



**استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من
طلاب الجامعة**

” دراسة الفروق بين الجنسين ”

إعداد

هبة عبدالله علي عثمان

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

هبة عبدالله علي عثمان

الملخص العربي

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق بين (الذكور، الإناث) من طلاب الجامعة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك على عينة قوامها 300 (138) ذكور، و (162) إناث من طلاب كلية التربية جامعة بينها، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (19-21) عاماً وتراوحت أعمارهم بالشهور ما بين (84,257) شهراً للإناث بانحراف معياري (94,8) شهراً، في حين كان متوسط أعمار الذكور 93,246 شهراً بانحراف معياري (29,10)، وتم تطبيق مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثة)، كما استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة للوصول للنتائج، حيث تم استخدام اختبار (T-TEST) عن طريق برنامج (SPSS)، وأسفرت النتائج عن:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وجاءت الفروق في اتجاه الطالبات في الاستخدام الإيجابي، حيث كان متوسط درجات الطالبات (18,85) بانحراف معياري قدره (4,66)، وهو أعلى من متوسط درجات الطلاب حيث كان (17,45) بانحراف معياري قدره (3,67)، كما جاءت نتيجة اختبار (T.Test) بقيمة (2,85) بمستوى دلالة قدره (0,01). كما جاءت الفروق في اتجاه الطلاب في الاستخدام السلبي، حيث كان متوسط درجات الطلاب (18,69) بانحراف معياري قدره (6,10)، وهو أعلى من متوسط درجات الطالبات حيث كان (16,14) بانحراف معياري قدره (5,12)، كما جاءت نتيجة اختبار (T.Test) بقيمة (3,88) بمستوى دلالة قدره (0,01).

Abstract

The research aimed to reveal the differences between (males and females) of university students in the use of social media sites, on a sample of 300 (138) males, and (162) females from the students of the Faculty of Education at Benha University, their ages ranged between (19 –21) years, and their age in months ranged between (84.257) months for females with a standard deviation of (94.8) months, while the average age of males was 93.246 months with a standard deviation of (29.10). The social media sites scale was used. (prepared by the researcher), The researcher also used the appropriate statistical methods to reach to the results, where the (T-TEST) was used through the (SPSS) program, and the results revealed to statistically significant differences between the average scores of male and female university students on the using social media sites scale. The results indicated that there were statistically significant differences between the degrees of male and female university students on the scale of using social media sites, and the differences came in favor for of the female students in the positive use, while the average score of the female students was (18,85) with a standard deviation of (4.66), which is It is higher than the average score of the students as it was (17.45) with a standard deviation of (3.67), The value of the (T.Test) was (2.85), with a significance level of (0.01). The differences also came in the direction of students in the negative use, while the average score of the students was (18,69) with a standard deviation of (6.10), which is higher than the average score of the female students where it was (16,14) with a standard deviation of (5.12). The value of (T. Test) was (3.88), with a significance level of (0.01).

مقدمة:

إن كان التواصل في أبسط صوره هو الالتقاء المباشر بين طرفين باستخدام اللغة والرموز والإشارة، فإن الثورة التكنولوجية الحديثة أوجدت أنماطاً أكثر تعقيداً، حيث شهد العالم في السنوات الأخيرة نوعاً من التواصل الاجتماعي في فضاء إلكتروني افتراضي، قرب المسافات وألغى الحدود وزاوج بين الثقافات، ألا وهو "التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي"، وقد تعددت هذه المواقع واستأثرت بجمهور واسع من المستخدمين، ولعبت الأحداث السياسية والاجتماعية في العالم دوراً بارزاً في التعريف بهذه المواقع، وبالمقابل كان الفضل أيضاً لهذه المواقع في إيصال الأخبار السريعة عن تلك الأحداث، الأمر الذي ساعد في شهرة وانتشار هذه المواقع، حتى أصبحنا نعيش اليوم في زمن مواقع التواصل الاجتماعي، وأصبح الكثيرون يقضون معظم أوقاتهم أمام شاشات هواتفهم، وخصوصاً بعد التطورات في تكنولوجيا الهواتف الذكية، إذ لا نجد هاتفاً ذكياً من دون التطبيقات التي تسمح بالتواصل عبر شبكة الإنترنت والتي أصبحت تشمل على العديد من التطبيقات مثل الألعاب الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي، وإرسال الرسائل، والفيديوهات.

ويمكن تقسيم مواقع التواصل الاجتماعي إلى شبكات وتطبيقات كالتالي

▪ الشبكات الاجتماعية مثل: الفيسبوك وتويتر ويوتيوب والمدونات ومواقع الدردشة والبريد الإلكتروني.

▪ التطبيقات: وهي البرامج التي تم إنشاؤها خصيصاً للعمل على أنظمة الهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية، حيث إنه مع التطور الكبير في الهواتف الذكية تحتم حدوث تطوير كبير يواكب أنظمة تشغيل الهواتف الذكية.

ولذلك فإن مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي يعتبر أعم وأشمل من مفهوم الشبكات الاجتماعية، حيث يقصد بمواقع التواصل الاجتماعي: الشبكات والتطبيقات التي تتيح للمستخدمين أن يقدموا للغير محتويات معينة، ويشاركوا في التواصل الاجتماعي.

(حنان أحمد، 2015: 35؛ 2014: 134؛ Abdulahi, Samadi & Gharleghi, 2014).

وهناك أكثر من 1.5 مليار مستخدم للهواتف الذكية في جميع أنحاء العالم (Demirci, 2015: 85؛ Akgonul & Akpinar, 2015)، مما يجعل من السهل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في أي وقت وأي مكان.

ووصل العدد في عام 2021 إلى 5.22 مليار مستخدم للهاتف الذكي، وهو ما يعادل 66.6 في المائة من إجمالي سكان العالم (Kemp, 2021).

وتتعدد دوافع الاستخدام لتشمل: المحادثة، الهروب من الواقع، وتجنب الانفعالات والمشاعر السلبية، والتسلية، والسلوك الجنسي، واللعب وشغل أوقات الفراغ، والاستعراض وحرية التعبير، والتنفيس عن الذات، والمسايرة، والثقافة العامة وتكوين الصداقات، والعلاقات العاطفية (جمال تفاعلية، 2009: 646; 252: Elhai, Dvorak, Levine & Hall, 2017).

وأظهر الإصدار السابع من سلسلة تقرير الإعلام الاجتماعي العربي Arab social media report (ASMR, 2017) زيادة معدل استخدام هذه المواقع بشكل ملحوظ، حيث إنه مع حلول 2017 وصلت نسبة مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي إلى 39%، مرتفعة من 28% خلال ما يقرب من عامين مع استمرار سيطرة قطاع الشباب بنسبة 64% (Salem, 2017).

وأظهرت الإحصاءات العالمية الحديثة، ضمن التقارير الرقمية لعام 2021، والتي نشرت بالشراكة بين WE ARE Social و HOOTSUITE، أن مواقع التواصل الاجتماعي والتجارة الإلكترونية وألعاب الفيديو شهدت نموًا كبيرًا في الإثنى عشر شهرًا الماضية، حيث يوجد الآن 4.2 مليار مستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي حول العالم، وقد نما هذا الرقم بمقدار 490 مليونًا خلال الإثنى عشر شهرًا الماضية، محققًا نموًا سنويًا يزيد عن 13%، وتظهر التقارير أن عدد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي تضاعف منذ يناير 2016، بينما تمت إضافة أكثر من مليار مستخدم جديد في السنوات الثلاث الماضية وحدها (Kemp, 2021:11).

أولاً: مشكلة البحث:

إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أصبح يسيطر على حياة الناس، ويخلق ضغوطاً زمنية واجتماعية، تؤثر بالسلب على الصحة الجسمية والنفسية، وتتمثل هذه الضغوط في وجود أعداد كبيرة من الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي، والشعور بالغيرة من حياتهم الموثقة بصورة جيدة أو مبهرة على تلك المواقع، والشعور بالإنزيمات الرد على الرسائل النصية والتعليقات، والحاجة إلى مواكبة التحديات، والخوف من فواتها، كما قد يساهم الوعي الزائد بالأحداث في مزيد من الآثار السلبية على الصحة النفسية، بما قد يسمى "تكلفة الاهتمام" أو "ضريبة الوعي الزائد" (Hampton, Rainie, Lu, Shin & Purcell, 2014: 20).

وعلى ضوء ما تم عرضه من انتشار هذه المواقع ومالها من أثر على الفرد والمجتمع ،
تساءلت الباحثة هل يختلف الذكور عن الإناث من طلاب الجامعة في استخدام هذه المواقع؟
ومن هنا تمثلت مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال الآتي:
هل توجد فروق بين الجنسين من طلاب الجامعة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟

ثانياً: أهداف البحث:

معرفة الفروق بين الجنسين في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

ثالثاً: أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

ستسهم نتائج البحث في معرفة الفروق بين الجنسين في استخدام مواقع التواصل
الاجتماعي، وهي متغيرات مهمة في مجال الصحة النفسية.

يتناول البحث عينة مهمة، ومرحلة عمرية وهم طلاب الجامعة: معلمو، وآباء، وأمّهات
المستقبل، وبهم تتقدم وتتطور المجتمعات والأمم.

الأهمية التطبيقية:

من خلال تطبيق مقياس: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، يمكن تحديد الطلاب
والطالبات الذين يحتاجون إلى التوجيه والإرشاد في هذا الجانب، يمكن أن تسهم نتائج البحث
الحالية في تقديم بعض التوصيات لمرشدي الطلاب وكذلك أولياء الأمور.

يمكن أن يوفر هذا البحث البيانات والمعلومات التي لا غنى عنها، لإعداد برامج
ودورات تدريبية إرشادية تتعلق بآثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بغرض إرشاد الطلاب
إلى أنسب الطرق لاستخدام هذه المواقع بطريقة تؤدي لتنمية شخصياتهم.

رابعاً: مصطلحات البحث:

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: **Social media sites**

Using

تعرفه الباحثة بأنه: التواصل في بيئة مجتمع افتراضي في نظام عالمي لنقل المعلومات
يمكن المستخدمين من مشاركة الأفكار والاهتمامات وتكوين صداقات جديدة عن طريق
المكالمات الصوتية أو الكلام المكتوب أو الصور أو الفيديوهات، عبر مجموعة من المواقع
على شبكة الإنترنت العالمية.

ويتحدد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثة).

الإطار النظري للبحث:

أولاً: طلاب الجامعة:

ثانياً: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

تتناول الباحثة في الإطار النظري عنصرين: الأول طلاب الجامعة وما لديهم من خصائص على المستوى الجسمي والانفعالي والعقلي والاجتماعي، وما يرتبط بها من مؤشرات تعكس الصحة النفسية لديهم، وأيضاً العوامل التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية، وتتناول الباحثة في العنصر الثاني متغير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: من حيث المفهوم والأنواع، والتأثيرات الإيجابية وكذا السلبية لهذه المواقع.

أولاً: طلاب الجامعة:

إن للمرحلة الجامعية أهمية كبيرة في حياة الفرد، إذ إن الطالب الجامعي في هذه المرحلة، يقف على مفترق طرق بين المراهقة المتأخرة والرشد المبكر، فهو لا يعرف موقفه من عالم الكبار، في نفس الوقت الذي يعمل جاهداً ليستقل بذاته عن جماعة المراهقين، ويترك عالم المدرسة لينتقل إلى المرحلة الجامعية، فهي بالنسبة له خبرة جديدة ومختلفة تتطلب التكيف مع مستجداتها ومشكلاتها، لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي، خاصة في المجتمعات التي تمر بتغير اجتماعي أو اقتصادي سريع، حيث يزداد شعور الطالب الجامعي بالصراع بين العادات والتقاليد والقيم، وبين أساليب الحياة التي يرفضها التطور الحضاري والتكنولوجي، أو بين الواقع بمعطياته والطموح بأحلامه.

يعرف مجمع اللغة العربية الطالب: الذي يطلب العلم، ويُطلقُ عُرْفاً على التلميذ في مرحلتي التعليم الثانوية والعالية الجمع طلاب وطالبة (المعجم الوسيط، 2008: 561).

ويعرف دونالد (Donald, 2017:1) طلاب الجامعة بأنهم مجموعة من الأشخاص في مؤسسة التعليم العالي، لديهم هدف مشترك وواجبات مشتركة، ويسعون للحصول على التعليم الذي يؤهلهم للمهنة من خلال الحصول على شهادة جامعية.

1- الخصائص الشخصية لطلاب الجامعة:

(أ) الخصائص الانفعالية:

يعتبر هذا الوقت وقت التغييرات الكبيرة، والتي تأتي عادة مع مشاعر الحرية والسعادة بجانب مشاعر الخوف، ويشعر معظم الأفراد في هذه المرحلة براحة أكبر عند طلب المشورة من الكبار وأولياء الأمور، لأنهم يدركون أنهم بحاجة إلى بعض التوجيه والمساعدة من أجل الانتقال إلى عالم الشباب، كما أنهم يصبحون أكثر تقبلاً للتعليقات عما كانوا عليه خلال سنوات المراهقة المبكرة، ويصبح لديهم قدرة أكبر في السيطرة على عواطفهم وتحمل المسؤولية، لكن الخوف من المستقبل والخوف من الفشل يمكن أن يظل مشكلة في هذه المرحلة (Morin, 2020: 3).

كما أن معظم الطلاب في هذه المرحلة لديهم شعور شخصي بأنهم في فترة انتقالية، أو الشعور بأنهم عالقون في المنتصف "Feeling in be between" فهم في طريقهم إلى عالم الكبار ولكن لم يصلوا إلى هناك بعد (Sirsch, Dreher, Mayr & Willinger: 2009). ويتأثر النمو النفسي لدى الطلاب بالعلاقات العائلية، والعلاقات الاجتماعية بشكل عام فالعلاقات السيئة والمشاجرة والخلافات، تؤثر في انفعالاتهم، وتكرارها يؤخر نموهم السوي، أما العلاقات الاجتماعية فتساعدهم على إكمال النمو في بيئة صالحة (حامد زهران، 1986، 371).

(ب) الخصائص العقلية:

في هذه المرحلة تتحدد هوية الطلاب بشكل أكبر، بما في ذلك من هم، وما هي قدراتهم وحدودهم، وما هي معتقداتهم وقيمهم، وكيف تتناسب مع المجتمع من حولهم، ويصبح لديهم قدرة أكبر على التفكير النقدي، واتخاذ القرارات، وفهم الحلول الوسط، ومعرفة كيفية التخطيط للأهداف، واختبار الأفكار، والنظر في وجهات النظر المختلفة، ويصبحون قادرين على التفكير بشكل أفضل، والتعبير عن آرائهم، دون تبني نفس أفكار من حولهم (Alisen, 2020:3; Woolfolk & Perry:195).

(ج) الخصائص الاجتماعية:

يؤدي الانتقال من المدرسة الثانوية إلى الجامعة إلى زيادة الثقة بالنفس، والشعور بالأهمية، وتوسيع الأفق الاجتماعي، والنشاط الاجتماعي، ويظهر الاهتمام بالمظهر الشخصي والميل إلى مساعدة الآخرين، والاهتمام باختيار الأصدقاء، والانضمام إلى جماعات مختلطة الجنسين، وقد يحدث تغيير لبعض الأصدقاء، فهم يبحثون عن الذين يشبهونهم في السمات

والممول ويشعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية أو يكملون ضعفهم، وتعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة، منها ما هو سلوك صحي وبناء كما يظهر في الدراسة، والألعاب الرياضية، وهذا يثري مفهوم الذات وينتهي بالصدقة، ومنها السلوك غير الصحي الذي يقوم على الأنانية، وينتهي إلى العداة وحب الانتقام، ويزداد الاهتمام بالزواج، ويلاحظ أن البنات يشعرون بقلق أكثر من البنين بخصوص الزواج، وتتكون الاتجاهات، ويزداد الوعي الاجتماعي والميل للنقد والرغبة في الإصلاح الاجتماعي وتغيير مجرى الأمور. (حامد زهران، 1984: 281-579)

2- مؤشرات الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة:

الدافعية للإنجاز، ومدى مشاركة الطالب في مجتمعه والنشاط الذي يبديه من خلال يومه. المرونة، والقدرة على التكيف مع المتغيرات. الشفقة بالذات. اليقظة العقلية. الرغبة في طلب المشورة.

رضا الطالب وتقبله الواقعي لحدود إمكانياته وإدراكه بوجود الفروق الفردية بين الناس في إمكانياتهم وقدراتهم، وقدرته على تحديد موقعه ونقاط القوة والضعف لديه دون مبالغة أو تهوين. (محمد السيد، 2015، & Holland: 2016; Biro, Adany & kosa, 2019; & Shin & Lim, 2018; Renshaw & Cohen, 2013).

ومن أهم مؤشرات الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة أنهم يحترمون أنفسهم، ويتقبلون أخطاءهم و يشعرون تجاه أنفسهم بارتياح ورضا، ويشعرون بأنهم قادرين على مواجهة معظم ما يعترض طريقهم في الحياة ولا يبالغون في تقدير ذواتهم ولا يقللون منها كما أنهم لا تهزمهم المخاوف و لا الإحباطات (سهام على طه، 2020).

3- عوامل تسهم في تعزيز الصحة النفسية لطلاب الجامعة:

هناك مجموعة من العوامل تسهم في تحقيق الصحة النفسية للطالب الجامعي، مثل: حصوله على الدعم المادي الذي يساعده على إتمام دراسته بدون ضغوط وعوائق، وحصوله على الدعم المعنوي، سواء كان من الأسرة، أو الأصدقاء، أو الأساتذة (Ludban & Gitimu, 2011:5). وقد أظهرت نتائج دراسة (Leung, 2016) أنه كلما كانت نظرة الطالب الجامعي إلى أساتذته نظرة احترام ومودة، ارتبط هذا بمستوى أقل من القلق والاكتئاب، ومستوى أعلى من الصحة النفسية.

التواصل بين الجامعات والمدارس، للحصول على المعلومات اللازمة عن الطلاب ومعرفة مشكلاتهم للمساعدة في حلها، ومعرفة مواهبهم للمساعدة في تنميتها (Worsley, 2020: 41). الاهتمام بوجود المساحات الخضراء في الجامعات، حيث تساعد على تقليل التوتر عند الطلاب (Steele, 2019). ممارسة الرياضة، حيث يوجد ارتباط موجب بين النشاط البدني وممارسة الرياضة والصحة النفسية لطلاب الجامعة.

(Tyson, Wilson, Crone, brailsford&Laws, 2010) ممارسة الهوايات، وأخذ

قسط مناسب من الراحة.

أهمية التنقيف النفسي للطلاب، وتنمية قدرة الطلاب على إدارة الضغوط: تعليم الطلاب مهارات التواصل الجيد، وحل المشكلات من خلال دورات وبرامج الإرشاد النفسي (Sokolowska, Zytka, kluczynska & Kornacka, 2016: 67).

وهناك مجموعة من الأساليب الضرورية لتنمية الجوانب العلمية لطلاب الجامعة، والتي قد تسهم في تحقيق التوافق الدراسي، وبالتالي الصحة النفسية لطلاب الجامعة، حيث أوضحت نتائج دراسة (Leung, 2016) وجود ارتباط موجب بين التوافق الدراسي والصحة النفسية لطلاب الجامعة، وهذه الأساليب كما ذكرها سعيد الأسدي (2014: 178):

تشجيع الطلاب على التعبير عن آرائهم ووجهة نظرهم واحترام هذه الآراء.

- عقد الندوات والمؤتمرات العملية وإشراك الطلاب فيها.
- توفير الأعداد الكافية من أعضاء هيئة التدريس في التخصصات المختلفة.
- تدعيم المعامل والمختبرات بالمعدات اللازمة.
- توفير المراجع العلمية الحديثة.
- تكليف الطلاب بإعداد التجارب والبحوث والمقالات والمطالعات والمشاريع.
- لإكثار من المناقشات في قاعة الدراسة وتصويب آراء الطلاب.
- عرض الدروس على شكل مشكلات تتحدى ذكاء الطالب.
- إدخال مناهج البحث العلمي ضمن المقررات الدراسية لكل الطلاب.

ثانياً: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

بالرغم من مرور ثلاثة عقود على ظهور شبكة الإنترنت، إلا أن الدراسات لا تزال تحاول اكتشاف خصائصها الكامنة وتأثيراتها على المستخدم، وزادت الحاجة إلى ذلك مع التطورات السريعة في تكنولوجيا الاتصال، وظهور مواقع التواصل الاجتماعي، وفيما يلي عرض لتفاصيل أكثر عن هذه المواقع واستخدامها.

1- المفهوم:**الاستخدام:**

لغة: الاستخدام في اللغة العربية مأخوذ من استخدم (الرجل غيره) اِسْتَدَمَهُ اِسْتَدَمًا فهو مُسْتَدِمٌ والآخر مُسْتَدَمٌ، استخدم آلهَ جَدِيدَةً: اِسْتَعْمَلَهَا في خدمة نفسه، لَا يَسْتَدِمُ كُلَّ طَاقَاتِهِ الفِعْلِيَّةِ: لَا يَسْتَعْرِضُهَا، اِسْتَدَمَهُ: سأله أن يُخْدِمَهُ (عصام نور الدين، 2005: 102).

اصطلاحاً: هو استعمال شيء ما أداة أو وسيلة أو عدة أشياء، واستغلالها لتلبية حاجات معينة لدى الأفراد في حياتهم.

ويبدو مفهوم الاستخدام من خلال النظرة العامة مفهوماً واضحاً بسيط المعنى غير ذي حاجة إلى جهد، أو نشاط يتوخى ضبطه، غير أن أيه محاولة تستهدف ضبط المعاني والدلالات النظرية التطبيقية له تصطم بمفهوم ومعنى غامض ومتنوع، يحمل الكثير من الدلالات المختلفة باختلاف ما هو اجتماعي وما هو تقني، فالغموض الذي يحيط باللفظ مرده إلى استعماله في تعيين وتقرير وتحليل مجموعة من السلوكيات والمظاهر المرتبطة بتكنولوجيا الاتصال (أحمد عبدلي، 2003، 24).

1- مواقع التواصل الاجتماعي:

هي مواقع إلكترونية تتيح للأفراد إنشاء صفحة خاصة بهم، يقدمون فيها لمحة عن شخصيتهم أمام جمهور عريض أو محدد، وفقاً لنظام معين يوضح قائمة لمجموعة من المستخدمين الذين يشاركون معهم في الاتصال مع إمكانية الاطلاع على صفحاتهم الخاصة أيضاً والمعلومات المتاحة، علماً بأن طبيعة وتسمية هذه الروابط، تختلف وتتنوع من موقع إلى آخر (Nicole & Danah, 2007).

وقام (Obar & Wildman, 2015:2) بتقديم تعريف لمواقع التواصل الاجتماعي من خلال تجميع التعريفات المقدمة في الأدبيات وتحديد العوامل المشتركة التالية:

- خدمات مواقع التواصل الاجتماعي، هي تطبيقات الويب على الإنترنت، ظهرت وانتشرت بشكل سريع خلال العقد الأول من الألفية الجديدة.
- المحتوى الذي يقدمه المستخدم هو شريان الحياة لمواقع التواصل الاجتماعي.
- يقوم الأفراد والمجموعات بإنشاء ملفات تعريف خاصة بهم لموقع أو تطبيق، تم تصميمه وصيانته من قبل خدمات مؤسسين هذه المواقع.
- تسهل خدمات مواقع التواصل الاجتماعي تطوير هذه المواقع عبر الإنترنت، من خلال ربط ملف تعريف مع الأفراد الآخرين أو المجموعات الأخرى.
- وَعرفها (Samat, 2018: 968) بأنها مواقع تفاعل على الإنترنت، يستخدمها الأفراد من أجل التفاعل مع بعضهم البعض، من خلال مشاركة الأفكار وتبادل الصور والتعليقات والمعلومات وتكوين صداقات جديدة، مثل الفيسبوك والمواقع الأخرى.
- وَعرفها (Erlrer, 2018: 3) أنها كل قنوات الاتصال عبر الإنترنت من شبكات اجتماعية، ومدونات، ومواقع إلكترونية، وتطبيقات، يستخدمها الأفراد للتواصل فيما بينهم.
- وَعرفها (Ahmad, Hussain & Muni, 2018; 77) بأنها وسائل تفاعلية عبر شبكة الإنترنت، تتيح للمستخدمين استدعاء بعضهم البعض (إرسال إشارات لبعضهم لرؤية المنشورات)، وإرسال الرسائل وقبول طلبات الصداقة وتحميل ونشر الصور ومقاطع الفيديو وتحديث الحالة والصورة الشخصية وصورة الغلاف والاتصال ببعضهم بالصوت والصورة وإرسال الرسائل إلى مختلف الجهات سواء كانوا أفرادًا وشركات أو منظمات.
- وذكر (Akandelwa & Walubita, 2018: 2) أنه يتم تعريف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها أدوات تتيح للمستخدمين التفاعل مع بعضهم البعض، عن طريق تبادل المعلومات والآراء والمعرفة والاهتمامات عبر الإنترنت.

2- أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

يمكن تقسيم مواقع التواصل الاجتماعي حسب خصائصها كالتالي:

(أ) الشبكات الاجتماعية:

مثل Facebook و Twitter و LinkedIn، ويستخدم الأشخاص هذه الشبكات للتواصل، حيث تساعدهم هذه الشبكات والتي تسمى أحيانًا "شبكات العلاقات" على التواصل مع الأشخاص والمؤسسات عبر الإنترنت، لمشاركة أو تبادل المعلومات والأفكار.

ب) مواقع مشاركة الوسائط:

مثل: Instagram و Snapchat و Youtube، ويستخدم الأشخاص هذه الشبكات للبحث عن الصور ومقاطع الفيديو المباشرة والمسجلة، والوسائط الأخرى عبر الإنترنت ومشاركتها وما يميز هذه الشبكات عن الشبكات الاجتماعية هو أن مشاركة الوسائط هي غرضها الأساسي فبينما تحتوي معظم المنشورات على الشبكات الاجتماعية على نص، فإن المنشورات على هذه المواقع مثل Instagram و Snapchat تبدأ بالصورة أو الفيديو، وقد يضيف المستخدمون محتوى مثل التسميات التوضيحية أو إشارات للمستخدمين الآخرين، أو إضافة بعض التأثيرات للصور التي قد تجعل الفرد يبدو كأنه أرنب، أو تضع له تاجًا أو ورويًا أو يرتدي نظارة، وهكذا كثير من التأثيرات الأخرى التي تغير من شكل الصورة الحقيقي أو تجعلها تبدو أجمل.

ج) مواقع التسوق الاجتماعي:

مثل Polyvore، Etsy، Fancy، ويستخدم الأشخاص هذه الشبكات للتسوق عبر الإنترنت من خلال متابعة العلامات التجارية، وإجراء عمليات بيع وشراء، وبالرغم من وجود التجارة الإلكترونية في العديد من الأنواع الأخرى من مواقع التواصل إلا أن شبكات التسوق متخصصة بشكل أكبر، وهي مثال على شبكة مصممة لدمج التجربة الاجتماعية مع تجربة البيع والشراء.

د) مواقع الأسئلة والأجوبة (Community Q&A):

يمكن للفرد الاشتراك وطرح الأسئلة، أو متابعة موضوع، بزيارة أحد هذه المواقع: Askville, Ehow, Stack Exchange, Wikianswers, Yahoo! Answers, Quora, ask.com

هـ) مواقع الويكي مدياً:

وهو اسم كلي لمجموعة من المشاريع المترابطة وتشمل الويكيبيديا Wikipedia ومصدر الويكي Wikisource، وكتب الويكي Wikibooks (يسمونها عادة بالمقلوب: ويكي مصدر، ويكي كتب) وغيرها من المشاريع، والغرض من هذه المشاريع أن تستغل القدرة التشاركية الموجودة على الإنترنت مع مفهوم الويكي، لإنشاء قاعدة معرفية حرة (مجانية) مشتركة في مختلف المجالات، مثل الويكيبيديا Wikipedia (Foreman, 2017).

3- المميزات والتأثيرات الإيجابية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

تتعدد مميزات مواقع التواصل الاجتماعي وفيما يلي عرض لتلك المميزات:

(أ) التحكم في نظام الاتصال:

وتعني أن الرسالة قد تتوجه إلى فرد واحد أو جماعة معينة وليس بالضرورة كل الجماهير أي أنها تعني درجة التحكم في نظام الاتصال بحيث تصل الرسالة من المنتج إلى المستفيد.

(ب) التحكم في الوقت:

إمكانية الاستخدام في الوقت المناسب للمستخدم ولا تتطلب من باقي المستخدمين التواجد في الوقت نفسه، فأنت ترسل الرسالة مباشرة إلى مستقبلها دونما حاجة لتواجد المستقبل وقت الإرسال.

(ج) التنوع والانتشار:

تتنوع أشكال الاتصال في الموقع الواحد أو المواقع المختلفة مثل الاتصال الصوتي الكتابي، بالصوت والصورة، وكذلك انتشار هذه المواقع بشكل كبير.

(د) التفاعل:

القدرة على تبادل الأدوار بين المرسل والمستقبل إذا تحول المستخدم من مجرد متلقي سلبي إلى مشارك متفاعل، يرسل ويستقبل ويعلق على منشورات الآخرين.

(هـ) الانتقائية:

تعطي فرصة للمستخدم لانتقاء واختيار المواد التي يتعرضون لها، تقضي على حواجز المكان وتختصر الزمن.

(و) الخصوصية:

لكل مستخدم حساب خاص وكلمة سر خاصة به (محمد السيد، 2009: 61-62 محمود علم الدين، 2014: 52-53، Shaha & Guha, 2019:37).

وتتيح التواصل الاجتماعي، البحث عن أصدقاء جدد وتدعيم الصداقات القديمة، وحرية التعبير عن الأفكار والآراء، والاندماج والترابط الاجتماعي لكبار السن وذوي الإعاقة والذين يعيشون في مناطق نائية، ومتابعة الأحداث فور حدوثها، ونشر الثقافة العامة، والخدمات التعليمية مثل التعلم عن بعد والبحث العلمي، ودعوة المستخدمين للمشاركة في الفعاليات والأنشطة الميدانية، وإتاحة الخدمات الإلكترونية مثل دفع الرسوم إلكترونياً، كما أنها تساعد في تطبيق القانون: حيث أن 73% من مسؤولي تطبيق القانون في الولايات المتحدة يرون أن مواقع التواصل ساعدت في حل مشكلات الجرائم بسرعة أكبر، كما أن 85% من إدارة الشرطة تستخدمها في التحقيق في الجرائم المحلية، وتعتبر أداة اتصال فعالة في حل الأزمات مثل الكوارث الطبيعية، حيث إرسال المعلومات التفاعلية حول حالات الطوارئ والتنبيهات الهامة التي تساعد على الصحة والسلامة، والحصول على وظيفة

التسويق والإعلان، جمع التبرعات للمشروعات الخيرية (فهد عبد الرحمن وتركي مشهور، 2019، منال عبد الخالق، 2019، 2019). (Gaille, 2019, 2019).

كما يمكن أن يكون لها أثر جيد في تحفيز المستخدمين على تعلم لغة جديدة من خلال ما تطلعهم عليه من ثقافة الآخرين (samat, 2018:968).

4- المساوي والتأثيرات السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعية:

بالرغم من كل هذه المميزات والآثار الإيجابية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن لها العديد من المساوي والسلبيات كما تساءل (Keen, 2008: 184) في كتابه عن كونها سبيلاً للنمو والتقدم؟ أم أنها وسيلة للتدمير؟ وفي رأي (powellet al., 2013) أن استخدام هذه المواقع قد يدمر الحياة اليومية ويؤدي إلى عواقب وخيمة من خلال تأثيره على المهارات الاجتماعية، والقدرة على التواصل في الحياة العادية.

ومن تأثيراتها السلبية:

- الدخول على الحساب من قبل شخص غير مصرح له للاطلاع والسرقة.
 - تصميم وإعداد برامج وأنظمة تشغيل تُستخدَم في التطفل أو العبث وتدمير حسابات وأجهزة.
 - عدم احترام حقوق الملكية الفكرية.
 - التعرض للمواد الإباحية.
 - استخدام الحسابات المزيفة وعدم القدرة على التحقق من هوية المستخدم.
 - تعقب اتصالات أحد الأفراد وتسجيلها بلا إذن منه أو بلا علم، وتقفي أثر تحركاته عبر مواقع التواصل، وتسجيل ذلك رقمياً، ما يُمكن من الاطلاع على أسراره الخاصة، وإفشائها بلا مسوغ يذكر أو أمر من سلطة مختصة قضائية أو إدارية.
 - الحجب: بسبب البلاغات الكاذبة أو من قبل الحكومات (مركز هردو لدعم التعبير الرقمي 2007: 7؛ محمد السيد، 2009: 75-77؛ (Baccarella et al., 2018)).
- بالإضافة إلى ما سبق فإن يترتب على استخدام مواقع التواصل العديد من التأثيرات السلبية ومنها:

- العزلة والتأثير السلبي على العلاقات الأسرية والاجتماعية، حيث إن استخدام هذه المواقع يعتبر من البدائل التي تلبى حاجة الفرد، وبالتالي عندما يقرر الفرد الاستخدام فقد أصبح في غير حاجة مؤقتاً لهذه العلاقات، أو هو يبحث عما يدعمها من جانب آخر (محمد عبد الحميد، 2007: 277-278).
- ضعف الإنتاجية: فالانخراط في الاستخدام قد يكون على حساب العمل.
- ادعاء المثالية وتزييف المحتوى.
- التمر والتسلط من خلال التعليقات على منشورات الأصدقاء، مما يضع المستخدم تحت ضغط ويجعله يجد صعوبة في التوافق مع أصدقائه (غادة ممدوح، 2017: 104).
- إهدار الوقت.
- فقد الاتصال العاطفي: حيث يفترق الاتصال الإلكتروني بشكل كبير إلى التواصل غير اللفظي التقليدي، وعلى الرغم من أن الأشخاص يستخدمون الرموز التعبيرية كبديل للتواصل غير اللفظي، إلا أنها لا تفي بنفس الغرض، بل وقد تؤثر بالسلب على التواصل الهادف بين الأشخاص، فمستخدمو الرموز التعبيرية أصبح بإمكانهم اختزال الكثير من العواطف برمز تعبيرية واحد، وهذا قد يتسبب في سوء فهم للمشاعر، فإما "توضيح وإما أرباك للمتلقي"، على حسب سياق الرسالة والعلاقة بين المتحاورين، وقد تساعد مكالمات الفيديو في تخفيف الآثار السلبية للتواصل الإلكتروني، إلا أنها لا تغني عن التواصل وجهاً لوجه.
- ضياع اللغة: فعلى الرغم من المزايا التي تتمتع بها الرموز التعبيرية التي تستخدم في مواقع التواصل الاجتماعي إلا أنها قد تكون سبباً في التأثير على اللغة وبخاصة لغة الأطفال فالرموز التعبيرية ليست لغة جديدة، ولكنها تحمل في طياتها إمكانية أن تصبح كذلك فأصبحت تتطور بما يتلاءم مع العوامل الثقافية، فهي بما تحمله من رموز وألوان تخضع لمبدأ حاجات واهتمامات المستخدم، والثقافة بدورها يمكنها أن تلعب دوراً هاماً في تشكيل لغة ومشاعر الأشخاص (فيصل العنزي، 2020: 19؛ 3: 2019: Venter).
- التشتت وضعف التركيز، فعندما يخرج كل فرد هاتفه الذكي ينشغل به وبما فيه من اشعارات وتحديثات على مواقع التواصل الاجتماعي يفقد أو يضعف تركيزه فيما حوله.

- زيادة سلوكيات استهلاكية سلبية بسبب الجاذبية في العرض وسهولة الشراء مما قد يوقع البعض في شراء أشياء لا يحتاجون إليها حقاً، مما يثقل كاهل المستخدمين بالمصروفات وقد يؤدي ذلك إلى أزمة مالية، تؤثر بالسلب عليهم وعلى نفسيتهم.
- إهمال الدراسة والتقصير في واجباتها بسبب إضاعة الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي.
- الكسل وقلة النشاط فبدلاً من الذهاب للأصدقاء أو أفراد العائلة أو دعوتهم يمكن إرسال رسالة وهكذا في أغلب الأنشطة مثل التسوق والبحث العلمي.
- كما أن كثرة الاستخدام تؤثر بالسلب على النظر والعمود الفقري، وتؤدي إلى قلة النوم والإجهاد.
- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ويعد من أكبر السلبيات، على حسب ما جاء في منظمة الصحة العالمية (WHO)، ويؤدي إلى فقدان السيطرة على الفترة التي يقضيها الفرد، وتكون الأولوية للعب على الإنترنت ومواقع التواصل، مقابل الأنشطة الحياتية بالإضافة إلى متابعة الاستخدام على الرغم من العواقب السلبية على الحياة الواقعية (أمل عبد الرؤوف، 2011، 31-34؛ Aziz et al., 2019).
- دراسات وبحوث سابقة:
دراسة (Chen, Liu, Ding, Ying, Wang & Wen, 2017)

عنوان الدراسة:

الفروق بين الجنسين في العوامل المرتبطة بإدمان الهاتف الذكي.

Gender Differences in Factors Associated With Smartphone

addiction.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العوامل المرتبطة بإدمان الهاتف الذكي لدى طلاب وطالبات كلية الطب في الصين، وذلك على عينة مكونة من (1441) من طلبة كلية الطب في الصين: (696) ذكوراً، و(745) إناثاً، وتم استخدام مقياس الهاتف الذكي (SAS-SV) و أظهرت النتائج أن إدمان الهواتف الذكية كان موجوداً بنسبة (30.3%) عند الذكور، و (29.3%) عند الإناث، وارتبط استخدام الهاتف الذكي لدى الذكور بالألعاب والتطبيقات والقلق وضعف جودة النوم، بينما ارتبط استخدام الهاتف الذكي لدى الإناث باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والأكتئاب والقلق وضعف جودة النوم، على هذا فقد أظهرت النتائج الارتباط الموجب بين استخدام الهواتف الذكية والعديد من المشكلات النفسية والسلوكية، مثل اضطراب

النوم، والقلق والاكتئاب، إلا أن الارتباط السببي غير واضح، حيث أتضح من نتائج الدراسة أن الأشخاص المكتئبين يستخدمون هواتفهم كاستراتيجية للتعامل مع مشاعرهم السلبية، وكذلك فإن الإفراط في الاستخدام الهواتف الذكية خاصة في الليل وأثناء النوم يؤثر سلبًا على النوم، مما يؤدي إلى التوتر والاكتئاب، وبالتالي فهي علاقة ثنائية الاتجاه، حيث إن الاستخدام المفرط يؤدي للاضطرابات النفسية، والاضطرابات النفسية تزيد من الاستخدام المفرط.

دراسة (Ahmad, Hussain & Munir, 2018):

عنوان الدراسة:

مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب بين طلاب الجامعة.

Social Networking and Depression among University Students.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب بين طلاب الجامعة، ومعرفة تصورات الطلاب فيما يتعلق باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومعرفة الفروق بين الجنسين في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومستوى الاكتئاب، وكان ذلك على عينة مكونة من (200) من طلاب جامعة سوات في إسلام آباد في باكستان، منهم (123) ذكور، و(77) إناث، وتم استخدام أداتين بحثيتين: استبيان لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس بيك للاكتئاب (BDI)، وأظهرت النتائج: وجود ارتباط موجب بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب، وأن مزيدًا من الوقت على مواقع التواصل يرتبط بزيادة مستوى الاكتئاب، وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين استخدموا مواقع التواصل الاجتماعي للبحث عن المعلومات الصحية وممارسة الألعاب، كانوا أكثر اكتئابًا من أولئك الذين استخدموها للدرشة مع الأصدقاء والعائلة، وكان الذكور أكثر في نسبة الاكتئاب، حيث كانوا بنسبة (21.95%)، مقابل (16.88%) للإناث في مستوى الاكتئاب المتوسط، و (11.38%) للذكور، مقابل (10.38%) للإناث، في مستوى الاكتئاب الشديد، وكان الذكور أكثر استخدامًا لمواقع التواصل في الألعاب والبحث عن المعلومات الصحية، أما الإناث فيستخدمنها في الدردشة مع الأصدقاء والعائلة، وعلى هذا أوصت الدراسة بضرورة تقوية وتدعيم العلاقات مع الأسرة والأصدقاء، والتقليل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

- 1- كانت مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخدامًا هي: الفيسبوك وتويتر وانتسجرام في دراسة (Tamara, et al., 2017) والفيسبوك وتويتر في دراسة (Ahmad, Hussin & Munir, 2018) والفيسبوك وسناب شات وانتسجرام في دراسة (Hunt et al., 2018) وواتس اب وفيسبوك وانتسجرام في دراسة (Barman et al., 2018) والفيسبوك وانتسجرام في دراسة (Yudagul et al., 2019).

وهناك دراسات سابقة لم يتضح فيها مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخدامًا ونلاحظ أن أكثر المواقع استخدامًا على نحو متكرر من خلال نتائج الدراسات السابقة هو الفيسبوك و يليه الواتس أب ثم انتسجرام واسناب شات، وهذا يتفق مع ما جاء في التقرير السنوي لقيمة رواد التواصل الاجتماعي العرب (ASMR, 2017) ومع ما جاءت به نتائج الدراسات في بلدان مختلفة، من انتشار استخدام فيسبوك وواتس أب مثل دراسة (Madaiah et al., 2016) في الهند و (Statista, 2019) في الولايات المتحدة.

تباينت نتائج الدراسات فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والأعراض الاكتئابية، فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الإناث أكثر استخدامًا لمواقع التواصل (Demirci et al., 2015; Tamura et al., 2017; Chen et al., 2017; Kelly et al., 2018; Boers et al., 2019; Yurdagul et al., 2019) أوضحت نتائج دراسة (Ahmad, Hussain & Muir, 2018) أن الذكور كانوا أكثر استخدامًا، بينما نتائج دراسات أخرى أسفرت عن عدم وجود فروق بين الجنسين (Lin et al., 2016; Langan, 2016; Krylova, 2017; Hunt et al., 2018; Medrano & Rosales, 2018; Barman et al., 2018; Rich, 2018; Alberse et al., 2019).

فروض البحث:

- على ضوء مشكلة الدراسة والإطار النظري، فإن البحث يقوم على فرض واحد هو:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

إجراءات البحث:**أولاً: عينة البحث:**

تكونت عينة البحث من (300) طالب وطالبة بواقع (138) من الذكور، (162) من الإناث من طلاب كلية التربية بجامعة بنها، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (19- 21) عاماً حيث تراوحت أعمار عينة الدراسة بالشهور ما بين (257.84) شهراً للإناث بانحراف معياري قدرة 8.94، في حين كان متوسط أعمار الذكور (246.93) شهراً بانحراف معياري قدرة 10.29.

ثانياً: أدوات الدراسة:

مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة).

وفيما يأتي وصف لهذه الأداة:

(أ) هدف المقياس:

ظهرت الحاجة لإعداد مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

كمطلب للدراسة الحالية، وذلك بعد الاطلاع على الأدبيات النظرية ذات الصلة ومنها:

■ مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت إعداد كوثر جبارة (2018) ويتكون من بعد واحد بعدد (20) عبارة، ولم يتم استخدامه نظراً لارتباطه بالاستخدام المفرط للإنترنت.

■ مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة إعداد سامية محمد صابر محمد عبد النبي (٢٠١٤)، ويتكون من بعد واحد بعدد (21) عبارة، ولم يتم استخدامه نظراً لارتباط معظم بنود المقياس باضطراب القلق.

■ مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي إعداد عبد الحكيم بن عبدالله بن راشد الصوافي (٢٠١٤)، يتكون من بعد واحد بعدد (30) عبارة ولم يتم استخدامه لعدم توافقه مع عينة الدراسة الحالية.

■ مقياس استخدام الفيسبوك إعداد (Wang, Y., 2013)، ويتكون من خمسة أبعاد بعدد (65) عبارة، ولم يتم استخدامه لعدم ملائمة للبيئة المصرية وارتباطه باستخدام الفيسبوك فقط.

■ مقياس الإفراط في استخدام الفيسبوك إعداد (Labrague, L. 2014)، ويتكون من بعد واحد بعدد (12) عبارة، ولم يتم استخدامه لعدم ملائمة للبيئة المصرية وارتباطه باستخدام الفيسبوك فقط.

■ مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي والذي أعده إسلام حسن وآخرون (2020) وتم تطبيقه على طلاب جامعة الإسكندرية وشملت أبعاده: الهيمنة على حياة الشخص، الانشغال الدائم تغيير المزاج، الأعراض الإنسحابية، وكان عدد عباراته 36 عبارة، ولم يتم استخدامه لأنه برغم حداثة إلا أنه يقيس درجة من الاستخدام تصل إلى حد الإدمان.

ب- إعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولية:

اشتقت الباحثة فقرات المقياس من بعض المقاييس السابقة والمصادر التي تناولت: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، واشتمل بشكل أولي على (25) عبارة موزعة على البعدين التي تبنتهما الباحثة في ضوء المصادر السابقة التي تم الاطلاع عليها وخصائص وسمات عينة الدراسة وهي:

وقد راعت الباحثة في إعداد عبارات المقياس ما يلي:

- البعد عن الكلمات والعبارات الغامضة.
- ألا تحمل العبارة أكثر من معنى.
- أن تتناسب العبارات مع المرحلة العمرية لعينة الدراسة.
- ألا تتضمن العبارات أدوات النفي قدر الامكان.

ثالثاً: الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق الظاهري لمقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

بعد جمع وصياغة عبارات المقياس، قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على مشرفي الدراسة وقد اشتمل على التعريف الإجرائي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي إجرائياً بأنه: التواصل في بيئة مجتمع افتراضي في نظام عالمي لنقل المعلومات، يمكن المستخدمين من مشاركة الأفكار والاهتمامات وتكوين صداقات جديدة عن طريق المكالمات الصوتية أو الكلام المكتوب أو الصور أو الفيديوهات، عبر مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت العالمية، وبعديه واستخدام قياس "ليكاتر" الثلاثي (Likart) (دائماً - أحياناً - أبداً) وقام مشرفو الدراسة بالحكم على عبارات المقياس وتعديل ما يلزم.

إجراءات حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة وبلغت عدد عبارات المقياس (25) عبارة في صورته الأولية قبل التحكيم، وتم حذف 3 عبارات وفق رأي المحكمين.

بعد ذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية لمعرفة مدى صدق المقياس وثباته في قياس ما وضع من أجل قياسه، حيث تضمن المقياس في صورته المعدة للتطبيق على عينة التقنين (22) عبارة وفق قياس ليكارت الثلاثي، وبعد حساب الخصائص السيكومترية استقرت عدد عبارات المقياس (22) عبارة، بحيث تكون أعلى درجة هي (66) درجة، وأقل درجة هي (22) درجة.

وقد بدأت اجراءات بناء المقياس بعرضه على (11) من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية من أعضاء هيئة التدريس، وقد اشتمل على التعريف الإجرائي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتمت مراعاة عدة أمور أثناء تصميم المقياس منها: تقارب عدد العبارات الممثلة لكل بعد، استخدام قياس "ليكارت" الثلاث (Likart) (موافق - محايد - معارض)، مراعاة تنوع المحكمين وعدم الاستئثار بجامعة دون أخرى لتنوع الرؤى، ثم طلب من أعضاء هيئة التدريس الحكم على المقياس في ضوء ما يلي:

- تحديد العبارات الغامضة، والتي لا توضح السلوك المراد قياسه.
- انتماء العبارة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء التعريف الإجرائي.

▪ الصياغة الملائمة لكل عبارة من عبارات المقياس.

▪ وضوح العبارة لغوياً وملاءمتها لعينة الدراسة.

▪ إبداء أي ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

جدول (1) نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

العدد	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	العدد	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	العدد	رقم العبارة	نسبة الاتفاق
	17	% 80		9	% 100		1	% 100
	18	% 80		10	% 100		2	% 80
	19	% 100		11	% 90		3	% 100

% 100	21	% 90	12	% 70	4
% 90	22	% 100	13	% 90	5
% 70	23	% 90	14	% 100	6
% 100	24	% 70	15	% 90	7
% 80	25	% 100	16	% 90	8

وفي ضوء ما سبق تم الاتفاق على كافة عبارات المقياس عدا العبارات رقم (4، 15، 23)، كما هو موضح بالجدول (1) والتي طلب حذفها من جانب المحكمين، والعبارات (2، 17، 18، 25) والتي طلب تعديلها ومن ثم أصبحت عدد عبارات المقياس (22) عبارة معدة للتطبيق على عينة حساب الخصائص السيكومترية. حساب الكفاءة السيكومترية: الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للتأكد من صلاحية المقياس حيث تم حساب ارتباط كل مفردة (عبارة) بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، على عينة حساب الخصائص السيكومترية التي بلغت (48) من طلاب الجامعة وخارج العينة الأساسية، كما هو موضح بالجدول (2) حيث تم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وفق استجابات العينة.

جدول (2) معاملات ارتباط بين كل (عبارة) والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد الايجابي	رقم العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد السلبي
1	0.78	2	0.78
3	0.89	4	0.94
5	0.94	6	0.78
7	0.57	8	0.94
9	0.78	10	0.78
11	0.94	12	0.78
13	0.94	14	0.94
15	0.94	16	0.94
17	0.94	18	0.91

0.94	20	0.72	19
0.83	22	0.70	21

ويتضح من الجدول (2) أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة، وبين مجموع درجات كل بعد دالة إحصائياً، وتراوحت معاملات ارتباط العبارات الأخرى للمقياس ما بين (0.57: 0.94) مما يدل على ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ:

وفيها تم حساب معامل الثبات لمقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث بلغت قيمته (0.97) وهو معامل ثبات مرتفع، مما يدل على تحقق شروط الثبات بالنسبة للمقياس.

صدق المقياس:

تعتمد تلك الطريقة على مدى الارتباط بين درجات المقياس الحالي (مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة) ومقياس آخر يتم استخدامه كمحك خارجي، حيث استخدم مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة إعداد سامية محمد صابر محمد عبد النبي (٢٠١٤)، وقد حصلت الباحثة على معامل ارتباط قيمته (0.79) وهي قيمة ارتباط جيدة مما يعطي مؤشراً على صدق المقياس.

وصف المقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية لمقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت عبارات المقياس ككل (22) عبارة موزعة على بعدين كل منهما (11) عبارة، البعد الأول ويصف الاستخدام الإيجابي لموقع التواصل الاجتماعي ويتضمن العبارات (1,3,5,7,9,11,13,15,17,19,21)، والبعد الثاني ويصف الاستخدام السلبي ويتضمن العبارات (2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,22) وفق قياس ليكارت الثلاثي، وقد تم تطبيق المقياس إلكترونياً على عينة الدراسة الأساسية.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

اعتمدت الدراسة على بعض الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية الملائمة لمتغيرات الدراسة، وذلك من خلال استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وذلك كالآتي:

1- الأساليب الإحصائية الخاصة بأدوات الدراسة:

- معاملات ثبات ألفا كرونباخ، لحساب ثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون لحساب الاتساق الداخلي للمقياس، وكذلك لحساب ثبات المقياس.

2- الأساليب الإحصائية الخاصة باختبار فروض الدراسة:

اختبار (T.Test) لحساب دلالة الفروق بين الذكور والإناث.

نتائج البحث:

نتائج التحقق من فرض البحث: والذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث من طلاب الجامعة على مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي".

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (T.Test) لحساب دلالة الفروق بين الذكور والاناث من طلاب الجامعة على مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إعداد الباحثة، وجاءت النتائج كما بالجدول (3).

جدول (3) اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

مستوى الدلالة	قيمة ت	الاناث		الذكور		استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
		ع	م	ع	م	
0,01	2,85	4,66	18,85	3,67	17,45	الاستخدام الايجابي
0,01	3,88	5,12	16,14	6,10	18,69	الاستخدام السلبي

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والاناث من طلاب الجامعة على مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الأبعاد، وجاءت الفروق في اتجاه الطالبات في الاستخدام الايجابي، حيث كان متوسط درجات الطالبات (18,85) بانحراف

معياري قدره (4,66)، وهو أعلى من متوسط درجات الطلاب حيث كان (17,45) بانحراف معياري قدره (3,67)، كما جاءت نتيجة اختبار (T. Test) بقيمة (2,85) بمستوى دلالة قدره (0,01). كما جاءت الفروق في اتجاه الطلاب في الاستخدام السلبي، حيث كان متوسط درجات الطلاب (18,69) بانحراف معياري قدره (6,10)، وهو أعلى من متوسط درجات الطالبات حيث كان (16,14) بانحراف معياري قدره (5.12)، كما جاءت نتيجة اختبار (T. Test) بقيمة (3,88) بمستوى دلالة قدره (0,01). وعليه فلم يتحقق الفرض في صورته: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث من طلاب الجامعة على مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

التعليق على النتائج:

جاءت نتائج دراسة (Ahmad et al., 2018) مؤيدة لنتائج البحث الحالي حيث ارتبط استخدام الذكور لمواقع التواصل الاجتماعي بالألعاب الإلكترونية والمعلومات الصحية والأعراض الاكتئابية، بينما ارتبط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عند الإناث بالدرشة مع الأصدقاء والعائلة والصحة النفسية، في حين اختلفت نتائج البحث الحالي ونتائج دراسات أخرى لم تظهر أي فروق بين الجنسين في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل: دراسة (Lin et al., 2016, Krylova,) (2017, Barman, et al., 2018, , Hunt et al., 2018).

ويمكن تفسير ذلك في ضوء: الظروف الاجتماعية والاقتصادية في مجتمعنا حيث نجد أن الذكور عليهم قدر كبير من تحمل المسؤولية، فقد يكون التفكير في إيجاد عمل وتحقيق الذات ورسم خططهم المستقبلية يضعهم تحت ضغط، ويدفعهم للاستخدام السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي أكثر من الإناث، ويتفق هذا مع نتائج دراسة (Hartanto, 2021) حيث أظهرت أن الأفراد الذين يشعرون بالوحدة والضغط يجدون في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وسيلة للهروب من الواقع، ويلجأون للاستخدام غير الصحي؛ حيث نجد أن الاستخدام هنا يصبح عرضاً أكثر منه سبباً.

ويكون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين الجنسين على نطاق واسع مع وجود فروق واختلافات بينهما، وذلك من ناحية أوجه الاستفاده والتوظيف لهذا الاستخدام، وعوامل الجذب ووسائل الترفيه، وبشكل عام تميل الإناث إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لتعزيز الروابط الاجتماعية والصدقات والكتابة عن الأسرة وعن الأنشطة، أما الذكور فقد يستخدمونها

للحصول على المعلومات أو إنجاز مهام يومية، ولا يجب أن نغفل محاذير مرتبطة بالخصوصية والأمن وسرية المعلومات والحسابات فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، إلى جانب كونها فرصة للتنفيس عن العدوان وبعض أشكال التمر إن وجدت. وهذه النتيجة توجه الاهتمام إلى دراسة مقترحة للهوية الجنسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والفروق بين الجنسين.

التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج تقدم الباحثة بعض التوصيات التالية:
- 1- إنشاء وحدة الإرشاد النفسي في الكليات والمعاهد العليا لإرشاد الطلاب وتوجيههم بمخاطر الاستخدام السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي.
 - 2- إعداد برنامج متكامل لتوعية الأسر والأبناء من مخاطر الاستخدام والسلبي لمواقع التواصل وما يجب عليهم فعله للوقاية من الوقوع فريسة هذا العالم الافتراضي وما قد ينتج عنه من اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر والارق وغيرها.
 - 3- عقد ندوات لتوعية الطلاب وتنفيذ مؤتمرات عن استخدام مواقع التواصل وتأثيرها على الصحة النفسية.
 - 4- الاهتمام والعناية بالتعريف بأهمية التحكم في استخدامات الأفراد في عمر صغير حتى يتعلموا كيفية الاستخدام الايجابي لتلك المواقع بما لا يؤثر سلبا على صحتهم النفسية.
 - 5- عمل على توفير نوادي اجتماعية ورياضية داخل الأحياء بإشراف مختصين لاحتواء المراهقين واستثمار أوقات الفراغ بما يعود عليهم بالنفع.

البحوث مقترحة:

- من منطلق تراكمية المعرفة ومحاولة لتحقيق أهداف العلم في فهم وتفسير الظواهر ومن ثم ضبطها والتحكم في المشكلات الناجمة عنها تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية:
- 1- معرفة الفروق بين الجنسين في العوامل المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
 - 2- معرفة الفروق بين الجنسين في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للمتغيرات الديموجرافية، والتخصص الدراسي، والمعدل التراكمي.
 - 3- معرفة الفروق بين الجنسين في دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

المراجع:**أولاً: المراجع العربية:**

- أحمد عبدلي (2003). مستخدمو الإنترنت. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الأمير عبد القادر، الجزائر.
- إسلام حسن محمود، أحلام حسن محمود، أحمد شعبان محمد (2020). برنامج إرشادي في ضوء الدلالات الكلينيكية والبناء النفسي الناتجة عن استخدام اختبار تفهم الموضوع T.A.T في خفض سلوك التتمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة مدني مواقع التواصل الاجتماعي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الإسكندرية. 1-23.
- جمال السيد تفاحة (2009). سلوك استخدام الإنترنت لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة نفسية تحليلية"، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا. 2(40)، 642-670.
- حامد عبد السلام زهران (1984). علم نفس الاجتماعي. القاهرة. عالم الكتب.
- حامد عبد السلام زهران (1986). علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة". دار المعارف. القاهرة.
- حنان أحمد سليم (2015). الحملات الإعلامية عبر الإعلام الجديد. الرياض. مكتبة الشقري للنشر والتوزيع.
- سامية محمد صابر محمد عبد النبي (٢٠١٤). القلق الاجتماعي وعلاقته باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والحياة الهائلة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. دراسة سيكومترية كنيكية. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 1(2)، 19-127.
- سعيد جاسم الأسدي (2014). فلسفة التربية في التعليم الجامعي والعالي. عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- سهام على طه (2020). الصحة النفسية للطلاب الجامعي. مركز الإصباح للتعليم والدراسات الحضارية والاستراتيجية- 31 أغسطس.
- عبد الحكيم بن عبدالله بن راشد الصوافي (٢٠١٤). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير. إرشاد نفسي. جامعة نزوى. كلية العلوم والآداب. سلطنة عمان. نزوى. ٩١.

فهد عبد الرحمن الخريف. تركي مشهور الكندي (2019) آثار استخدام التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية للشباب بالشرقية. دراسة ميدانية. مؤسسة الراجحي للأعمال الخيرية.

فيصل مؤنس العنزي (2020). واقع استخدام الرموز التعبيرية في البيئة الإعلامية الرقمية. الرياض مكتبة الملك فهد الوطنية.

كوثر سلامة جبارة (2018) " العلاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت والعزلة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية في جامعة حائل"، إربد للبحوث والدراسات - العلوم التربوية، جامعة إربد الأهلية - عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، مج19، ع3، 290 - 324. مجمع اللغة العربية (2008). المعجم الوسيط، الطبعة الرابعة. القاهرة. مكتبة الشروق الدولية.

محمد السيد حسين بكر (2015). مؤشرات الصحة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الجوف: بحث مدعوم من قبل جامعة الجوف. مجلة الإرشاد النفسي. (41)، ج 1، يناير 2015، 1-45.

محمد السيد محمد (2009). وسائل الإعلام من المنادي إلى الإنترنت. القاهرة. دار الفكر العربي للطبع والنشر.

محمد زيدان عبد الحميد (2007). الاتصال والإعلام على شبكة الإنترنت. القاهرة عالم الكتب.

محمود سليمان علم الدين (2014). الإعلام الرقمي الجديد: البيئة والوسائل، القاهرة. دار السحاب للنشر والتوزيع.

مركز هردو لدعم التعبير الرقمي القاهرة (2017). انتهاك الخصوصية الرقمية في الصحافة المهنية. الصحيفة والحياة الشخصية. 1-19.

منال عبد الخالق جاب الله (2019). التحديات التي تواجه التربية الأسرية وكيفية مواجهتها، تأثير وسائل الإعلام والتواصل على التربية كمثل. مجلة دراسات وأبحاث تربوية. بيروت. لبنان (9) 95-122.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abdulahi, A., samadi., B., Gharleghi, B. (2014). A Study on the Negative Effects of Social Networking Sites Such as Facebook among asia Pacific University Scholars in Malaysia. **International Journal of Business and Social Science**. 5, 133-145.
- Ahmad, A., Hussain, S., & Munir, N. (2018). Social Networking and Depression among University Students. **Pakistan Journal of Medical Research**. 57 (2), 77-82.
- Akakandelwa, A., & Walubita, G. (2018). Students' Social Media Use and its Perceived Impact on their Social Life: a Case Study of the University of Zambia. **the International Journal of Multi**. 359, 3471-7102.
- Alisen, B. (2020). Changes to Expect in Late Adolescence, Better help. Medically Reviewed by: Sonya. Bruner.
<https://www.betterhelp.com>
- Allen, B., & Waterman, H. (2019). Stages. of Adolescence. American Academy of Pediatrics, Healthy Children Pediatricians Last Updated 3/28/2019 Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/Stages/teen/pages/stages-of-Adolescence.aspx>.
- Aziz S.M., Soroush, A., Khatony, A. (2019) the Relationship Between Social Networking Addiction and Academic Performance in Iranian Students of Medical Sciences: **a Cross- Sectional Study, BMC .Psychology, 7(28), 1-8**
- Baccarella, C., Wagner, T., Kietzmann, J., & McCarthy, I. an, H., Kietzmann, Ian. (2018). Social Media? It's Serious! Understanding the dark side of Social Media. **European Management Journal, 36(4), 431-438.**
- Barman, L., Mukhopadhyay D.K., & Bandyopadhyay, G.K. (2018). Use of Social Networking site and Mental Disorders Among Medical Students in Kolkata. **West Bengal. Indian Journal Psychiatry, 60(3), 340-345.**
- Biro, E., Adany, R., & Kosa, K. (2019). A Simple Method for Assessing the Mental Health Status of Students in Higher Education. **Int. Journal. Environ. Res. Public Health 16 (23), 1- 10.**
- Chen, B., Liu F., Ding S., Ying X., Wang L., Wen Y. (2017). Gender Differences in Factors Associated With Smartphone Addiction: a

- Cross- Sectional Study Among Medical College Students, **BMC Psychiatry**, 10; 17 (1), 341. 1-9.
- Demirci, k., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of Smartphone use Severity With Sleep quality, Depression, and Anxiety in University Students, **Journal of Behavioral Addictions**; **4(2)**, 85-92.
- Donald, E. S. (2017). on Being a Student, Return to Donald .Simanek's Page. <https://www.lockhaven.edu/dsimanek/goodstud.htm>.
- Elhai, J.D., Dvorak R.D, Levine J.C. & Hall B.J (2017). Problematic Smartphone use: a Conceptual Overview and Systematic Review of Relations with Anxiety and Depression Psychopathology, **Journal of Affective Disorders**, **207**, 251-259.
- Erler, S.H (2018). the mediating Effect of envy on time spent on Highly visual Social Media and General life Satisfaction in University Students, **University of Twentie**, **S1583743**, 1-23.
- Foreman, C. (2017). 10 Types of Social Media and How Each can Benefit Your Business, June 20. 2017. <https://bloghootsuite.com/types-of-social-media>
- Gaille,L. (2019) 19 Advantages and Disadvantages of Social Networking, al Networking Sites, January 12. <https://vittana.org/19-advantages-and-disadvantages-of-social-networking-sites>.
- Gregoire, C. (2015). What Constant exposure to negative News is Doing to our Mental health. <https://m.huffpost.com/19-2,849AM>.
- Hampton, K.N., Rainie, L., Lu, W., Shin, I., & Purcell, K. (2014). Social Media and the Cost of Caring. **Pew Research Center, Washington, DC. 202**, 1-43.
- Holland, D. (2016). Psychology. College Student Stress and Mental Health: Examination of Stigmatic Views on Mental Health counseling. **Michigan Sociological Association**, (30), 16-43.
- Hunt, M., Marx, R., Lipson, C., & Young, J (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. **Journal of Social and Clinical Psychology** **37 (10)**, 751-768.
- Keen, A. (2008). **The Cult of the Amateur**: How Blogs, Myspace, YouTube, and the rest of today's user- Generated media a are destroying our economy, our culture, and our values, Nicholas Brealey.
- Kemp, S. (2021). Dijtal 2021: globa Overview Report, 27 January. <https://datareportal.com/reports/digital2021-global-overview-report>.
- Labrague, L. (2014). Facebook Use and Adolescents' emotional States of Depression, anxiety, and Stress, **Health Science Journal**, **8(1)**, 80 89.

- Leung, C.H. (2016). University Support, Adjustment, and Mental Health in tertiary Education Students in Hong Kong. *Asia Pacific Education. Rev.* (2017) 18, 115-122.
- Lin, L. Y., Sidani, J.E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J.B., Hoffman, B.L., Giles, L.M., Primack, B.A. (2016). Association between Social Media use and Depression among U.S Young adults. **Depression and anxiety, 33(4), 323-331.**
- Ludban, M., & Gitimu, P.N. (2015). Psychological Well- Being of College Students, Undergraduate Research **Journal for the Human Sciences, 14(1), 47-58.**
- madaiah, M., Seshaiyenger, C.T Suresh, P., Munipapanna, S., & Sonappa, S.D. (2016). Study to assess Effects of Social Networking sites on Medical college Students, **Int J Community Med Public Health; 3(5), 1204-1208.**
- Marilyn, P.M (2019). Disadvantages of Social Networking: Surprising Insights from Teens. Sept 6-2019.
<https://www.rootsofaction.com/disadvantages-of-social-netwrking>
- Morin, A. (2020). Your Child's Growth and Development at ago 18 Medically Reviewed by Lyndsey Garbi, MD on June 17, 2020.
<https://www.verywellfamily.com>
- Obar, J.A. & Wildman, S. (2015). Social Media Definition and the Governance Challenge: **an Introduction to the Special Issue, 39(9), 745-750.**
- Powell, P., Gray, S., & Peese, M. (2013). Connecting with Others: Qualitative Study of online Social Networking site Usage. the practitioner Scholar: **Journal of Counseling and Professional Psychology, 2, 52-67.**
- Saha, S. R., & Guha, A. K (2019) Impact of Cocial Media Use of University Students, **International Journal of Statistics and .Applications, 9(1), 36-43**
- Salem, F. (2017). The Arab Social Media Report 2017. **Arab Social Media Report series (vol. 7). Dubai: Governance and .Innovation Program, MBR School of Government**
- Samat, M. (2018). a Review on Social Media usage among Students. Konvensye, **Kebangsaan Pemimpin pelajar, 7 (4) 967-978.**

- Shin, N. Y., Lim, Y.j. (2018). Contribution of Self- Compassion to Positive Mental Health Among Korean University Students **International Journal of Psychology**. **54(6)**, 800-806
- Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E., & willinger, U. (2009). what Does it take to be an Adult in Austria? Views of Adulthood in Austrian Adolescents,, Emerging adults, and adults, **Journal of Adolescent Research**, **24(3)**, 275-292.
- Sokolowska, E., Zytka, L.z Klucynska, S., & Kornacka, J.W. (2016). What Mental Health Promotion do University Students Need? **Polish Journal of Applied Psychology**, **14-(3)**, 53-72.
- Statista. (2019). Most Popular Social media Apps in the U.s Published by **Statista Research Department**, feb4, 2021.
- Steele, A, (2019). Universities Must Integrate More Outdoor time and Space to boost Students' Mental Health, Study international, 22 Jan. <https://www.studyinternational.com>.
- Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A., & Skakibara, H. (2017). Association Between Excessive use of Mobile Phone and Insomnia and Depression among Japanese Adolescents. **In Environ Res public Health**, **14(7)**, 1-11.
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., & Laws., K. (2010) Physical Activity and Mental Health in a Student Population, **19(6)**, 4929.
- Venter, E. ((2019) Challenges for Meaningful Interpersonal Communication in a Digital era, **HTS Teologiese Studies/ Theological Studies** **75 (1)**, 1-6.
- Wang, Y. (2013). Is Facebook Affecting Your Mood? Astudy of Personality And Depression Among College Students. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of Arts in the graduate school of the university of Alabama
- .http://www10.who.int/mental_health/world-mental-day/2018/en
- Woolfolk, A. & Perry, N. (2014). **Physical Development in Adolescence**. in A. Woolfolk, & N. Prry. Child and Adolescent Development (Eds). England: Pearson Education Limited.
- Woolfolk, A. & Perry, N. (2014). **Cognitive Development in Adolescence**. in A. Woolfolk, & N. Prry. Child and Adolescent Development (Eds). England: Pearson Education Limited.
- Yurdagul, C., Kircaburun, K., Emirtekin, E., Wang, P. & Griffiths, M.D (2019). Psychopathological Consequences related to problematic Instagram use among adolescents: the Mediating role of body image dissatisfaction and Moderation role of Gender, **International Journal of Mental Health and Addiction**, 1-13 <https://doi.org/10.1007/s11469019-00071-8>.