

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République algérienne démocratique et populaire

Ministère de l'enseignement supérieur
et de la recherche scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj

– Bouira –

Tasdawit Akli Mohand Ulhadj

– Tubirett –

Faculté de science humaine et sociale

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة آكلي محند أولحاج

– البويرة –

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم: تاريخ

تخصص: علوم الإعلام والاتصال



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة
Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة

النفسية للشباب

(دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة البويرة)

مشروع تمهيدي مقدم لنيل شهادة الليسانس في علوم الإعلام والاتصال

تحت إشراف:

د. حماني إسماعيل

من إعداد الطالبات:

– رباح مريم

– نيقرو شيماء

– أوفني سيليا

العام الجامعي: 2020 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل وعملا بقول رسولنا
وحبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم: "من صنع إليكم معروفا فكافئوه فإن لم تجدوا ما تكافئوه
فابعدوا حتى تروا أنكم قد كافأتموه".

لا يسعنا إلا أن نتوجه بالشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل سواء
من قريب أو من بعيد ونخص بالذكر الأستاذ المشرف حماني إسماعيل كما لا ننسى أن
نتوجه بالشكر لكل أساتذة الإعلام والاتصال.

الإهداءات

إلى من تجرعت كأس الشقاء من أجلتي

إلى من أخص الجنة تحت قدميها

أبي الغالية أظال الله في عمرها

إلى ينبوع العطاء الذي زرع في نفسي الطموح ومثابرة

إلى الذي بذل جهد سنين سخيا... وصاغ من الأيام سلالم العلم لأرتقي بها وجعل نفسه

شمعة تنير لي الدرب

أبي العزيز أظال الله في عمره

إلى من يحملون في عيونهم ذكريات طفولتي وشبابي، إلى أخواني: أسماء وابتها وصيل، خولة،

ورحيل.

أسماء
أسماء

إلى الشمس التي أنارت وبني ووفاتني بحنائها

إلى الصدر الذي يضمني كل ما ضاقت بي الدنيا وأحاطت بي المخاطر

إلى أمي أظال الله في عمرها

إلى من تجرع مرارة الحياة ليسقيني رحيق السعادة

إلى من ضحى بالكثير من أجلي أنا

إلى أبي أظال الله عمره

إلى من تقاسمت معهم ضلمة الرحم أخواتي:

حبيبة، سميرة، هدى، رانيا.

مريم
مريم

"الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات"

أهدي هذا العمل إلى نفسي التي تحرت وكابدت من أجل هذا اليوم وهي أولى من كل شيء

إلى نفسي وروحي الثانية، إلى سندي وملجئي الآمن، داعمي ومشجعي الدائم "أمي" الحبيبة
من كان وعانها ورضاها يوصلني في المسير

رفيقتي وأماني... بطلتي ومعلمتي الأولى

إلى "والدي" الذي انحنى ظهره من أجلي، شكرا أبي فعطاس أكبر من كل شيء، إلى إخوتي
وزملائي، إلى كل من أحببني بصدق، ومن ساندني، وأخيرا الحمد لله على ثمرة التعب الجهد.



مقدمة عامة

مقدمة:

يعتبر الإنسان اجتماعيا بطبعه، فمنذ وجوده على وجه الأرض وهو يتحرك بمحركات تحركه، منها محرك القيم، حيث يحدد علاقاته مع غيره، وقد يكتسب الطفل قيمه من الأسرة، ثم المدرسة، ثم المجتمع في الماضي، لكن التطورات الراهنة قد كان لها بالغ الأثر في تراجع دور هذه المؤسسات وفي التأثير على قيم وأفكار ومعتقدات الأفراد خاصة لدى شريحة الشباب والمراهقين، وهذا نتيجة الانفتاح على هذا المد التكنولوجي، وما يلفت الانتباه في العلاقات بالوقت الحاضر بين الأفراد هو استعمال وسائل التكنولوجيا الحديثة في إيصال أية رسالة مهما كان نوعها، حتى أصبح الأفراد غالبا لا يتواصلون عن طريق الحديث المباشر، وإنما يستخدمون وسائل اتصال متطورة، مثل: الهاتف النقال والانترنت، ويتطور نظم الاتصال الحديثة عبر مواقع الانترنت برز ما يعرف بمواقع التواصل الاجتماعي والمتمثل في: الفايسبوك والتويتر واليوتوب والسكايب وغيرها من المواقع الخاصة بالدرشة وتبادل الصور ومقاطع الفيديو، ضمن بيئة افتراضية تشكلها هذه المواقع والتي تتيح ربط الأفراد بعضهم البعض والتواصل بينهم ضمن شبكة من العلاقات الافتراضية مما سهل ربط جميع مناطق العالم لتصبح كقرية واحدة تسهل تبادل الأفكار بكل حرية.

الإطار المنهجي للدراسة

1. إشكالية الدراسة:

شهد العالم في الحقبة الماضية ما يسمى بالثورة المعلوماتية التي أدت إلى التقدم في إنتاج المعلومات في كافة مجالات الحياة البشرية، حيث أصبحت المعلومات سلعة وصناعة خلقت وراءها ما يعرف بسوق المعلومات الكونية والتي يتم فيها تبادل الخدمات والسلع مع الأفكار الإنسانية في آن واحد، وقد ارتبطت هذه الثورة المعلوماتية بثورة التكنولوجيا الاتصالية، فأدت زيادة المعلومات إلى المزيد من التطورات التكنولوجية، لتكون هناك ثورة ثنائية هناك من يطلق عليها مصطلح "التكنومعلوماتية"، هذه الأخيرة كانت وليدة امتزاج تكنولوجيا الاتصالات الحديثة وتكنولوجيا الحاسبات الإلكترونية أو المزج ما بين أكثر من وسيلة اتصالية مع تقنيات المعلومات فيما يعرف بتكنولوجيات الاتصال التفاعلي أو الاتصال متعدد الوسائط.

من هنا ازدادت قدرات الفرد في التعامل مع الآخرين والتأثير عليهم والتأثر بهم، وهذه الثورة في حد ذاتها دلالة على تقدم الأفراد والمجتمعات، وتحول العالم ككل إلى قرية صغيرة يسهل التواصل فيها بين كافة أفراد المجتمع وفئاته من كبير وصغير إلى موظف وطالب إلى مثقف ومتعلم وغير ذلك من طبقات المجتمع، وبذلك تعد مواقع وشبكات التواصل الاجتماعي أحد أبرز مظاهر وسائل الإعلام والاتصال الجديدة التي أنتجتها وساعدت على ظهورها ثورة الإنترنت، تعتمد على التقنيات الجديدة مثل المنتديات والمدونات وبرامج التواصل الاجتماعي، كما أنها تمتاز بكونها إعلام غير وسيط حيث أن الجميع "مرسل" و"مستقبل" بعكس الإعلام التقليدي الذي هو إعلام وسيط يبدأ بإرسال مؤسساتي إلى استقبال جماهيري فقط.

وحسب الدراسات السابقة والإحصائيات المتعارف عليها، تم الإقرار بأن فئة الشباب من أكثر فئات المجتمع التي ربطت تقريبا كل أنشطة حياتها اليومية، عاداتها الروتينية ومصدر أخبارها، ووسائل اتصالها بالإنترنت وخصوصا بمواقع التواصل الاجتماعي من فايسبوك، فايبر، تويتر، الأنستغرام والواتساب... وغيرها من المواقع التي أصبحت ضرورة حتمية لشباب اليوم بصفة خاصة، يعددون في إيجابياتها وغير مبالين بالانعكاسات السلبية المتعددة على مداركهم العلمية، الإدمان، إهدار الوقت، التأثير على المدارك العقلية... وغيرها من التأثيرات الغير مرغوب فيها، وأهم شيء لا يلقون بالأهمية لمدى

تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على صحتهم النفسية، هذه الأخيرة يقصد بها الحالة الدائمة نسبيا التي يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال إمكاناته إلى أقصى حد ممكن، وتكون شخصيته متكاملة وسوية، ومن هذا المنطلق ينبغي معرفة أثر استخدام طلبة الجامعة الجزائرية لهذه المواقع على صحتهم النفسية، ومن هنا يمكن أن تتحدد إشكالية بحثنا في محاولة الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

ما أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة؟

تندرج تحت التساؤل الرئيسي لهذه الدراسة التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هي عادات وأنماط استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي؟
- ما هي دوافع استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي؟
- هل هناك أثر لاستخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي على صحتهم النفسية؟

2. أسباب اختيار موضوع الدراسة:

هناك أسباب موضوعية وأسباب ذاتية لاختيار موضوع هذه الدراسة:

1.2. الأسباب الموضوعية لاختيار موضوع الدراسة:

يمكن إبرازها في ما يلي:

- إعطاء صورة شاملة للموضوع من خلال معرفة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب؛
- الرغبة في التعرف أكثر على عادات وأنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة البويرة؛
- الرغبة في معرفة الغرض الأساسي في نظر طلبة جامعة البويرة لاستخدامهم مواقع التواصل الاجتماعي؛
- معرفة الأثر الذي تتركه مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطلبة جامعة البويرة.

2.2. الأسباب الذاتية لاختيار موضوع الدراسة:

يمكن إبرازها في ما يلي:

- إيجاد عنوان مشروع لنهاية الدراسة لنيل شهادة الليسانس؛
- بناءً على مجال تخصصنا والمتمثل في علوم الاعلام والاتصال؛
- أهمية موضوع أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطلبة جامعة البويرة في تخصصنا.

3. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في التمييز بين الآثار المختلفة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لفئة الشباب بصفة عامة، ودراسة تلك المواقع على الصحة النفسية لطلبة جامعة البويرة بصفة خاصة، وذلك من خلال تبيان أهم المزايا والفوائد الإيجابية التي يستفيد منها الطالب الجامعي نظراً لاستخدامه لهاته المواقع، وكذلك من خلال معرفة معظم الانعكاسات السلبية التي تؤدي لنتائج غير مرغوب فيها بشأن الصحة النفسية للطلبة.

4. أهداف الدراسة:

- يتمثل هدف الدراسة الرئيسي في محاولة معرفة أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة، ومن أجل تحقيق ذلك قمنا بتفكيك هذا الهدف إلى ثلاثة عناصر، بحيث يمثل كل عنصر هدفاً مرحلياً في البحث نسعى للوصول إليه، وتتمثل هذه الأهداف في:
- محاولة معرفة عادات وأنماط استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي؛
 - محاولة معرفة دوافع استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي؛
 - محاولة معرفة أثر استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي على صحتهم النفسية.

5. منهج الدراسة:

يقصد بمنهج الدراسة: "البرنامج الذي يحدد السبيل للوصول إلى الحقيقة أو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم"¹.

فقد تم اعتماد منهج في هذه الدراسة كسبيل لتحقيق هدفها، حيث تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي الذي يركز على الوصف العلمي الدقيق للظاهرة المدروسة استناداً إلى ما تفرزه البيانات والمعلومات من نتائج، ليتم تحليلها بعد ذلك إحصائياً وإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة.

حيث يعرف المنهج الوصفي التحليلي على أنه: "الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقيقة جديدة أو التأكد من صحة حقائق قديمة وآثارها والعلاقات المنبثقة عنه وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها"².

ويقوم المنهج الوصفي بتقرير خصائص مشكلة معينة ودراسة ظروفها المحيطة بها، أي كشف الحقائق الراهنة التي تتعلق بظاهرة أو موقف أو مجموعة من الأفراد مع تسجيل دلالتها وخصائصها وتصنيفها وكشف ارتباطها بمتغيرات أخرى ولفت النظر إلى أبعادها المختلفة.³

وتأسيساً على ما سبق استخدمنا المنهج الوصفي في الجانب النظري بالاعتماد على مختلف المراجع من كتب ورسائل ومجلات، أما في الجانب التطبيقي فقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي الذي يصف خصائص عينة الدراسة وتحليل مختلف الإجابات على فقرات الاستبيان والتوصل لإجابة على التساؤلات المطروحة.

¹ - عبد الرحمن بدوي، مناهج البحث العلمي، الطبعة الثالثة، وكالة المطبوعات، الكويت، 1977، ص 06.

² - محمد شفيق، البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، ط1، مصر، 1985، ص 84.

³ - محمد شفيق، البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، مصر، 1998، ص 108.

6. أدوات الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على أداة الاستبيان، هذا الأخير الذي يعرف عرف على أنه: " الأداة الأكثر استخداما في البحوث الاجتماعية والانسانية، إذ يعتبر وسيلة لجمع البيانات من خلال احتوائه على مجموعة من الأسئلة أو العبارات ويطلب من المبحوثين الإجابة عليها ويتم توزيع الاستمارة عادة من خلال التسليم باليد أو من خلال إرسالها إلى المبحوثين بالبريد أو بالهاتف وغيرها"¹.

حيث قمنا بتصميم استمارة استبائية تنقسم لجزئين، حيث يشمل الجزء الأول أسئلة حول خصائص عينة الدراسة، أما الجزء الثاني فهو يغطي المحاور التالية:

- **المحور الأول:** عادات وأنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛
- **المحور الثاني:** دوافع استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي؛
- **المحور الثالث:** أثر استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي على صحتهم النفسية.

ويتكون كل محور من هذه الاستبانة من 08 عبارات تتمثل في أسئلة من النوع المغلقة والمقيدة بإحدى الإجابتين نعم/ لا.

7. مجتمع الدراسة وعينتها:

مجتمع الدراسة هو: "جميع الأحداث أو (الأفراد) أو المؤسسات التي يمكن أن يكونوا أعضاء في عينة الدراسة، ومجتمع الدراسة جمع طبيعي أو جغرافي أو سياسي من الأفراد أو الحيوانات أو النباتات أو المواضيع، وباختصار فالمجتمع من الناحية البحثية ما هو إلا جمع فيزيقي، ولأسباب اقتصادية وعملية لا يستطيع الفرد دراسة مجتمع الدراسة في جميع الدراسات، وإنما يستعاض عن ذلك بدراسة العينة"².

¹ - مصطفى طويطي، ميلود وعيل، أساليب تصميم وإعداد الدراسات الميدانية - منظور إحصائي-، مطبوعة موجهة للطلبة، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة ألكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر، 2013/2014، ص 28.

² - مجتمع وعينة الدراسة في البحث العلمي، على الموقع الإلكتروني: <http://drasah.com>، بتاريخ: 2020/11/05، على الساعة: 15:00.

ومنه فإن المجتمع يتمثل في جميع عناصر ومفردات البحث، حيث يتكون في هذه الدراسة من جميع طلبة جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة -.

أما عينة الدراسة فتعرف على أنها: "جزء من المجتمع بحيث تتوفر في هذا الجزء نفس خصائص المجتمع، والحكمة من إجراء الدراسة على العينة هي أنه في كثير من الأحيان يستحيل إجراء الدراسة على المجتمع، فيكون اختبار العينة بهدف التوصل إلى نتائج يمكن تعميمها على المجتمع، ويصبح ذلك ممكناً"¹.

ومنه فالعينة جزء من هذا المجتمع يتم اختيارها وفقاً لأسلوب العينة القصدية والتي تتمثل في: "اعتماد الباحث على فئة معينة، وقد يكون هذا التعمد لاعتبارات الاستبانة، المقابلة العلمية، الملاحظة العلمية، صحيفة تحليل المحتوى وبعد الحصول على البيانات بأداة أو أكثر من هذه الأدوات تأتي خطوة معالجة البيانات التي يمكن الحصول عليها"²، ولتحديدها فقد تم الاعتماد على أسلوب الحصر الشامل، لذلك فقد تم اختيار عينة تتكون من 100 طالب من مختلف كليات الجامعة.

8. حدود الدراسة:

- الحدود المكانية:

في جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة -؛

- الحدود الزمنية:

ممتدة لمدة 20 يوم من شهر أكتوبر 2020؛

- الحدود البشرية:

فتمثلت في 100 طالب من بينهم 35 ذكر و65 أنثى.

¹ - سعيد جاسم الأسدي، أخلاقيات البحث العلمي في العلوم الإنسانية والتربوية الاجتماعية، الطبعة الثانية، مؤسسة وارث الثقافية، بغداد، العراق، 2008، ص 92.

² - المرجع نفسه، ص ص 99، 100.

9. تحديد مفاهيم الدراسة:

تتمثل مفاهيم الدراسة في الآتي:

أ. مفهوم الأثر:

- لغة: الأثرُ معناه العلامة، وأثرُ الشيء: بقيته، والجمع: آثار.¹

- اصطلاحاً: يقصد بالأثر الإعلامي هو تلك العلاقة التفاعلية بين أفراد الجمهور ووسائل الإعلام، وتتميز هذه العلاقة من جانب وسائل الإعلام بمحاولة تكييف رسائلها مع خصائص الجمهور الذي تتوجه إليه بهدف استمالتهم لكي يتعرضوا لمحتوياتها.²

- إجرائياً: ونقصد به الأثر الإيجابي أو السلبي الذي يحدثه استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

ب. مفهوم الاستخدام:

- لغة: الاستخدام في اللغة العربية من فعل "استخدم" استخدم استعماله: اتَّخذه خادماً.³

- اصطلاحاً: ويعرفه "افيس فرونسوا لوكواديك" (Yves François Le Coadic) بأنه نشاط اجتماعي يتحول إلى نشاط عادي في المجتمع بفضل التكرار والقدم فحينما يصبح الاستعمال متكرر ويندمج في ممارسات وعادات الفرد يمكن حينئذ الحديث عن الاستخدام، وعليه فاستخدام وسيلة إعلامية أو مضمون إعلامي ما يتحدد بالخلفيات الديموغرافية والاقتصادية والثقافية للأفراد.⁴

- إجرائياً: ونقصد به استخدام الطلبة الجامعيين الجزائريين لمواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.

¹ - المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، القاهرة، مصر، 1379 هـ، 1960 م، على الموقع الإلكتروني: <http://almougm.com> بتاريخ: 2020/11/06، على الساعة: 15:30.

² - السعيد بومعيزة، مرجع سبق ذكره، ص 29.

³ - علي بن هادية، بلحسن البليش، الجيلاني بن الحاج يحيى، القاموس الجديد، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1991، ص 40.

⁴ - نجات بن صالح، استخدامات الجمهور لمواقع شبكات التواصل الاجتماعي موقع الفيسبوك أنموذجاً - دراسة تطبيقية على عينة من جمهور المراهقين المتمدرسين بالجزائر - (مدينة المسيلة أنموذجاً)، أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علوم الإعلام والاتصال، كلية الإعلام والاتصال، الجامعة العربية الألمانية للعلوم والتكنولوجيا، مصر، 2016/2015، ص 41.

ج. مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

- اصطلاحاً: "مواقع الكترونية على الشبكة العنكبوتية وتؤسسها وتبرمجها شركات كبرى لجمع المستخدمين والأصدقاء لمشاركة الأنشطة والاهتمامات، وللبحث عن تكوين صداقات والبحث عن اهتمامات وأنشطة لدى أشخاص آخرين".¹
- إجرائياً: مواقع يستخدمها الأشخاص للاتصال مع بعضهم وينشرون الأخبار التي تهتم مجتمعاتهم.

د. مفهوم الطالب:

- لغة: الطالب من يطلب العلم، ويطلق عليه التلميذ في المرحلتين الثانوية والعالية،² وفي معجم اللغة العربية المعاصرة: طالب بالشيء: سأل بإلحاح ما يعتبره حقاً له "طالب بحصته/ بوفاء دينه/ بإرثه/ بحقه".³
- اصطلاحاً: يعد الطالب أحد مدخلات إدارة البيئة للتعليم والتعلم بل أهم التدخلات العلمية التربوية، فبدون الطالب لن يكون هناك فضل أو تعلم، ويعرف أيضاً بأنه الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية أو مرحلة التكوين المهني التقني العالي إلى الجامعة تبعاً لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة أو دبلوم يؤهله لذلك.⁴
- إجرائياً: الطالب هو ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من مرحلة الثانوية إلى الجامعة ليتابع دراسة تخصص علمي ما.

¹ - مروى عصام صلاح، الإعلام الالكتروني (الأسس وآفاق المستقبل)، ط1، دار الإعصار للنشر والتوزيع، الأردن، 2013، ص 246.

² - خليل الجر، المعجم العربي الحديث لاروس، مكتبة لاروس، باريس، 1987، ص 11.

³ - أحمد مختار عمر، معجم اللغة العربية المعاصرة، المجلد الثاني، ط 1، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 2008، ص 1407.

⁴ - العربي بن حجار صدام، رفاع محمد، شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم الدينية لدى الطلبة الجامعيين (دراسة وصفية حول استخدام الطلبة الجامعيين لشبكات التواصل الاجتماعي)، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في وسائل الإعلام والمجتمع، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2014/ 2015، ص 46.

10. الدراسات السابقة:

رغم قلة الدراسات التي عالجت موضوع الدراسة، إلا أن هناك بعض منها اقترب بشكل أو بآخر سنقوم باستعراض أبرزها كما يلي:

➤ دراسة السعيد بومعيزة:¹

جاءت هذه الدراسة بعنوان "أثر وسائل الإعلام على القيم والسلوكيات لدى الشباب، دراسة استطلاعية بمنطقة البليدة" وتمحورت إشكالياتها حول معرفة أثر وسائل الإعلام على القيم والسلوكيات لدى الشباب الجزائري، واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج المسحي الوصفي، كما استخدم أداة الاستبيان لجمع البيانات، وكان حجم عينة هذه الدراسة 466 شابا تم تحديدها باستخدام العينة الحصصية، ومن بين أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- أن المحدد الأول لقيم الشباب ليس وسائل الإعلام، وإنما هي مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والمسجد ... إلخ؛
- أن الشباب يتفاعلون في علاقاتهم الاجتماعية وفق ما تمليه عليهم البيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها؛
- أن الشباب في هذه الدراسة لا يعتقدون بأن وسائل الإعلام تساعدهم على تجاوز بعض السلوكيات السلبية.

➤ دراسة صفاء بوقلول ومريم بوحلمة:²

جاءت هذه الدراسة بعنوان " دور الفايبيوك في التحصيل الدراسي للطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -)" وتمحورت إشكالياتها حول معرفة الدور الذي يلعبه موقع الفايبيوك في التحصيل الدراسي للطلبة الجامعيين، واعتمدتا الطالبتان في هذه الدراسة على المنهج

¹ - السعيد بومعيزة، أثر وسائل الإعلام على القيم والسلوكيات لدى الشباب، دراسة استطلاعية بمنطقة البليدة، أطروحة لنيل درجة دكتوراه دولة في علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم السياسية والإعلام، جامعة الجزائر، الجزائر، 2005 / 2006.

² - صفاء بوقلول، مريم بوحلمة، دور الفايبيوك في التحصيل الدراسي للطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -)، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال، تخصص اتصال وعلاقات عامة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي، 2015 / 2016.

المسحي الوصفي، كما استخدمتا كل من الملاحظة وأداة الاستبيان لجمع البيانات، وكان حجم عينة هذه الدراسة 1395 طالبا وتم تحديدها باستخدام العينة العشوائية الطبقية، ومن بين أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- إن استخدام الطلبة للفيسبوك مازال محتشما، وعدم استغلاله بشكل دائم في جانب الدراسة وتفضيله بشكل أكبر للتسلية والترفيه والدرشة بالدرجة الأولى؛
- تم لمس وعي لدى الطلبة بأن ليس كل ما ينشر عبر الفيسبوك يتمتع بالمصداقية، الأمر الذي يقلل تفاعل الطلبة به في الجوانب الدراسية ويجعل له دورا متوسطا إلى حد ما.

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول:

مدخل عام حول مواقع التواصل الاجتماعي

الفصل الأول: مدخل عام حول مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد للفصل الأول:

يهتم هذا الفصل بالتطرق إلى مدخل عام حول مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك من خلال مبحثين رئيسيين، نتناول في الأول منها كل من مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي من خلال عرض أهم التعاريف التي تم المجيء بها، ثم التطرق لمراحل ظهورها ونشأتها، أما المبحث الثاني من هذا الفصل فقد خصص لعرض كل من خصائص وسمات هاته المواقع، وتعداد مختلف أشكالها المتعددة، وقد تم تقسيم هذا الفصل إلى المبحثين التاليين:

- ✓ مفهوم ونشأة مواقع التواصل الاجتماعي؛
- ✓ خصائص وأشكال مواقع التواصل الاجتماعي.

الفصل الأول: مدخل عام حول مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الأول: مفهوم ونشأة مواقع التواصل الاجتماعي

يتضمن هذا المبحث مطلبين رئيسيين، حيث سيتم التعرف على مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي في المطلب الأول من هذا المبحث، أما في المطلب الثاني فسيتم التطرق لنشأتها.

المطلب الأول: مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

تعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها: "مواقع الكترونية على الشبكة العنكبوتية وتؤسسها وتبرمجها شركات كبرى لجمع المستخدمين والأصدقاء لمشاركة الأنشطة والاهتمامات، وللبحث عن تكوين صداقات والبحث عن اهتمامات وأنشطة لدى أشخاص آخرين".¹

وقد عرفت مواقع التواصل الاجتماعي كذلك على أنها: "المحتوى الذي يتم إنشاؤه باستخدام أدوات مواقع التواصل الاجتماعي، لاسيما المحتوى الذي يقدمه المستخدم والذي يتم إنشاؤه بواسطة الأفراد على المواقع الالكترونية التي تشجع على إنشاء وتبادل المحتوى، ويتراوح المحتوى ما بين رسائل نصية إلى صور يتم تبادلها ومقاطع فيديو تحظى بمشاهدات عديدة".²

وجاء تعريف آخر للمواقع الاجتماعية هي: "مواقع يجتمع فيها الأفراد ذو الاهتمامات المشتركة، ويتبادلون الأفكار والمعلومات ويتصلون مع بعضهم ويحدثون وينشرون الأخبار التي تهم مجتمعاتهم، وقد يكون المجتمع طائفيًا أو دينيًا أو حتى علميًا، ولعل أهم هذه المواقع: الفايسبوك الذي يعطي للأفراد مساحة في الشبكة ليضعوا فيها معلومات عن أنفسهم أو خواتمهم ومعارفهم الخاصة".³

المطلب الثاني: نشأة مواقع التواصل الاجتماعي

بدأت مواقع التواصل الاجتماعي في الظهور في منتصف التسعينيات حيث أنشئ موقع (classmates.com)، عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة، وموقع (SixDegrees) عام 1997

¹ - مروى عصام صلاح، مرجع سبق ذكره، ص 246.

² - صفاء بوقول، مرجع بق ذكره ص 25.

³ - عباس مصطفى صادق، الإعلام الجديد (المفاهيم والوسائل والتطبيقات)، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 2008، ص

الفصل الأول: مدخل عام حول مواقع التواصل الاجتماعي

الذي ركز على الروابط المباشرة بين الأشخاص، وأظهرت تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين وخدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الاصدقاء، وعلى الرغم من توفير تلك المواقع الخدمات مشابهة لما توجد في الشبكات الاجتماعية الحالية إلا أن تلك المواقع لم تستطع أن تدر ربحاً لمالكيها وتم إغلاقها، وبعد ذلك ظهرت مجموعة من الشبكات الاجتماعية التي لم تستطع أن تحقق النجاح الكبير بين الأعوام 1999 و2001، لكن الميلاد الفعلي للشبكات الاجتماعية كما نعرفها اليوم كان سنة 2002، فمع بداية العام ظهرت Friendster التي حققت نجاحاً دفع (جوجل) إلى محاولة شرائها سنة 2003، لكن لم يتم التوافق على شروط الاستحواذ، في النصف الثاني من العام نفسه، ظهرت في فرنسا شبكة (skyrock) كمنصة للتدوين، ثم تحولت بشكل كامل إلى شبكة اجتماعية سنة 2007، وقد استطاعت بسرعة تحقيق انتشار واسع لتصل حسب إحصائيات يناير 2008، إلى المركز السابع في ترتيب الشبكات الاجتماعية حسب عدد المشتركين، ومع بداية عام 2005 ظهر موقع MySpace الأمريكي الشهير ويعتبر من أوائل وأكبر الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم ومعه منافسه الشهير فيس بوك والذي بدأ أيضاً في الانتشار المتوازي معه حيث وصل عدد المشتركين في فيس بوك بعد ست سنوات من عمره أكثر من 800 مليون مشترك من كافة أنحاء العالم.¹

المبحث الثاني: خصائص وأشكال مواقع التواصل الاجتماعي

يتضمن هذا المبحث مطلبين أساسيين، حيث سيتم عرض الخصائص التي تتصف بها مواقع التواصل الاجتماعي في المطلب الأول، أما في المطلب الثاني فسيتم ذكر أشكال هاته المواقع المتعددة.

¹ - رشا أديب محمد عوض، آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طولكرم من وجهة نظر ربات البيوت، قدم هذا البحث كمشروع تخرج استكمالاً للحصول على درجة البكالوريوس في الخدمة الاجتماعية، كلية التنمية الاجتماعية والأسرية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، 2013/2014، ص ص 19، 20.

الفصل الأول: مدخل عام حول مواقع التواصل الاجتماعي

المطلب الأول: خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

تمتاز شبكات التواصل الاجتماعي بعدة خصائص غير تلك التي نجدها في مواقع شبكة الانترنت الأخرى وهذا ناتج عن الخصوصية التي تتوفر عليها والأهداف التي بنيت عليها وعليه يمكننا اختزال هذه المزايا في العناصر التالية:¹

- **متعددة الوسائط:** حيث انها أحدثت ثورة نوعية في المحتوى الاتصالي الذي يتضمن على مزيج من النصوص والصور وملفات الصوت ولقطات الفيديو. هذا المحتوى متعدد الوسائط انتشر بشكل هائل خلال السنوات الماضية وبشكل خاص عبر ما يعرف للصحافة المواطن وكانت له تأثيرات اجتماعية وسياسية وتجارية كبيرة تستلزم التدبر والدراسة؛

- **تفتيت الجماهير:** ويقصد بذلك زيادة وتعدد الخيارات أمام مستهلكي وسائل الإعلام والذين أصبح وقتهم موزعا بين العديد من الوسائل مثل المواقع الإلكترونية وشبكات التواصل الاجتماعية والهواتف الذكية وألعاب الفيديو الإلكترونية بجانب الوسائل التقليدية من صحف وإذاعة وتلفزيون؛

- **غياب التزامنية:** ويقصد به عدم الحاجة لوجود المرسل والمتلقي في نفس الوقت، فالمستخدم بإمكانه الحصول على المحتوى في أي وقت يريده؛

- **متعددة اللغات:** بمعنى توفرها على معظم اللغات السائدة في العالم حيث أنه تضم أكثر من 75 لغة محلية معروفة بالإضافة إلى إمكانية تغيير اللغة عند الاستخدام؛

- **التحكم في المحتوى المعروض:** حيث يتم إتاحة روابط للخدمات والأدوات التي يمكن استخدامها في إضافة الأصدقاء وتحديد من يرغب في مشاهدة أنشطته وأخباره ، وروابط المواقع والصفحات التي ترغب في عرض محتواها لديه، وعلى أساس اختياراته يتم تحديد محتوى صفحته، فالشخص هو فقط من يحدد المحتوى الذي سيعرض على صفحته؛

¹- نورية حميش، خيرة حميدي، تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الاتصال الأسري - موقع الفايسبوك نموذجا -، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2016/2017، ص ص 44، 45.

الفصل الأول: مدخل عام حول مواقع التواصل الاجتماعي

- **محتوى الموقع يقوم ببنائه المستخدمون:** حيث تتوفر للجميع الأدوات المبتكرة والخدمات الفعالة، ويقوم كل مستخدم ببناء محتوى صفحته، وبالتالي تتكون من شبكة متفرعة لا نهاية لها من المحتوى الخاص بكل مستخدم.

- **التواصل المستمر بين المستخدمين:** التواصل الفعال ليس فقط الاتصال المباشر بين الأفراد، وإنما هو أن تصل نشاطات وأخبار مستخدم إلى مستخدم آخر بشكل آلي دون تدخل يدوي، ويمكن أيضا التعليق عليها وإبداء الرأي والمناقشة؛

- **التفاعلية:** لقد سعت مواقع التواصل الاجتماعي منذ بداية ظهورها إلى تجسيد التفاعلية بين أفرادها لضمان الاستمرارية والتطور ، فالفرد فيها مستقبل وقارئ فهو مرسل وكاتب ومشارك ، فهي تلغي السلبية في الإعلام القديم (التلفاز والصحف الورقية) وتعطي حيزا للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقارئ، فعلى سبيل المثال يمكن إجراء ندوات ومناقشات والتطرق لمواضيع جديدة ولا تتناولها وسائل الإعلام، حيث أنها تسمح للمستخدم بالبحث عن أفراد آخرين؛

- **عدد غير محدود من الاصدقاء:** أي إضافتهم دون تقييدهم بعدد محدد؛

- **العالمية:** حيث تلغى الحواجز الجغرافية والمكانية، وتتخطى فيها الحدود الدولية، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب، في بساطة وسهولة.

المطلب الثاني: أشكال مواقع التواصل الاجتماعي

تتعدد مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يمكن تصنيفها وفق وظائفها والوسائل التي تستخدم فيها، فهناك أدوات النشر (ويكيبيديا) وأدوات التشارك كمواقع تحميل الفيديو (اليوتيوب) والصور (الفليكر) وأدوات الدردشة (المنتديات)، وهناك الشبكات الاجتماعية العامة (الفيسبوك)، ووسائل الإشهار (تويتر)... وغيرها من المواقع التي تتفاوت درجة إقبال الناس عليها بين موقع وآخر، لكن في الوقت ذاته

الفصل الأول: مدخل عام حول مواقع التواصل الاجتماعي

فإن مواقع التواصل الاجتماعي على اختلاف أنواعها تشهد إقبالا واسعا لا سيما في السنوات الأخيرة، وفيما يلي سيتم تلخيص أبرز هذه المواقع:¹

1. الفايسبوك:

يعتبر موقع الفايسبوك أشهر شبكة اجتماعية عالميا، إذ يحتل المرتبة الأولى على عرش الشبكات الاجتماعية، وتأسس الموقع عام 2004 على يد طالب أمريكي في جامعة هارفرد (Harvard) يدعي مارك زوكربيرج (Mark Zuckerberg) وعطاه اسم فايسبوك في إشارة إلى الكتب المطبوعة المعروفة بـ "كتب الوجود" والتي كانت توزع على الطلبة للتعرف على أسماء زملائهم في الصف، وكان الفايسبوك في البداية عبارة عن فكرة بسيطة تقوم على إنشاء موقع إلكتروني تفاعلي يسمح لطلبة جامعة "هارفرد" بالتواصل فيما بينهم والإبقاء على علاقتهم بعد تخرجهم، وكان الاشتراك يقتصر على جامعة "هارفرد" فقط، ثم بعد أن حقق شعبية كبيرة في الجامعة انتقل إلى سائر الجامعات الأخرى ثم إلى المدارس الثانوية ثم إلى الشركات، لكن أكبر نقطة تحول جاءت في سبتمبر 2006 بعد أن تخطى الفايسبوك عن إلزامية امتلاك العضو حساب بريدي إلكتروني صادر عن مدرسة أو شركة، مما جعله يفتح أبوابه أمام أي شخص لديه عنوان بريدي إلكتروني يعمل، وانتشر الموقع في عموم أرجاء العالم بسرعة قياسية حتى أنه أصبح يحتل المرتبة الثانية بين أكثر المواقع زيارة على مستوى العالم حسب ترتيب موقع اليكسا Alexa.

2. تويتر Twitter

تويتر هو أحد مواقع الشبكات الاجتماعية على الإنترنت، تم تطويره عام 2006، ويتيح للمستخدمين فتح حساب شخصي وكتابة الرسائل على غرار تحديث الحالة في موقع الفايسبوك، ويتيح أيضا وضع روابط على شبكة الإنترنت بطول 140 حرفا على الأكثر وهذه الرسائل القصيرة التي تسمى "تويتر" تذهب على الفور إلى صفحة المستخدم وإلى المستخدمين الآخرين الذين لديهم الاشتراك في حساب تويتر مع ذلك المستخدم، ويعد موقع تويتر من بين التكنولوجيات الجديدة للإعلام الاجتماعي التي تسمح بنشر عدد من المعلومات على الإنترنت من مصادر رسمية وغير الرسمية، ويعتبر تويتر موقع تدوين مصغر

¹ - صفاء بوقلول، مريم بوحلمة، المرجع السابق، ص 31، 32.

الفصل الأول: مدخل عام حول مواقع التواصل الاجتماعي

برز في نشره وتنظيمه المعلومات حول الأحداث الكبرى مثل حرائق كاليفورنيا 2008 والانتخابات الرئاسية الأمريكية في نفس العام واحتجاجات للانتخابات الإيرانية عام 2009، ولقد أصبح تويتر جزءا من نضم وسائل الإعلام المختلفة حيث يمكن المستخدمين من استقبال تدفق المعلومات الواردة من كل وسائل الإعلام ويبقى موقع تويتر إلى يومنا الحالي من أهم الشبكات الاجتماعية التي تتمتع ب جماهيرية عالية والتي تميل الشخصيات المهمة إلى استخدامها حتى تكون أقرب إلى الجماهير والتعرف على مدى اهتمام الجماهير بنشاطاتهم وذلك من خلال كسب أكبر عدد ممكن من المتابعين.

3. يوتوب Youtube:

موقع متاح للعموم على شبكة الانترنت لمشاركة ملفات الفيديو، يمكن مستخدميه من تحميل ومشاهدة اللقطات المصورة، بل والتعليق عليها كتابة، بالإضافة إلى فرصة المشاركة في قرار إزالة الملفات غير المرغوب فيها، ويعتمد الموقع برنامج (أدوبي فلاش فيديو) وقد تم إنشاؤه في شباط / فبراير من عام 2005 م بوصفه موقعا شخصيا لمشاركة مجموعة من الأصدقاء بعض ملفات الفيديو، ثم جرى تحويله إلى موقع محترف تديره شركة تحمل الاسم نفسه في نوفمبر من عام 2005 بولاية كاليفورنيا الأمريكية، وفي نوفمبر من عام 2006، قامت شركة (غوغل) شراء موقع (يوتوب)، وبالإضافة إلى ملفات العامة يتيح الموقع تصنيف بعض مواده إلى قنوات تخص أنماطا محددة مثل قنوات الكوميديا، الموسيقى، والنشاطات الخيرية، والأخبار الدولية والمحلية، وفي أكتوبر 2007 أعلن موقع اليوتوب عن خدمة جديدة لمكافحة المحتويات والمنشورات التي تخالف حقوق الملكية الفكرية (identification Youtube video)، والتي تمكن أصحاب المحتويات من حفظ حقوقهم الفكرية عن طريق تحميل نسخة كاملة من أعمالهم نحو هذه الخدمة، لكشف الفيديوهات المحملة والمشباهة للنسخة الأصلية لصاحبها، عندها يمكن لصاحبها المحتوى إما أن يحذف الفيديو المخالف أو يسمح ليوتوب بالإبقاء عليه وإضافة إعلانات عليه ليتقاسم العائدات مع الموقع.

الفصل الثاني:

الصحة النفسية، المفاهيم والأطر النظرية

الفصل الثاني: الصحة النفسية، المفاهيم والأطر النظرية

تمهيد للفصل الثاني:

يهتم هذا الفصل بالتطرق إلى الصحة النفسية، المفاهيم والأطر النظرية، وذلك من خلال مبحثين رئيسيين، نتناول في الأول منها كل من تعريف الصحة النفسية من خلال عرض أهم التعاريف التي تم المجيء بها، ثم التطرق لأهميتها ومستوياتها، أما المبحث الثاني من هذا الفصل فقد خصص لعرض كل من مظاهر الصحة النفسية، وذكر أكثر النظريات التي طرحت عدة افتراضات بخصوص الصحة النفسية وتفسيرها لها، وقد تم تقسيم هذا الفصل إلى المبحثين التاليين:

✓ الصحة النفسية، تعريفها، أهميتها ومستوياتها؛

✓ مظاهر الصحة النفسية والنظريات المفسرة لها.

الفصل الثاني: الصحة النفسية، المفاهيم والأطر النظرية

المبحث الأول: الصحة النفسية، تعريفها، أهميتها ومستوياتها

يتضمن المبحث الأول من هذا الفصل مطلبين أساسيين، حيث سيتم التعرف في المطلب الأول مفهوم الصحة النفسية، أما في المطلب الثاني فسيتم التطرق لأهميتها ومستوياتها.

المطلب الأول: تعريف الصحة النفسية

تعرف الصحة النفسية بأنها: "تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والالتزان الانفعالي، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالحماس وأن يكون إيجابياً خلافاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادراً على تأكيد ذاته وتحقيق طموحاته واثقاً بإمكانياته الحقيقية قادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة، هذا الشخص من وجهة نظر الصحة النفسية يتمتع بصحة نفسية سليمة وقادر على التغلب على كافة الإحباطات والعوائق التي تواجهه في حياته".¹

كما تعرف الصحة النفسية أيضاً بأنها: "حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال إمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة وسوية، ويكون سلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام".²

المطلب الثاني: أهمية الصحة النفسية ومستوياتها

ينقسم هذا المطلب إلى قسمين:

¹ المطيري معصومة سهيل، الصحة النفسية "مفهومها واضطراباتها"، ط1، مكتبة الفالح للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2005، ص 22.

² سوسن حسن علي قدورة، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلاب جامعة الجزيرة، رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في علم النفس التطبيقي، كلية التربية، جامعة الجزيرة، السودان، 2018، ص 41، 42.

الفصل الثاني: الصحة النفسية، المفاهيم والأطر النظرية

أولاً: أهمية الصحة النفسية

تعد الصحة النفسية مهمة جدا للفرد لأنها تميزه بالخصائص الآتية:¹

- فهم الذات: ونعني بها القدرة على معرفة الذات، لحاجاتها وأهدافها؛
- وحدة الشخصية: ودلائل ذلك، الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالنمو والصحة؛
- التوافق: ونعني به التوافق الشخصي (الرضا عن النفس)، والتوافق الاجتماعي؛
- الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الحساس بالراحة والأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح مع ذات واحترامها وتقبلها ونمو مفهوم إيجابي نحوها وتقديرها حق قدرها؛
- الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك، حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية، والانتماء للجماعة ولقيام بالدور الاجتماعي المناسب والقدرة على التضحية والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية؛
- القدرة على مواجهة مطالب الحياة: النظرة السليمة والموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع، والمرونة والايجابية وتحمل الصعوبات والمسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي ، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها؛.
- العيش في سلام وسلامة: ودلائل ذلك، التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية، والسلم الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمان؛
- تساعد الفرد على الفرد على تدعيم الصحة البدنية: إن الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان على تدعيم صحة الفرد البدنية والصحية ولأن الكثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في صورة أعراض مرضية جسدية واضطرابات انفعالية ونفسية مما يؤثر على الفرد البدنية والصحية.

¹ - يونس شاوش عبد الرؤوف، عياش أسامة، دور كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (16- 18 سنة) - دراسة ميدانية في بعض نوادي ولاية قسنطينة -، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2016/ 2017، ص 49.

الفصل الثاني: الصحة النفسية، المفاهيم والأطر النظرية

ومنه فإن أهميتها بالنسبة للفرد كونها تساعده على التوافق الصحيح في المجتمع وكذلك تساعد الفرد على انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة وأن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه والذي لم تستنفذ الصراعات بين قواه الخلية وطاقته النفسية. كما أن الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها دون الهرب منها.

وبالنسبة لأهمية الصحة النفسية للمجتمع فترجع إلى الآتي:¹

- **تساعد المجتمع على التعاون وتكوين العلاقات الاجتماعية:** إن المجتمع الذي يتسم أفراده بالصحة النفسية يكون متماسكا ويتسمون بالتعاون وتكون العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ويؤدي أيضا إلى الانسجام التفاعل مع بعضهم البعض مما يجعلهم وحدة متكاملة ضد كثير من المشكلات والأخطار التي يتعرضون إليها والتي تهدد مجتمعهم؛

- **مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع:** الصحة النفسية السليمة تساعد أفرادها على مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية التي يتعرض لها المجتمع كإدمان المحذرات وتناول العقاقير المخدرة والانحرافات الجنسية؛

- **تساعد المجتمع على زيادة التعاون مع أفراد المجتمع:** إن المجتمع الذي يسود أفرادها بالصحة النفسية يكونوا على قدر عالي من التعاون والتماسك والتفاعل والتكافل والتآلف لتحقيق أهداف هذا المجتمع ورفقيه، كما يسوده السلام الاجتماعي ويقل فيه الصراع الطبقي ويبذلون أقصى جهد ويستخدمون قدراتهم إلى أقصى حد ممكن لتحقيق الأهداف ورفاهية المجتمع وازدهاره والابتعاد عن الصراعات والمنازعات وتقاليد المجتمع الذي يعيشون فيه، ويواجهون الأفراد الخارجين على نظام المجتمع ويقلل من السلوكيات العدوانية والانحرافات الغير سوية التي تهدد المجتمع وتصدعه وتسبب له الانهيار، والصحة النفسية مهمة للمجتمع ، لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، ومن هذه المشكلات، الضعف العقلي والتأخر الدراسي كما أن الصحة النفسية

¹- يونس شاوش عبد الرؤوف، عياش أسامة، المرجع السابق، ص 50.

الفصل الثاني: الصحة النفسية، المفاهيم والأطر النظرية

مهمة للمجتمع لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقويمه لكي يحقق التوافق النفسي ويكون مواطناً صالحاً في المجتمع، والصحة النفسية للمجتمع بشكل عام، في غاية الأهمية، لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض، والمجتمع الذي تسوده عوامل الهدم والإحباط والصراع والتعقيد، والمشكلات الأسرية والتربوية، ويسوده الجهل والتعصب هو مجتمع مريض، والمجتمع الذي يعاني من استمرار تدهور نظام القيم السليمة وتحل به الكوارث الاجتماعية، هو مجتمع مريض أيضاً ولذلك يجب أن يواجه هذا المجتمع مشكلاته النفسية والصعوبات الاجتماعية والاقتصادية المسببة لها بجهود جبارة وعزائم قوية للقضاء على كل الصعوبات التي تسبب اضطرابه وتأخره.

ثانياً: مستويات الصحة النفسية

بما أن الصحة النفسية حالة غير ثابتة، تتغير من فرد إلى آخر و من زمن إلى زمن آخر، ومن مجتمع إلى مجتمع آخر، فإنها تتوزع على درجات ومستويات مختلفة، كما أن الاضطراب النفسي يأخذ أشكالاً متدرجة من الخطورة وفيما يلي عرض المستويات التي تميز الصحة النفسية:¹

- 1 **المستوى الراقى (العادي):** وهم أصحاب الأنا القوي والسلوك السوي والتكيف الجيد، وهم الأفراد الذين يفهمون ذواتهم ويحققونها وتبلغ نسبة هؤلاء حوالي 25 بالمائة؛
- 2 **المستوى فوق المتوسط:** وهم أقل من المستوى السابق وسلوكهم طبيعي وجيد، وتبلغ نسبتهم حوالي 13.5 بالمائة؛
- 3 **المستوى العادي (المتوسط):** وهم في موقع بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة، ولديهم جوانب قوة وجوانب ضعف، يظهر أحدهما أحياناً ويترك مكانه للأخر أحياناً أخرى وتبلغ نسبتهم حوالي 48 بالمائة؛

¹ - سامية صوشي، المساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي - دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي -، مذكرة متكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2016/2017، ص ص 40، 41.

الفصل الثاني: الصحة النفسية، المفاهيم والأطر النظرية

4 - **المستوى الأقل من المتوسط:** هذا المستوى أدنى من السابقين من حيث مستوى الصحة النفسية وأكثر ميلا للاضطرابات وسوء التكيف، فاشلون في فهم نواتهم وتحقيقها وتبلغ نسبتهم حوالي 13.5 بالمائة؛

5- **المستوى المنخفض:** و درجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا، وعندهم أعلى درجة في الاضطراب والشذوذ النفسي يمثلون خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة، وتبلغ نسبتهم حوالي 25 بالمائة.

المبحث الثاني: مظاهر الصحة النفسية والنظريات المفسرة لها

تتعدد مظاهر الصحة النفسية وتختلف نظرياتها، لذلك سيتم في هذا المبحث التفصيل في كليهما في المطالبين التاليين:

المطلب الأول: مظاهر الصحة النفسية

تتعدد مظاهر الصحة النفسية للشباب، وهي متمثلة في الآتي:¹

1. **السوية:** وهي التمتع بالسلوك العادي المعياري، أي المقبول والمألوف والغالب على غالبية حياة الناس في المجتمع؛

2. **التوافق:** ويتضمن التوافق الشخصي، والرضا عن النفس والالتزان الانفعالي، والتوافق الاجتماعي، الزواجي، الأسري، المدرسي والمهني؛

3. **السعادة:** وتتضمن الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين والتكامل الاجتماعي والصدقات الاجتماعية؛

4. **التكامل:** ويقصد به التكامل النفسي الذي يكفله تكامل الشخصية وظيفيا ودينامكيا، وتكامل الدوافع النفسية؛

¹ - بن مصطفى عبد الكريم، تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية عند الشباب الجزائري (دراسة وصفية ارتباطية)، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، العدد 06، المركز الديمقراطي العربي، سبتمبر 2019، ص 113.

الفصل الثاني: الصحة النفسية، المفاهيم والأطر النظرية

5. تحقيق الذات: ويتضمن فهم الذات، ومعرفة القدرات، تقدير الذات وتقبلها، ووضع أهداف ومستويات تطلع وفلسفة حياة يمكن تحقيقها في ثقة؛
6. مواجهة مطالب الحياة: ويتضمن ذلك مواجهة الواقع ومواجهة مواقف الحياة اليومية والمشكلات وحلها وتحمل المسؤولية الاجتماعية في مجال الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية؛
7. الفاعلية: وتتضمن السلوك الموجه نحو حل المشكلات وتخفيف الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات وتلك الضغوط؛
8. الكفاءة: وتتضمن استخدام الطاقة في وقتها من غير تبديد لجهود الفرد، وهذا من الواقعية بدرجة تمكنه من تخطي العقبات، وبلوغ الأهداف؛
9. الملائمة: وتعني ملائمة الأفكار والمشاعر والتصرفات في المواقف المختلفة؛
10. المرونة: وتتضمن القدرة على التوافق والتعديل لمواجهة الصراع والإحباط وذلك الحل للمشكلات بدلا من تجميدها على النظم القديمة والرغبة في التعلم وفي التغيير والتجريب.

المطلب الثاني: النظريات المفسرة للصحة النفسية

يوجد العديد من النظريات التي تفسر الصحة النفسية للفرد، من بينها:¹

1. نظرية ماسلو للصحة النفسية: تؤكد نظرية ماسلو على أن الحاجة إلى الأصحاب والحاجة إلى التقدير والاحترام في محيط الأسرة والمدرسة ومركز العمل من الحاجات الأساسية للإنسان وأن الانتماء إلى الأندية والجمعيات والنقابات ليس بالأمر الكمالي في حياة الإنسان فهذه الحاجات تغذي نفسه من ناحية الانتماء إلى الآخرين، ووجد ماسلو من خلال ملاحظته لبعض الشخصيات التاريخية البارزة أن قلة من الناس هم الذين يصلون إلى مرحلة تحقيق الذات The level of self actualization وهذه المرحلة بحاجة إلى عمل دائم لأنها عملية مستمرة تتصف بالنمو والديمومة وتستدعي الحفاظ على مستوى الصحة

¹ - علي عبد الرحيم صالح، الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في علم النفس، بحث مقدم لنيل شهادة البكالوريوس، كلية الآداب، جامعة القادسية، العراق، 2017، ص ص 15، 16.

الفصل الثاني: الصحة النفسية، المفاهيم والأطر النظرية

النفسية والإنجازات التي سبق أن حققها الفرد، كما أكد ماسلو على الحاجات الفسيولوجية، وحاجات الأمن، وحاجات الانتماء وحاجات التقدير وحاجات تحقيق الذات.

2. نظرية بلوم للصحة النفسية:

يرى أن الصحة النفسية: مزيج Blum .H . L متشابك جسدي ونفسي ويرى أن من أهم المقومات الأساسية للصحة النفسية هي:

- الرعاية الصحية؛
- علم الوراثة؛
- البيئة؛
- السلوك؛
- أسلوب الحياة.

3. النظرية المعرفية: يرى أصحاب هذه النظرية أن الصحة النفسية للفرد ترتبط بقدرته على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل، باستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات، وحل المشكلات وعليه فإن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو فرد قادر على استخدام الاستراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحي على فسحة أمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلي نفسه وصاحب هذه النظرية هو " ويليام هيريسست " و تؤمن هذه النظرية بأنه يجب على علماء السلوك دراسة العمليات العقلية مثل التفكير والإدراك والذاكرة والانتباه واللغة وحل المشكلات، ويجب تطبيق العمليات العقلية مع الحياة اليومية، كما أنه يجب تنمية الشعور، واستعمال الطرق الموضوعية لتأكيده.¹

¹ - سامية صوشي، مرجع سبق ذكره، ص 50.

الإطار التطبيقي للدراسة

الفصل الثالث:

أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية
لدى طلبة جامعة البويرة

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

تمهيد للفصل الثالث:

تضمن هذا الفصل الإطار التطبيقي للدراسة والذي يتمثل في الجانب الميداني، والذي سنقدم من خلاله استمارة الاستبيان التي قمنا بإعدادها بغية جمع المعلومات الكفيلة بالإجابة على التساؤل الرئيسي للدراسة وتساؤلاتها الفرعية، بالإضافة إلى تقديم تصور مبدئي عن كيفية معالجته والتعامل معه إحصائياً، وذلك بتقسيم هذا الفصل إلى المبحثين التاليين:

- المبحث الأول: الاستمارة (الاستبيان)؛
- المبحث الثاني: تقديم تصور عن كيفية معالجة البيانات إحصائياً.

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

المبحث الأول: الاستمارة (الاستبيان)

في هذه المرحلة قمنا بتصميم استبيان I يتكون من جزئين، حيث يتضمن الجزء الأول البيانات الشخصية التي تعرف بخصائص الفرد المجيب على الأسئلة، أما الجزء الثاني فيتضمن ثلاثة محاور وهذه الأخيرة تضم مجموعة من الأسئلة الكفيلة بالإجابة على تساؤلات الدراسة.

المبحث الثاني: تقديم تصور عن كيفية معالجة البيانات إحصائياً

بعد توزيع الاستبيانات على أفراد عينة الدراسة واستردادها واستبعاد غير الصالحة منها نقوم بعملية عرض وتحليل إجابات أفراد العينة المبحوثة عن أسئلة الجزء الأول والجزء الثاني من استمارة الاستبيان.

1. عرض خصائص العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة:

نقوم في هذا العنصر بعرض خصائص عينة الدراسة في جداول والتعليق عليها، وتمثيلها بأشكال بيانية وفقاً لكل من متغير الجنس، العمر والمستوى التعليمي.

➤ الجنس:

يبين الجدول رقم (01) توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس وهي موزعة كما يلي:

الجدول رقم (01): توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

متغير الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	35	35 %
أنثى	65	65 %
المجموع	100	100 %

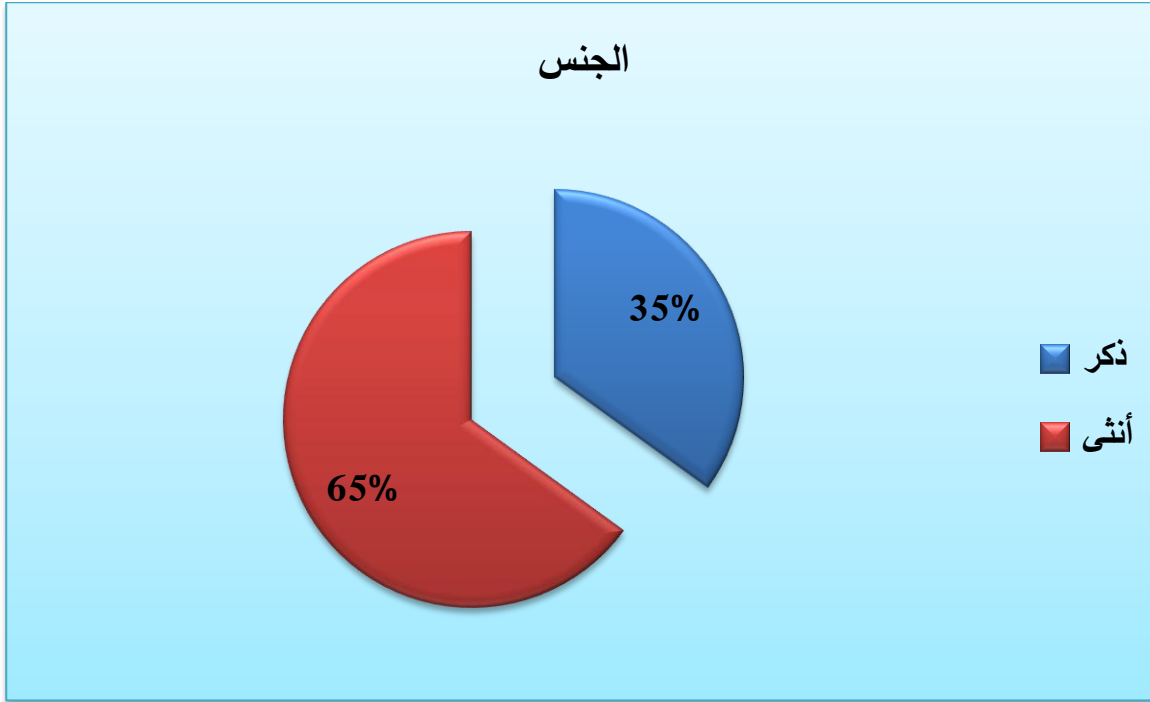
المصدر: من إعداد الطالبات.

¹ - أنظر إلى الملحق رقم (01).

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

والشكل التالي يوضح نتائج الجدول السابق:

الشكل رقم (01): تمثيل عينة الدراسة حسب متغير الجنس



المصدر: من مخرجات EXCEL 2007.

يتضح من خلال الجدول والشكل السابقين أن نسبة 35 % تمثل فئة الذكور، أما فئة الإناث فتمثلها نسبة 65 % على مستوى كافة كليات جامعة البويرة.

➤ العمر:

يبين الجدول رقم (02) توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر وهي موزعة كما يلي:

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

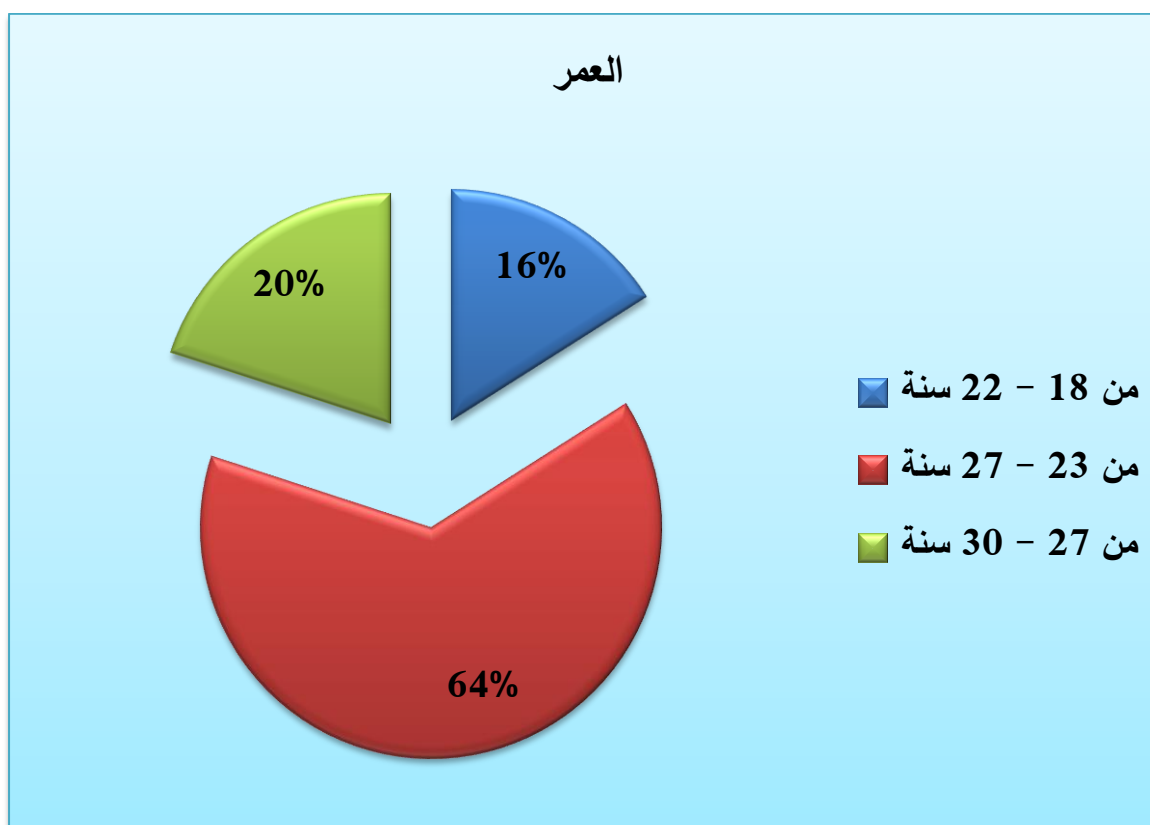
الجدول رقم (02): توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر

متغير العمر	التكرار	النسبة المئوية
من 18 - 22 سنة	16	16 %
من 23 - 27 سنة	64	64 %
من 27 - 30 سنة	20	20 %
المجموع	100	100 %

المصدر: من إعداد الطالبات.

والشكل التالي يوضح نتائج الجدول السابق:

الشكل رقم (02): تمثيل عينة الدراسة حسب متغير العمر



المصدر: من مخرجات EXCEL 2007.

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

من خلال الجدول والشكل أعلاه يتبين أن أكثر فئة عمرية قامت بالإجابة على أسئلة الاستبيان بنسبة 64 بالمائة متمثلة في الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 23 و27 سنة، تليها نسبة 20 بالمائة المتمثلة في الطلبة اللذين تتراوح أعمارهم من 27 - 30 سنة، وفي الأخير لدينا الطلبة التي تتراوح أعمارهم من 18 - 20 سنة وذلك بنسبة 16 بالمائة.

➤ المستوى التعليمي:

يبين الجدول رقم (03) توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي وهي موزعة كما يلي:

الجدول رقم (03): توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

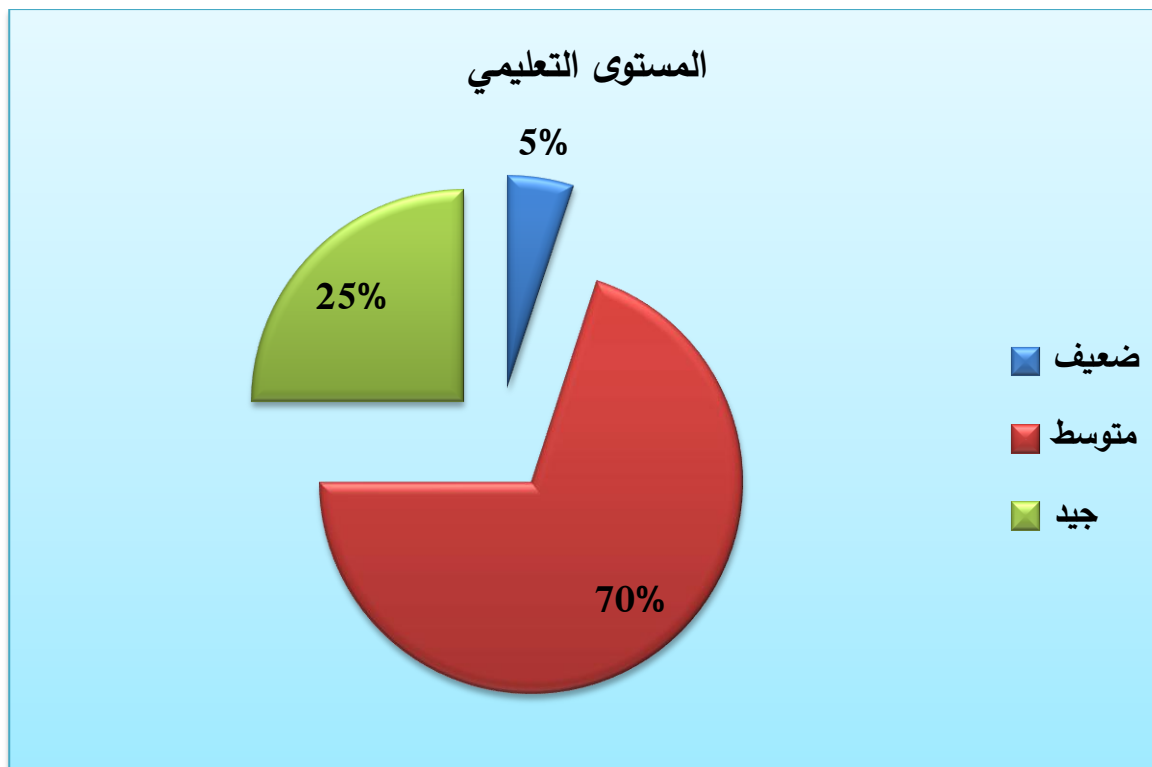
النسبة المئوية	التكرار	متغير المستوى التعليمي
05 %	05	ضعيف
70 %	70	متوسط
25 %	25	جيد
100 %	100	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبات.

والشكل التالي يوضح نتائج الجدول السابق:

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

الشكل رقم (03): تمثيل عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي



المصدر: من مخرجات EXCEL 2007.

مما سبق يمكن القول أن 70% من الطلبة المستجوبين متوسطين في المستوى التعليمي، وذلك بنسبة 70 بالمائة، تليها فئة الطلبة الذين يمتازون بمستوى تعليمي جيد وذلك بنسبة 25 بالمائة، وتؤكد نسبة 05 بالمائة من الطلبة المبحوثين على أن لديهم مستوى تعليمي ضعيف لعدة أسباب مختلفة.

2. عرض بيانات الدراسة:

في هذا العنصر سيتم القيام بعرض الجداول التكرارية البسيطة والمركبة، والتي تتعلق بالأسئلة التي تم طرحها على المستجوبين، وذلك وفقا لمحاور الاستبيان الثلاثة، حيث أنه باستخدام الجداول التكرارية البسيطة يمكن تقديم التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بإجابات أفراد العينة والتعليق عليها، أما باستخدام الجداول التكرارية المركبة فنقدم من خلالها التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بإجابات أفراد العينة تبعا لمتغيرات الدراسة والتعليق عليها، وذلك من أجل الوقوف على كيفية إجابة كل فئة من فئات هذه

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

المتغيرات، والمقارنة بينها لمعرفة مدى التجانس أو التباين بينها، الأمر الذي يكشف عن ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات فئات المتغير من عدم وجودها، ويمكن أن نعرض ذلك في إطار تصوري وفقا للنماذج التالية:

1.2. المحور الأول: عادات وأنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

الجدول رقم (04): توضيح مدى توفر الانترنت للطلبة بصورة يومية ودائمة

السؤال الأول: هل تتوفر لديك الانترنت بصورة يومية ودائمة؟		
النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
85 %	85	نعم
15 %	15	لا
100%	100	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبات.

حسب الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 85 % من طلبة جامعة البويرة تتوفر لديهم الإنترنت بصورة يومية ودائمة، في حين أن نسبة 15 % لا تتوفر لديهم الإنترنت طيلة الوقت ويعبرون عن ذلك باستياء نظرا لاحتياجهم الدائم للإنترنت بصفة عامة ولمواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة، وهذا يدل على أن الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي لها مكانتها في حياة أفراد العينة من حيث عادات ونمط الاستخدام لتلك المواقع.

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

الجدول رقم (05): توضيح مدى توفر الانترنت للطلبة بصورة يومية ودائمة حسب متغير الجنس

المجموع	الجنس				البدائل	السؤال
	إناث		ذكور			
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
85 %	85	55 %	55	30 %	30	نعم
15 %	15	10 %	10	05 %	05	لا

المصدر: من إعداد الطالبات.

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن أغلب مفردات العينة من كلا الجنسين تتوفر لديهم الإنترنت بصورة يومية ودائمة، وذلك بنسبة 30% عند الذكور، و55% عند الإناث، في حين بلغت نسبة من لا تتوفر لديهم الإنترنت بصورة يومية ودائمة عند الذكور 05 %، و10 % عند الإناث، والملاحظ من خلال معطيات الجدول أعلاه أن أغلب المفردات من الجنسين (ذكوراً وإناثاً) تتوفر لديهم الإنترنت بصورة يومية ودائمة، وعلى العموم فإن إجابات الفئتين اتخذت نفس المنحى وبنسب متقاربة إلى حد ما، ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص استخدام الإنترنت، والتي أصبحت هذه الأخيرة بميزاتها ومحتوياتها ومواقعها المتعددة تشد انتباه الجنسين على حد سواء، خاصة في الآونة الأخيرة التي تم الاستغناء عليها في الدراسة مثلاً بنسبة كبيرة عن الكتب أو المجلات أو الملتقيات واستبدالها بالمقالات المتاحة عبر المنصات الإعلامية أو الدروس التي تقدم عن بعد عبر مواقع عديدة، منها مواقع التواصل الاجتماعي، والتي يفضل البعض من الطلبة في استغلال هذه التقنية في التواصل مع شتى شرائح المجتمع التي تهمهم بما في ذلك الأساتذة وإدارة الجامعة وغيرهم من الباحثين حتى من خارج الوطن.

وهكذا يتم التعامل مع بقية الأسئلة.

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

2.2. المحور الثاني: دوافع استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي

تتمثل إجابات عينة الدراسة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): توضيح مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لغرض الدراسة

السؤال الأول: هل تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بغرض الدراسة؟		
النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
66 %	66	نعم
34 %	34	لا
100%	100	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبات.

حسب الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 66 % من طلبة جامعة البويرة يستخدمون الإنترنت عموماً ومواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة لغرض الدراسة، في حين أن نسبة 34 % لا يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لغرض الدراسة، حيث منهم من يستخدمها لغرض التسلية والترفيه، والبعض الآخر يستخدمها بغرض أن يكون على اتصال دائم مع العائلة والأصدقاء، وهناك فئة تستخدم هاتاه المواقع بغرض العمل من خلال استغلالها في تسويق بعض المنتجات والخدمات، وهذا يدل على أن استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي له أغراض عديدة.

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

الجدول رقم (07): توضيح مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لغرض الدراسة حسب متغير

الجنس

المجموع	الجنس				البدائل	السؤال
	إناث		ذكور			
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
66%	66	36%	36	30%	30	نعم هل تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لغرض الدراسة؟
34%	34	29%	29	05%	05	لا

المصدر: من إعداد الطالبات.

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن أغلب مفردات العينة من كلا الجنسين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لغرض الدراسة، وذلك بنسبة 30% عند الذكور، و36% عند الإناث، في حين بلغت نسبة من لا يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لغرض الدراسة عند الذكور 05%، و29% عند الإناث، والملاحظ من خلال معطيات الجدول أعلاه أن أغلب المفردات من الجنسين (ذكوراً وإناثاً) يستخدمون الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي لغرض الدراسة والتعلم وتحسين مستواهم الدراسي والتعليمي، وعلى العموم فإن إجابات الفئتين اتخذت نفس المنحى وبنسب متقاربة إلى حد ما، ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لهذا الغرض، والتي أصبحت هذه الأخيرة تضم مختلف الأساتذة والباحثين الذين يعرضون خدماتهم عبرها والتي يفضل استخدامها من طرف الطلبة كدعم ومساعدة لهم.

وهكذا يتم التعامل مع بقية الأسئلة.

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

3.2. المحور الثالث: أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطلبة جامعة

البويرة

تتمثل إجابات عينة الدراسة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): توضيح مدى تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية

لطلبة جامعة البويرة

السؤال الأول: هل الارتياح هو الانطباع الغالب عليك الذي يترك في نفسك بعد استخدام أحد مواقع التواصل الاجتماعي؟		
النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
72 %	72	نعم
28 %	28	لا
100%	100	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبات.

حسب الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 72 % من طلبة جامعة البويرة يترك لديهم طابع الارتياح في أنفسهم عند استخدام أحد مواقع التواصل الاجتماعي، في حين أن نسبة 28 % لا يشعرون بالراحة عند استخدامهم أحد مواقع التواصل الاجتماعي بل ينتابهم الشعور بالقلق أو الغضب ويزداد لديهم التوتر بمجرد مشاهدة أحد الفيديوهات السلبية أو اللجوء لهاته المواقع في حالة شعورهم بالحزن أو الوحدة مما تعمل على زيادة وتقادم شعورهم بالسوء، وهذا ما يدل على أن استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي له تأثير على صحتهم النفسية.

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

الجدول رقم (09): توضيح مدى تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية

لطلبة جامعة البويرة حسب متغير الجنس

المجموع	الجنس				البدائل	السؤال
	إناث		ذكور			
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
% 72	72	% 43	43	% 29	29	نعم
% 28	28	% 22	22	% 06	06	لا

المصدر: من إعداد الطالبات.

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن أغلب مفردات العينة من كلا الجنسين يترك لديهم انطباع الارتياح عند استخدام أحد مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك بنسبة 29% عند الذكور، 43% عند الإناث، في حين بلغت نسبة من لا يشعرون بالراحة عند استخدام أحد مواقع التواصل الاجتماعي عند الذكور 06%، 22% عند الإناث، والملاحظ من خلال معطيات الجدول أعلاه أن أغلب المفردات من الجنسين (ذكوراً وإناثاً) يشعرون بالراحة النفسية عند استخدام أحد مواقع التواصل الاجتماعي، وعلى العموم فإن إجابات الفئتين لم تتخذ نفس المنحى وينسب غير متقاربة إلى حد ما، ما يعني وجود فروق

الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة

ذات دلالة إحصائية فيما يخص تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لكل من طلبة جامعة البويرة الإناث والذكور.

وهكذا يتم التعامل مع بقية الأسئلة.

- خلاصة النتائج:

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة من خلال الجداول التكرارية البسيطة والمركبة، سنقوم بعرض نتائج الدراسة، والتي تتمثل في الآتي:

- إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت عادة حياتية لدى الشباب بصفة عامة، ولدى طلبة جامعة البويرة بصفة خاصة؛

- إن نمط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا يقتصر على أحد الجنسين دون الآخر، حيث أن أغلبية كلا الجنسين من الطلبة ذكورا أو إناثا بجامعة البويرة يملكون على الأقل حساب شخصي واحد بأحد مواقع التواصل الاجتماعي؛

- إن أغلبية طلبة جامعة البويرة يؤكدون على أن مواقع التواصل الاجتماعي لها دور في المساهمة في تحسين مستواهم الدراسي ودعمه؛

- إن لمواقع التواصل الاجتماعي أثر إيجابي على الصحة النفسية لبعض طلبة جامعة البويرة، حيث عند استخدام أحد تلك المواقع يترك لديهم انطباع الشعور بالارتياح؛

- يمكن أن يكون لمواقع التواصل الاجتماعي أثرا سلبيا على الصحة النفسية للطلبة كانعزالهم عن أسرهم، أو التعرض للمضايقات أو محتوى سلبي من شأنه أن يؤثر على السلامة النفسية لديهم.

الخاتمة العامة

إن الإنترنت عبارة عن نظام عالمي للتواصل السريع والحصول على المعرفة بجميع مجالاتها من خلال شبكة تضم منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء الموقع الخاص به، ومن ثمة ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع الأعضاء الآخرين الذين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها أو جميعها كالعائلة أو الأصدقاء، ويميل الشباب إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، لأنها تحقق لهم حاجات ورغبات لا يستطيعون إشباعها بوسائل أخرى، كما أن لمواقع التواصل الاجتماعي آثار إيجابية على الصحة النفسية لطلبة جامعة البويرة وتتمثل في تحقيقهم من خلالها لحاجات عديدة، كإتاحة فرص التواصل بين أصدقائهم، واستخدامها كمنصة التعبير عن الذات وتبادل وجهات النظر بين الأفراد، وتعزيز الثقة بالنفس والتعلم أكثر في شتى المجالات، إلا أن لها انعكاسات سلبية أيضا على الصحة النفسية متمثلة في استخدامهم لها لساعات طويلة من شأنها أن تسبب العزلة والانطوائية لدى الشاب وابتعادهم عن أسرهم وعن تقاليد المجتمع السليم والعادات الحميدة، إلا أن هذه الآثار تختلف من طالب لآخر، فهناك من يستغلونها لأمر مفيدة من شأنها المساهمة في تحسين طريقة معيشتهم، تشعرهم بالارتياح النفسي، تحسن مستواهم الدراسي، تقلل عنهم جهد التنقل ومصاريف الاتصال ... وغيرها من الأمور الإيجابية التي تتمتع بها، وهناك فئة أخرى من الطلبة من كان لها عليهم تأثير سلبي كاللجوء إليها وقت شعورهم بالوحدة، أو أنهم يتعرضون لمضايقات أو محادثات من خلالها والتي من شأنها أن تسبب لهم الغضب والقلق النفسي، وعليه توصي هذه الدراسة بأن تكون هناك رقابة للأولياء على أولادهم الشباب والطلبة عند دخولهم لهاته المواقع، وأن تقيد حريتهم قليلا في الحدود الطبيعية التي تمنعهم من التعلق بعادات أو أشياء منافية لمبادئ المجتمع وقيم ديننا الحنيف.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

أولاً: الكتب

1. أحمد مختار عمر، معجم اللغة العربية المعاصرة، المجلد الثاني، ط 1، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 2008.
2. خليل الجر، المعجم العربي الحديث لاروس، مكتبة لاروس، باريس، 1987.
3. سعيد جاسم الأسدي، أخلاقيات البحث العلمي في العلوم الإنسانية والتربوية الاجتماعية، الطبعة الثانية، مؤسسة وارث الثقافية، بغداد، العراق، 2008.
4. عباس مصطفى صادق، الإعلام الجديد (المفاهيم والوسائل والتطبيقات)، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 2008.
5. عبد الرحمن بدوي، مناهج البحث العلمي، الطبعة الثالثة، وكالة المطبوعات، الكويت، .
6. علي بن هادية، بلحسن البليش، الجيلاني بن الحاج يحيى، القاموس الجديد، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1991.
7. محمد شفيق، البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، ط1، مصر، 1985.
8. محمد شفيق، البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، مصر، 1998.
9. مروى عصام صلاح، الإعلام الالكتروني (الأسس وآفاق المستقبل)، ط1، دار الإعصار للنشر والتوزيع، الأردن، 2013.
10. المطيري معصومة سهيل، الصحة النفسية "مفهومها واضطراباتها"، ط1، مكتبة الفالح للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2005.

ثانيا: الرسائل العلمية

1. رشا أديب محمد عوض، آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طولكرم من وجهة نظر ربات البيوت، قدم هذا البحث كمشروع تخرج استكمالاً للحصول على درجة البكالوريوس في الخدمة الاجتماعية، كلية التنمية الاجتماعية والأسرية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، 2013/2014.
2. سامية صوشي، المساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي - دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي -، مذكرة متكاملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2016/2017.
3. السعيد بومعيزة، أثر وسائل الإعلام على القيم والسلوكيات لدى الشباب، دراسة استطلاعية بمنطقة البلدية، أطروحة لنيل درجة دكتوراه دولة في علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم السياسية والإعلام، جامعة الجزائر، الجزائر، 2005/2006.
4. سوسن حسن علي قدورة، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلاب جامعة الجزيرة، رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في علم النفس التطبيقي، كلية التربية، جامعة الجزيرة، السودان، 2018.
5. صفاء بوقلول، مريم بوحلمة، دور الفايبروبوك في التحصيل الدراسي للطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -)، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال، تخصص اتصال وعلاقات عامة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2015/2016.
6. العربي بن حجار صدام، رفاع محمد، شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم الدينية لدى الطلبة الجامعيين (دراسة وصفية حول استخدام الطلبة الجامعيين لشبكات التواصل الاجتماعي)، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماستر في وسائل الإعلام والمجتمع، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2014/2015.

7. علي عبد الرحيم صالح، الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في علم النفس، بحث مقدم لنيل شهادة البكالوريوس، كلية الآداب، جامعة القادسية، العراق، 2017.
8. مصطفى طويطي، ميلود وعيل، أساليب تصميم وإعداد الدراسات الميدانية - منظور إحصائي-، مطبوعة موجهة للطلبة، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر، 2013/2014.
9. نجات بن صالح، استخدامات الجمهور لمواقع شبكات التواصل الإجتماعي موقع الفيسبوك أنموذجا - دراسة تطبيقية على عينة من جمهور المراهقين المتمدرسين بالجزائر- (مدينة المسيلة أنموذجا)، أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علوم الإعلام والاتصال، كلية الإعلام والاتصال، الجامعة العربية الألمانية للعلوم والتكنولوجيا، مصر، 2015/2016.
10. نورية حميش، خيرة حميدي، تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الاتصال الأسري - موقع الفيسبوك نموذجا -، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2016/2017.
11. يونس شاوش عبد الرؤوف، عياش أسامة، دور كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (16- 18 سنة) - دراسة ميدانية في بعض نوادي ولاية قسنطينة -، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي، 2016/2017.

ثالثا: المجلات والدوريات

1. بن مصطفى عبد الكريم، تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية عند الشباب الجزائري (دراسة وصفية ارتباطية)، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، العدد 06، المركز الديمقراطي العربي، سبتمبر 2019.

رابعا: مواقع الأنترنت

1. مجتمع وعينة الدراسة في البحث العلمي، على الموقع الإلكتروني: <http://drasah.com>

2. المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، القاهرة، مصر، 1379 هـ، 1960 م، على الموقع الإلكتروني: <http://almougma.com>.

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République algérienne démocratique et populaire

Ministère de l'enseignement supérieur
et de la recherche scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj
- Bouira -

Tasdawit Akli Mohand Ulhadj
- Tubirett -

Faculté de science humaine et sociale



جامعة أكلي محمد أولحاج البويرة
UNIVERSITÉ AKLI MOHAND OULHADJ BOUIRA

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

Université Akli Mohand Oulhadj Bouira

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم: تاريخ

تخصص: علوم الإعلام والاتصال

استبيان:

في إطار إعداد البحث العلمي بعنوان "أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للشباب (دراسة عينة من طلبة جامعة البويرة)" ، ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم الإعلام والاتصال، لذلك نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان، مع العلم أن كافة المعلومات المتحصل عليها لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

..... شكرا على تعاونكم.....

تحت إشراف:

د. حماني إسماعيل

من إعداد الطلبات:

- رباح مريم

- نيفرو شيماء

- أوفني سيليا

الجزء الأول: خصائص عينة الدراسة

1. الجنس:

أنثى

ذكر

2. العمر:

من 27 - 30 سنة

من 23 - 27 سنة

من 18 - 22 سنة

3. المستوى التعليمي:

جيد

متوسط

ضعيف

الجزء الثاني: محاور الدراسة

➤ المحور الأول: عادات وأنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

لا	نعم	العبارة
		1. هل تتوفر لديك الانترنت بصورة يومية ودائمة؟
		2. هل تملك حساب شخصي واحد بأحد مواقع التواصل الاجتماعي؟
		3. هل يبلغ عدد مواقع التواصل الاجتماعي التي تزورها أكثر من موقعين؟
		4. هل تتواصل مع شخص ما في خارج الجزائر؟
		5. هل احتلت مواقع التواصل الاجتماعي بنظرك مكانة الهاتف والتلفاز؟
		6. هل تقضي أقل من ساعة من الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي؟
		7. هل تقضي ما بين ساعة إلى ساعتين على مواقع التواصل الاجتماعي؟
		8. هل تقضي أكثر من ثلاث ساعات على مواقع التواصل الاجتماعي؟

➤ المحور الثاني: دوافع استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي:

لا	نعم	العبارة
		1. هل تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بغرض الدراسة؟
		2. هل تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بغرض التسلية والترفيه؟
		3. هل تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بغرض التواصل مع العائلة والأصدقاء؟
		4. هل تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بغرض الإطلاع على الأخبار وأحداث الساعة؟
		5. هل تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بغرض العمل؟
		6. هل تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بغرض التخفيف من جهد التنقل؟

قائمة الملاحق

		7. هل تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بغرض التقليل من تكاليف الاتصال؟
		8. هل تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لربح الوقت؟

➤ المحور الثالث: أثر استخدام طلبة جامعة البويرة لمواقع التواصل الاجتماعي على صحتهم

النفسية:

لا	نعم	العبارة
		1. هل الارتياح هو الانطباع الغالب عليك الذي يترك في نفسك بعد استخدام إحدى مواقع التواصل الاجتماعي؟
		2. هل الغضب والقلق هو الانطباع الغالب عليك الذي يترك في نفسك بعد استخدام إحدى مواقع التواصل الاجتماعي؟
		3. هل أبعدتك مواقع التواصل الاجتماعي على محيطك الأسري؟
		4. هل ضاع الكثير من وقتك عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟
		5. هل ارتفع مستواك الدراسي عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟
		6. هل تعرضت لإحدى المضايقات أو التهديد على مواقع التواصل الاجتماعي؟
		7. هل تظهر لك إعلانات مزلة للحياء عند استخدامك لإحدى المواقع؟
		8. هل بإمكانك ترك مواقع التواصل الاجتماعي في يوم ما؟

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
i	شكر وتقدير
ii – iv	الإهداءات
أ	مقدمة عامة
الإطار المنهجي للدراسة	
03	1. إشكالية الدراسة
04	2. أسباب اختيار موضوع الدراسة
05	3. أهمية الدراسة
05	4. أهداف الدراسة
06	5. منهج الدراسة
07	6. أدوات الدراسة
07	7. مجتمع الدراسة وعينتها
08	8. حدود الدراسة
09	9. تحديد مفاهيم الدراسة
11	10. الدراسات السابقة
الإطار النظري للدراسة	
الفصل الأول: مدخل عام حول مواقع التواصل الاجتماعي	
15	تمهيد للفصل الأول
16	المبحث الأول: مفهوم ونشأة مواقع التواصل الاجتماعي
16	المطلب الأول: مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

16	المطلب الثاني: نشأة مواقع التواصل الاجتماعي
17	المبحث الثاني: خصائص وأشكال مواقع التواصل الاجتماعي
18	المطلب الأول: خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
19	المطلب الثاني: أشكال مواقع التواصل الاجتماعي
الفصل الثاني: الصحة النفسية، المفاهيم والأطر النظرية	
23	تمهيد للفصل الثاني
24	المبحث الأول: الصحة النفسية، تعريفها، أهميتها ومستوياتها
24	المطلب الأول: تعريف الصحة النفسية
24	المطلب الثاني: أهمية الصحة النفسية ومستوياتها
28	المبحث الثاني: مظاهر الصحة النفسية والنظريات المفسرة لها
28	المطلب الأول: مظاهر الصحة النفسية
29	المطلب الثاني: النظريات المفسرة للصحة النفسية
الإطار التطبيقي للدراسة	
الفصل الثالث: أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البويرة	
33	تمهيد للفصل الثالث
34	المبحث الأول: الاستمارة (الاستبيان)
34	المبحث الثاني: تقديم تصور عن كيفية معالجة البيانات إحصائيا
45	خلاصة النتائج
47	الخاتمة العامة
49	قائمة المصادر والمراجع

فهرس المحتويات

54	قائمة الملاحق
59	فهرس المحتويات
63	فهرس الأشكال
65	فهرس الجداول

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
35	تمثيل عينة الدراسة حسب متغير الجنس	الشكل رقم 01
36	تمثيل عينة الدراسة حسب متغير العمر	الشكل رقم 02
38	تمثيل عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	الشكل رقم 03

فهرس الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
34	توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس	الجدول رقم 01
36	توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر	جدول رقم 02
37	توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	جدول رقم 03
39	توضيح مدى توفر الانترنت للطلبة بصورة يومية ودائمة	الجدول رقم 04
40	توضيح مدى توفر الانترنت للطلبة بصورة يومية ودائمة حسب متغير الجنس	الجدول رقم 05
41	توضيح مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لغرض الدراسة	الجدول رقم 06
42	توضيح مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لغرض الدراسة حسب متغير الجنس	الجدول رقم 07
43	توضيح مدى تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطلبة جامعة البويرة	الجدول رقم 08
44	توضيح مدى تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطلبة جامعة البويرة حسب متغير الجنس	الجدول رقم 09