنترنت.			
١٧	أحاول إخفاء الوقت الذي أستغرقه في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.			
١٨	الحياة بدون الإنترنت لا تطاق.			
٢٩	أستمر في الجلوس أمام الإنترنت حتى لو شعرت بالتعب والنعاس.			
٢٠	أنزعج عندما يكلفني والدي بأمر حتى لا أترك الإنترنت.			

استبيان الصحة النفسية

عزيزي/الطالب/يوجد أمامك عدة فقرات تمثل مشاعر وتصرفات حياتية للصحة النفسية، ولكل إنسان مشاعر مختلفة ودرجات متفاوتة ، والمطلوب منك أن تقرأ الفقرات وتفهمها جيدا وتضع علامة (✓) في المكان المناسب، علماً أن البيانات سوف تستخلص للبحث العلمي فقط.

م	الفقرة	نعم	إلى حد ما	لا
1.	أقوم بالعبادات على أكمل وجه.			
2.	أرضى بقضاء الله وقدره.			
3.	يسعدني عندما أقدر التعامل مع الآخرين.			
4.	أحب الخير للآخرين كما احبه لنفسه.			
5.	أشعر بالسكينة والرضا عند ذكر الله.			
6.	أشعر بالتقصير في حق الله.			
7.	أسعى لتعزيز علاقتي بالله.			
8.	أشعر بالرضى والارتياح تجاه نفسي.			
9.	لا أتأثر بما يواجهني من عقبات في حياتي.			
10.	أفهم ذاتي وأقدرها.			
11.	أتغلب على عقبات وظروف حياتي.			
12.	لدي ثقة بنفسه.			
13.	أسيطر على عواطفه ومخاوفه.			
14.	لدي أفكار إيجابية نحو ذاتي.			
15.	علاقتي بأفراد أسرتي ممتازة.			
16.	أتقبل أخطاء الآخرين وأتسامح معهم.			
17.	أشعر بأنني محبوب من الآخرين.			
18.	أتقبل الاختلاف مع الآخرين.			
19.	أشعر بالسعادة عندما أكون مع الأصدقاء.			
20.	أعبر عن حبي وأعجابي بالآخرين.			
21.	أشارك الناس في مناسباتهم.			

وشكرا لكم جميعا