

الخصائص النفسية والسلوكية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت

أ.د. ناصر شباب الموزري

أستاذ علم النفس بكلية التربية الأساسية ورئيس جمعية علم النفس الكويتية

المخلص

الهدف: الهدف الرئيسي للدراسة الحالية استكشاف الخصائص النفسية والسلوكية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت. **العينة:** تكونت العينة النهائية للدراسة من 613 من طلاب وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية، ومتوسط أعمارهم 23 عاماً بانحراف معياري قدره 4,4؛ عاماً، وتراوحت أعمارهم بين (18-36) عاماً، منهم 244 طالباً، ومتوسط أعمارهم 21,8 عاماً بانحراف معياري قدره 3,5 عاماً، و369 طالبة، ومتوسط أعمارهن 21,5 عاماً بانحراف معياري قدره 2,3 عاماً.

الأدوات: تتضمن هذه الدراسة الأدوات التالية مقياس الصلابة النفسية، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس السلوك العدواني، بالإضافة إلى استبيان للتعرف على المتغيرات الأخرى للدراسة، وقد تم تقدير الثبات والصدق لهذه المقاييس، ويتضح من خصائص عينة الدراسة أن حوالي 100% من أفراد العينة يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي.

النتائج: أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين له في القلق الاجتماعي والسلوك العدواني وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي تجاه مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة، بينما لا توجد فروق بينهما في الصلابة النفسية، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تجاه الطالبات، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في الصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب التطبيق وطلاب جامعة الكويت في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين مستويات مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (مستوى أقل من ساعتين يومياً، ومستوى من ساعتين إلى أربع ساعات يومياً، ومستوى أكثر من أربع ساعات يومياً) في القلق الاجتماعي تجاه مستوى أكثر من أربع ساعات يومياً، بينما لا توجد فروق بين هذه الفئات الثلاث في الصلابة النفسية والسلوك العدواني، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين مستخدمي التويتر ومستخدمي الواتساب ومستخدمي جميع الشبكات الاجتماعية في الصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني.

المصطلحات: وسائل التواصل الاجتماعي، والصلابة النفسية، والقلق الاجتماعي، والسلوك العدواني.

The psychological and behavioral characteristics of users' Social Media among university students in State of Kuwait

Aim: The main aim of present study explores The psychological and behavioral characteristics of users' Social Media among university students in State of Kuwait.

Sample: The final sample is formed of 613 male and females students from Kuwait university and faculty of Basic education, includes 244 male and 369 females, their ages between (18- 36) yrs with (M= 23 yrs, SD= 4.4 yrs).

Tools: This study includes the following tools. The scale of Psychological Hardiness, The scale of social anxiety, The scale of aggression. The consistency and reliability of these scales have been previously measured. It is clear from the characteristics of the study sample that about 100% of the respondents use social networks.

Results: Results of Study shows clearly that There are a significant difference between users' mobile with driving and non- users' mobile with driving in social anxiety, aggression and number of hours of use of social media in favor of users' mobile with driving, there aren't a significant difference between users' mobile with driving and non- users' mobile with driving in Psychological Hardiness, there are a significant difference between male and female in number of hours of use of social media in favor of female, and there aren't a significant difference between male and female in Psychological Hardiness, social anxiety and aggression, there aren't a significant difference between students' Kuwait university and students' Applied in number of hours of use of social media, Psychological Hardiness, social anxiety and aggression, there are a significant difference between Levels of use of social media (less than two hours a day, two to four hours a day, and more than four hours a day) in social anxiety in favor of use of social media more than four hours a day, there aren't a significant difference between Levels of use of social media (less than two hours a day, two to four hours a day, and more than four hours a day) in Psychological Hardiness and aggression,

Key words: Social Media, Psychological Hardiness, Social Anxiety and Aggression.

الناتجة عن أجهزة الكمبيوتر والهواتف عند استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لمدة طويلة، حيث أن الضوء الأزرق الاصطناعي هو الأكثر ضرراً للإنسان، فهو يخفف الميلاتونين الذي يساعد على النوم، ويحدث ذلك من خلال أجهزة الاستشعار في العين التي تكون أكثر حساسية للضوء الأزرق، وأجهزة الاستشعار تأخذ المعلومات المحيطة من البيئة وترسلها إلى الدماغ، لذلك فإن كمية صغيرة من الضوء الأزرق للدماغ الذي بدوره يعطي إشارات إلى الغدة الصنوبرية لوقف إرسال الميلاتونين، مما يسبب عدم النوم. (Czeisler, 2013; Holzman, 2010; Santhi et.al., 2011)

ومن الخصائص النفسية التي تتناولها هذه الدراسة موضوع الصلابة النفسية وهو من الموضوعات الهامة التي تمثل جانب من الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، وتعتبر كوبازا Kopasa من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية، حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة رغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضعف، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى، وقد اشتمت مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساساً من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة. (Madi, 2004) ويُعد موضوع القلق الاجتماعي من الموضوعات التي لها تأثيرها على الحياة والمجتمع ومن ثم على التعليم، وتبدأ مشاكل القلق الاجتماعي عادة في منتصف مرحلة المراهقة، والقلق الاجتماعي هو الخوف الذي يعتري الإنسان في الوضعيات التفاعلية مع الآخرين وأنه الإحساس الفسيولوجي والنفسى الذي نشعر به حين نجد أنفسنا بين جمع من الناس أو أمام شخص نهابه أو شخص يطرح علينا أسئلة أو بمواجهة متسلط، أو التعرض لأي مواقف أخرى مشابهة. (Kanji, White & Ernst, 2004) ومن المكونات الأساسية للقلق الاجتماعي الخوف من التعرض للتقييم السلبي من الآخرين، إذ تبين دراسة كشدان (Kashdan, 2002) أن الدافع لتجنب التقييم السلبي من قبل الآخرين يؤدي لدى كثير من الناس إلى القلق الاجتماعي. وتتناول هذه الدراسة أيضاً السلوك العدواني، إذ يعتبر ظاهرة عامة ومنتشرة لأنها تشير إلى تنوع واسع من السلوكيات، وله أسباب كثيرة حيث تؤدي بالفرد لارتكاب تصرفات تعتبر غير مناسبة في الإطار العام للمجموعة، وهناك أسباب عديدة للسلوك العدواني منها الرغبة في التخلص من السلطة، والشعور بالفشل والحرمان، والحب الشديد والحماية الزائدة، وثقافة الأسرة التي تدعم العدوان، وشعور الطفل بالغضب، وتعلم العدوان عن طريق النموذج أما أن يكون من داخل الأسرة أو خارجها، والغيرة، والشعور بالنقص، والرغبة في جذب الانتباه، واستمرار الإحباط، والعقاب الجسدي، ويعرفه كود (Good, 1995) على أنه نشاط معاد يؤثر الخوف أو الهلع في المخلوق الآخر وهو ناجم عن الإحباط. ويعزى الباحث اختيار هذه المجموعة من المتغيرات التي تشمل (الصلابة النفسية، والقلق الاجتماعي، والسلوك العدواني) إلى أهميتها باعتبارها خصائص نفسية تؤثر على حياة الفرد الاجتماعية والدراسية، وقد تبين من خلال الملاحظات والمشاهدات الدورية أن هناك خصائص سلوكية لطلاب وطالبات الجامعة منها قضاء وقتاً أطول مما ينبغي في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واستخدام الهاتف النقال أثناء قيادة السيارة مما يؤثر على حياتهم النفسية والاجتماعية والصحية، ويعرض حياتهم للخطر، ولكي يتم ترجمة هذه الملاحظات إلى دراسة علمية تم إجراء هذه الدراسة، ووفق محركات البحث العلمي المختلفة لم يتم التوصل لأي دراسة نفسية أو اجتماعية أو تربوية تضمنت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة معاً، ومن ثم كانت حاجة الميدان والمكتبة العربية ملحة إلى مثل هذه الدراسة، ولهذا تبرز أهميتها وما تضمنت من نتائج وتوصيات تُعد إضافة جديدة إلى التراث النفسي.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة الخصائص النفسية والسلوكية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت، ومن خلال هذا الهدف العام

لقد أصبح مصطلح وسائل التواصل الاجتماعي Social Media معروف بشكل شائع اليوم، إذ تشمل تكنولوجيات على الخط المباشر والتي يستخدمها الناس لمشاركة أفكارهم وخبراتهم وأرائهم مع بعضهم البعض، وهذه التكنولوجيات تتضمن المدونات والويكي وشبكات التواصل الاجتماعي والبودكاست وتلقيم محتوى الويب RSS والمفضلات الاجتماعية ومواقع مشاركة الصور والفيديوهات وغيرها من التكنولوجية الاجتماعية (عبدالجواد، ٢٠١٧). وقد اقتحمت وسائل التواصل الاجتماعي حياتنا اليومية لدرجة أن المشتغلين بالعملية التعليمية والتدريس قد ادجموا استخدامها في استراتيجياتهم التدريسية للتواصل الداخلي والخارجي، ومع الانتشار المتزايد للهواتف الذكية، تغلغت الشبكات الاجتماعية في حياتنا اليومية حتى أصبح من المستحيل على كثير منا الاستغناء عن تلك التقنيات أكثر من عشرة دقائق (هارون، ٢٠١٧). بالإضافة إلى إنها لعبت دوراً كبيراً في تقريب المسافات، وتبادل المعلومات والأفكار، وتمكن المجموعات ذات الاهتمام المشترك مثل الطلاب للعمل في مشاريع جماعية تعاونية خارج فئتها وهو ما يعزز الإبداع والتعاون، وتمكن كل فرد في المناقشة والتعليق على عدد من القضايا التي تخص التعليم، أو الاقتصاد، أو السياسة، أو الصحة، أو غيرها. ورغم الآثار الإيجابية التي تسببت فيها وسائل التواصل الاجتماعي إلا أنها خلفت آثار سلبية عديدة على المجتمع من حيث ثقافته وعاداته وتقاليد، وعلى الفرد من حيث علاقته الاجتماعية وشخصيته والجوانب النفسية لديه. وقد اقترح العديد من الباحثين ظاهرة جديدة تسمى اكتئاب الفيسبوك، الذي يُعرف بأنه الاكتئاب الذي يتطور عندما يقضي الأفراد أوقات مفرطة على وسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك، ثم تبدأ ظهور الأعراض الكلاسيكية للكآبة، والأفراد الذين يعانون من هذا النوع من الاكتئاب عرضة لخطر العزلة الاجتماعية، وإدمان المخدرات، والسلوك العدواني والتدمير الذاتي. (Jacobs, 2014)

وتبين دراسة كل من بيكر وريم وكريستوفر (Becker; Reem & Christopher, 2013) أن الأفراد الذين يشاركون في وسائل التواصل الاجتماعي، والألعاب، والرسائل النصية، وما إلى ذلك، هم أكثر عرضة للاكتئاب والقلق. وقد ظهر مفهوم إدمان الإنترنت باعتباره مشكلة اجتماعية متنامية واضطراب يتطلب العلاج، إذ أن الساعات التي يقضيها الفرد على مواقع التواصل الاجتماعي تشكل خطراً على الفرد، إذ أنها ساعات مأخوذة من أوقات العمل أو الدراسة أو الحياة الأسرية، مما يؤثر على ذلك. (Kwiatkowska et.al. 2007, Echeburua & Corral 2010) وهناك العديد من الدراسات الأخرى التي توضح الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي منها دراسة أرين (Aren, 2010) إذ بينت أن الأشخاص الذين يقضون وقتاً أطول على الإنترنت يخصصون وقتاً أقصر للدراسة، وإن ٧٩% من الطلاب الجامعيين الذين شملتهم الدراسة اعترفوا بأن إدمانهم على موقع الفيسبوك أثر سلباً على تحصيلهم الدراسي. وتبين دراسة ميشيل (Meshel, 2010) أن أكثر من نصف الأشخاص البالغين الذين يستخدمون مواقع من بينها (الفيسبوك، وبيبو، ويوتيوب) قد اعترفوا بأنهم يقضون وقتاً أطول على شبكة الإنترنت من ذلك الوقت الذي يقضونه مع أصدقائهم الحقيقيين أو مع أفراد أسرهم، كما أن شبكات التواصل الاجتماعي تسببت بالفعل في تغيير أنماط حياتهم وعلاقاتهم الاجتماعية. وهناك آثار محتملة على الصحة البدنية والنفسية لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي، ووفقاً لاستطلاع أجرى عام ٢٠٠٩، فإن ٢٢% من المراهقين سجلوا لدخول إلى موقع التواصل الاجتماعي أكثر من عشرة مرات في اليوم، وأكثر من نصف المراهقين سجلوا الدخول لتلك الموقع أكثر من مرة في اليوم. (Common Sense Media, 2009) ويعانى كثيراً من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي من الاكتئاب والوحدة النفسية والحمول البدني والأرق والإدمان، وتأثر التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين. (Moreno, et.al., 2011) وقد تسببت وسائل التواصل الاجتماعي بمخاطر ناتجة عن استخدام الهواتف النقالة أثناء قيادة السيارة باعتبار ذلك من السلوكيات التي تزيد من احتمالية التعرض للحوادث المرورية التي قد تؤدي إلى الوفاة. وهناك أضرار صحية أخرى ناشئة عن الإضاءة

٤. تسليط الضوء على الدراسات المهمة والبحوث المتعلقة بالخصائص النفسية والسلوكية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي.
٥. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تنمية الجوانب الإيجابية لدى طلاب وطالبات الجامعة مثل الصلابة النفسية.
٦. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تقديم برامج إرشادية لتوعية الطلاب والطالبات في المدارس والجامعات بالاستخدام الأمثل لوسائل التواصل الاجتماعي وعدم الإفراط في استخدامها وشغل أوقات الشباب بالأنشطة الفنية والرياضية، وتنمية الوازع الديني لديهم.
٧. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في توعية وسائل الإعلام المختلفة بأهمية إعداد البرامج التثقيفية والإذاعية التي تبين الأضرار الخاصة بوسائل التواصل الاجتماعي وتجذب الشباب لشغل أوقات الفراغ بما هو مفيد لهم.

مشكلة الدراسة:

بعد مراجعة بعض الأدب النظري والذي يتعلق بموضوع الدراسة بشكل عام، كان من الملاحظ أن هناك تأثير لوسائل التواصل الاجتماعي على حياة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية، ومن خلال ملاحظات الباحث لانتشار وسائل التواصل الاجتماعي بين طلاب وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية أثر لديه عدة أسئلة منها هل بالفعل يوجد بروفيل نفسي لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط؟ وهل الإفراط في استخدام تلك الوسائل يؤثر في الحياة النفسية للفرد؟ من خلال ذلك تم صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي ما هي الخصائص النفسية والسلوكية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت؟ ويقترح عن هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق بين مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين لذلك على المقاييس التالية (الصلابة النفسية، والقلق الاجتماعي، والسلوك العدواني) وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي؟
٢. هل توجد فروق بين الذكور والإناث في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني؟
٣. هل توجد فروق بين طلاب جامعة الكويت وطلاب التطبيقي في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني؟
٤. هل توجد فروق بين مستويات مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (مستوى أقل من ساعتين يومياً، ومستوى من ساعتين إلى أربع ساعات يومياً، ومستوى أكثر من أربع ساعات يومياً) على المقاييس التالية (الصلابة النفسية، والسلوك العدواني، والقلق الاجتماعي)؟
٥. هل توجد فروق بين مستخدمي الفيسبوك ومستخدمي التويتر ومستخدمي الشبكات الاجتماعية الأخرى على المقاييس التالية (الصلابة النفسية، والسلوك العدواني، والقلق الاجتماعي)؟
٦. هل توجد علاقة الارتباطية بين عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمتغيرات التالية (الصلابة النفسية، والسلوك العدواني، والقلق الاجتماعي) لدى عينة الدراسة الكلية؟

الإطار النظري:

تشتمل الدراسة الحالية على عدة مفاهيم هي وسائل التواصل الاجتماعي، والصلابة النفسية، والقلق الاجتماعي، والسلوك العدواني وفيما يلي عرض لها.

٢٠ أولاً وسائل التواصل الاجتماعي: في ظل الثورة الاتصالية الجديدة، أصبحت شبكة الانترنت ظاهرة واسعة، ووسيلة اتصال وإعلام جديدة ومؤثرة، تربط سكان العالم بعضهم ببعض (الجميل، والعاني، ٢٠١٥). ولم يصبح الانترنت ظاهرة عالمية إلا من خلال بورتوكولات الشبكة العنكبوتية العالمية التي تربط وثائق النص الشعبي إلى نظام عامل (كولدر، ٢٠١٤). وقد ظهرت مواقع التواصل الاجتماعي باعتبارها إحدى أدوات الإعلام الإلكتروني الفاعلة وهي مصطلح

لوسائل التواصل الاجتماعي منها دراسة كل من بيكر وريم وكريستوفر (Becker; Reem & Christopher, 2015) إذ بينت أن حوالي ٧٠% من عينة الدراسة يعانون من أعراض اكتئابية، بينما يعانون حوالي ٤٢% من أفراد عينة الدراسة من القلق الاجتماعي. كما أن هناك جانب من الجوانب السلبية لهذه الوسائل يتمثل في أنها أصبحت وسيلة لكثير من المجرمين والخارجين عن القانون لزيادة معدل جرائمهم المتمثلة في النصب والاحتيال والاتجار بالبشر وتجارة المخدرات والاعتصاب وغيرها من الجرائم. (Brockman, 2011)

ثانياً الصلابة النفسية: يُعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وتعتبر كوبازا Kopasa من أوائل من وضع الأساس لهذا المصطلح، وقد اشتقت هذا المصطلح متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساساً من البحث المستمر عن المعنى والهدف من الحياة (Madi, 2004). وتُعرف كوبازا الصلابة النفسية على أنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراك غير محرف أو مشوه ويفسرهما بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، والتحكم، والتحدى (راضي، ٢٠٠٨). وتُعرف أيضاً على أنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بان بإمكانه أن يكون لو تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري لنمو أكثر من كونه تهديداً (مخير، ١٩٩٦).

وتتكون الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد نذكرها على النحو التالي:

١. الالتزام مقابل الاعتزاب: ويتضمن القدرة على الشعور بعمق المشاركة، والتزام الأفراد تجاه نشاطاتهم الحياتية، ومسؤولياتهم الاجتماعية، فالأشخاص الملتزمون تكون علاقاتهم مع أنفسهم ومع البيئة نشطة، ولديهم إحساس عام بالهدف في الحياة والقدرة على إيجاد معنى في الظروف التي يتعرضون لها (حسين، وحسين، ١٩٩٧). والأشخاص الملتزمين لديهم نظام قوى من الإيمان يجعلهم يدركون حجم التهديدات المحيطة بهم، ويواجهونها من دون تراجع أو انسحاب عن الأوساط الاجتماعية في أكثر الأوقات العصيبة، ويشعرون بالاندماج مع الآخرين، ويحصلون على إسهام اجتماعي كبير، والالتزام نحو الذات وتقديرها من الأمور الأساسية التي يتمتع بها الشخص الصلب، فضلاً عن التزاماته تجاه المحيطين به. (Kobasa, 1982)
٢. التحكم: يعتبر إدراك الضبط أمر بالغ الأهمية في التعامل مع مجريات أحداث الحياة اليومية، إذ أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من إدراك الضبط الداخلي يتمتعون بإمكانية أكبر في الحصول على المعلومات حول الأحداث التي تؤثر على حياتهم، لذلك فإن الفرد ذو الضبط الداخلي يعتقد في كفاءته، وقدرته على ضبط النتائج في عالمه الخاص وله توقعات إيجابية فيما يتعلق بالثقة والاعتماد على الآخرين (بشير، ٢٠٠٩).
٣. التحدي: يعني اعتقاد الفرد بأن التغيير بدلاً من الاستقرار أمر طبيعي في الحياة، والشخص الصلب يحاول أن يتطور، ويتغير نحو الأفضل على عكس الشخص العاجز الذي يبقى حبيساً للماضي، ويتوقف عن الحركة نحو المستقبل، أن الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة لا يتمتعون بسمه التحدي، إذ يشعرون بالتهديد من التغيير ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما لا تنطوي على أية تغيرات، والمكونات المترابطة للصلابة النفسية من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد، والتخفيف من الآثار السلبية للضغط، كما أن توفر هذه المكونات الثلاثة يربط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة إلى فرص للنمو الشخصي، وبالتالي

يطلق على مجموعة من المواقع ظهرت مع الجيل الثاني للويب أو ما يعرف باسم ويب ٢.٠، تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم حسب مجموعات اهتمام أو شبكات انتماء (بند، جامعة، مدرسة، شركة... الخ) كل هذا يتم عن طريق خدمات التواصل المباشر مثل إرسال الرسائل أو الاطلاع على الملفات الشخصية للآخرين ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي يتيحونها للعرض (احمد، ٢٠١٧). ويُعرف التواصل الاجتماعي على أنه التأثر بالآخرين والتأثير عليهم أو بمعنى أوضح التبادل الثقافي والمعرفي والمعلومات بين أفراد المجتمع الواحد وبين مجتمع ومجتمع آخر وتبادل الخبرات والمهارات المختلفة واكتساب الآداب والتقاليد واللغات والعادات الاجتماعية المختلفة بين مكونات المجتمع بتكلفة أقل وسرعة أعلى وأسلوب حديث (عبدالجواد، ٢٠١٧). وتُعرف وسائل التواصل الاجتماعي على أنها أشكال من الاتصالات الإلكترونية التي من خلالها يقوم المستخدمين لها بإنشاء منتديات عبر الإنترنت لمشاركة المعلومات والأفكار والرسائل الشخصية والمحتويات الأخرى مثل مقاطع الفيديو، ويستخدم حوالي ٧٣% من البالغين وسائل التواصل الاجتماعي، وتتضمن (الفيس بوك، ومايسبيس، وبيبو، ويوتيوب، وتويتير، وغيرها)، ويعتبر الفيس بوك أكثر وسائل التواصل الاجتماعي انتشاراً، حيث يستخدمه ٧١% من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي. (Smith, 2013) وقد عرفت الموسوعة البريطانية وسائل التواصل الاجتماعي على أنها مواقع مجتمعية تشاركية يتشارك فيها أعضائها في الحياة الاجتماعية والتواصل الاجتماعي لإقامة روابط اجتماعية وثيقة، حيث يتم التفاعل بينهم عبر قنوات اتصال مختلفة تتمثل في الرسائل الفورية، ومشاركة المعلومات وبعض وسائل الاتصال الأخرى ليعبر كل فرد عما بداخله بحرية دون قيود مفروضة عليه (هارون، ٢٠١٧). وتُعرف وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً على أنها منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمستخدم فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها أو جماعة من أصدقاء الجامعة أو الثانوية (راضي، ٢٠٠٣). ويعرفها المنصور بأنها شبكة مواقع فعالة جداً في تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف والأصدقاء، كما تمكن الأصدقاء القدامى من الاتصال بعضهم البعض بعد طول سنوات، وتمكنهم أيضاً من التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي توحد العلاقات الاجتماعية بينهم (المنصور، ٢٠١٢). وهناك العديد من وسائل التواصل الاجتماعي أهمها ما يلي (الفيس بوك، وتويتير، والانستجرام، ولينكدان، والواتساب، والفيبر)، ويستخدم وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من ٢ مليار شخص في جميع أنحاء العالم والعدد يتزايد باستمرار، ويبين تقرير صدر مؤخراً أن أكثر من ٦٥% من مستخدمي الإنترنت يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي، حيث زادت النسبة من ٨% عام ٢٠٠٥ إلى ٢٨% عام ٢٠٠٨ وتزداد هذه النسبة إلى ٨٣% لدى المستخدمين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٩) عاماً (Madden & Zickuhr, 2011). ويعتبر الفيس بوك واحدة من مواقع وسائل التواصل الاجتماعي الأكثر شعبية وقد أنشئ عام ٢٠٠٤ على يد مارك زوكربيرغ وسمى بهذا الاسم على غرار ما كان يسمى بكتب الوجوه التي كانت تطبع وتوزع على الطلاب بهدف إتاحة الفرصة لهم للتعرف والتواصل مع بعضهم البعض بعد انتهاء الدراسة (شقرة، ٢٠١٣). ويقدر مستخدمي الفيس بوك ١,٤ مليار مستخدم في جميع أنحاء العالم، أي ما يقرب من خمس سكان العالم، مما يساعدنا على فهم أفضل والتعلم وتبادل المعلومات على الفور، وقد جعل ذلك العالم وكأنه قرية صغيرة، وعلى الرغم من هذه الفوائد، جلبت هذه الوسائل آثار جانبية ضارة للفرد والمجتمع. (Jacobs, 2014) ويأتي تويتير في المركز الثاني، إذ يمكنك نشر أي معلومة إلى أي جزء تريده من العالم، طالما ليك حساب على تويتير، ولم يزل تويتير أسرع وسائل التواصل الاجتماعي نمواً (ليفنسون، ٢٠١٥). وتبين دراسات عديدة الآثار النفسية والاجتماعية والصحية والأسرية

٢١ رابعاً السلوك العدواني: يُعرف السلوك العدواني بأنه سلوك موجه ضد الآخرين يكون القصد منه إيذاء الآخرين بشكل مباشر أو غير مباشر، فالعدوان المباشر يمكن ملاحظته كالمشاجرة والضرب وإيذاء الآخرين، أما العدوان غير المباشر فيكون كامناً، وغالباً ما يحدث من قبل التلاميذ الأذكى إذ يتصفون بحبهم للمعارضة وإيذاء الآخرين وبسخريتهم منهم (الزغبي، ٢٠٠١، ٢٠٠٠). ويُعرف السلوك العدواني أيضاً بأنه سلوك ظاهر يمكن ملاحظته وتحديدته وقياسه، ويمكن أن يكون السلوك بدنياً أو سلوكاً لفظياً مباشراً أو غير مباشر تتوفر فيه الاستمرارية والتكرار، ويعبر عن انحراف الفرد عن معايير الجماعة مما يترتب عليه إلحاق الأذى والضرر البدني والنفسي والمادي بالآخرين، ويختلف في سماته ومظاهره وحدته من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر (عبدالمعطي، ٢٠٠٣). وللسلوك العدواني عدة أنواع منها العدوان اللفظي وهو ويعبر عنه في صورة الرفض والتهديد والنقد اللاوعي نحو الذات والآخرين بهدف استفزازهم وتقليل قيمتهم وإهانتهم والاستهزاء بهم والتهكم عليهم، والعدوان البدني وهو عدوان صريح نحو الذات والآخرين، ويكون بالهجوم بواسطة استعمال الرأس واليدين والرجلين، ويكون أقصى تطرفه قتل الآخرين والذات (إسماعيل، ٢٠٠٤). ويُعرف السلوك العدواني إجرائياً على أنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس السلوك العدواني المستخدم في هذه الدراسة وهو من إعداد العلي (٢٠١٤).

الدراسات السابقة:

في هذا الجزء سوف نقدم الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تتصل بموضوع الدراسة الحالية، ومن البحث عن الدراسات السابقة وجد أن الدراسات التي تناولت موضوع هذه الدراسة قليلة للغاية في العالم العربي، وقد رتبت الدراسات في هذه الدراسة من الأقدم إلى الأحدث، ويلى عرض الدراسات المتاحة تعقيب بوضوح الاستفادة من هذه الدراسات في الدراسة الحالية، وما تضيفه الدراسة الحالية، وبعد مسح العديد من قواعد البيانات ومحركات البحث العلمي من قبل مُعد هذه الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية المتمثلة بالآتي:

١. دراسة (ساري، ٢٠٠٣) هدفت إلى معرفة الأبعاد النفسية والاجتماعية والثقافية التي تركها الإنترنت بوصفه وسيلة اتصال إلكترونية حديثة في المجتمع على علاقات الشباب الاجتماعية بأسرهم وتفاعلاتهم الاجتماعية مع معارفهم وأصدقائهم إضافة إلى محاولتها معرفة الخصائص الثقافية للإنترنت، وطُبقت في المجتمع القطري على عينة من الشباب في مدينة الدوحة من كلا الجنسين بلغ حجمها ٤٧١ شاباً، وتمَّ استخدام أداة الاستبيان، وتوصلت الدراسة إلى وجود ما نسبته ٢٨% من أفراد العينة كانوا قد تحدوا آليات الضبط الأسرى والاجتماعي وقاموا بلقاءات مباشرة وجها لوجه بمن تعرفوا إليهم عبر الإنترنت غير عابئين بالعواقب المترتبة على مثل هذه اللقاءات المحظورة اجتماعياً، كما نجم عن استخدام الشباب للإنترنت تراجع في مقدار التفاعل اليومي بينهم وبين أسرهم وتراجع في عدد زيارات الأقارب، وهناك حالة من العزلة والاعتزال بين الشباب باعد بينهم وبين مجتمعهم إذ بلغت نسبة من شعر منهم بهذه الحالة ٤٠%، وفي نفس الوقت يعمل الإنترنت على تقريب البعيدين مكانياً عبر اختزال المسافات الجغرافية وذلك بنسبة ٦٧%.
٢. دراسة فالكنبرج وبتر (Valkenburg & Peter, 2007) اهتمت بالتعرف على العلاقة بين التفاعل الاجتماعي للمراهقين عبر وسائل التواصل الاجتماعي وشعورهم بالصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠٠ مراهق ومراهقة، وتم استخدام مقياس الصحة النفسية. وقد خلصت نتائج الدراسة إلى أن القلق من التفاعل الاجتماعي المباشر مع الآخرين لدى أفراد عينة الدراسة كان مؤشراً على إفصاح المراهقين عن أنفسهم وهويتهم عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وأظهرت النتائج أيضاً أن الإناث أكثر شعوراً بالقلق الاجتماعي مقارنة بالذكور.
٣. دراسة (العتيبي، ٢٠٠٨) اهتمت بالتعرف على تأثير الفيسبوك على طلبة

لا يكفي مكون واحد ليمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل نظرنا للضغوط إلى نظرة أكثر إيجابية. (Kobasa, 1982)

ومن أهمية الصلابة النفسية أن الأفراد مرتفعي الصلابة يدركون الأحداث الإيجابية على أنها ذات معنى، وأنها تحدث نتيجة لأسباب داخلية ترجع لهم، وأنهم أشخاص مسئولون عما يقومون به من قرارات وأفعال، ويدركون الأحداث السلبية بأنها غير هامة، وأنها نتيجة لأسباب خارجية، وأنهم غير مسئولين عنها شخصياً، وذلك على العكس من الأفراد منخفضي الصلابة. (Green, Grant & Rynsaardt, 2007) وللصلابة النفسية أهمية أخرى كبيرة في تخفيف الضغوط النفسية، ويرجع السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد إلى أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استئثار الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمع يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية، وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق، ويتم ذلك من خلال طرق متعددة، حيث أنها تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة، وتؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال، وتؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي، وتقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، وهذه بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية (حمادة، وعبداللطيف، ٢٠٠٢). وهناك عدة خصائص للصلابة النفسية أول هذه الخصائص الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تحدث للفرد، والخاصية الأخرى الإيمان أو الاعتقاد بالسيطرة بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته، والخاصية الأخيرة هي الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير. (Taylor & Shauna, 1995) وتنمو الصلابة النفسية من خلال التدريب على برامج حياتية شاملة، وتتضمن تلك البرامج التدريبية السلوكيات المعرفية، واستخدام فنية الحياة المركزة على الحل مما ينتج عنه زيادة الصلابة النفسية للفرد (Green, et al., 2007). ويتضح مما سبق الدور الفعال الذي تقوم به الصلابة النفسية في دفاع الفرد عن أحداث الحياة الضاغطة والتكيف البناء مع متطلبات الحياة المؤلمة، وتكوين نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من أثارها السلبية ليصل الفرد إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثلاً للاستحسان. وتُعرف الصلابة النفسية إجرائياً في هذه الدراسة على أنها الدرجة التي يحصل عليها المعلم أو المعلمة على مقياس الصلابة النفسية المستخدمة في هذه الدراسة.

٢٢ ثالثاً القلق الاجتماعي: يُقصد بالقلق الاجتماعي هنا الخوف غير المقبول وتجنب المواقف التي يفترض فيها للمعنى أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الآخرين ويكون معرضاً بنتيجة ذلك إلى نوع من أنواع التقييم، فالسمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبى للسلوك من قبل الآخرين، والتشوه الإدراكي للمواقف الاجتماعية، والمعنيون غالباً ما يشعرون بأنهم محط أنظار محيطهم بمقدار أكبر بكثير مما يعنونه أنفسهم لهذا المحيط، ويتصورون أن محيطهم ليس له من اهتمام آخر غير تقييمهم المستمر، وبطبيعة الحال فإنهم يتصورون دائماً أن التقييم لابد أن يكون سلبياً، أما النتيجة فهي التضخيم الكارثي للعواقب الذي يتمثل مثلاً من خلال التطرف في طرح المتطلبات من الذات بحيث يتحول أدنى خطأ يرتكبه المعنى إلى كارثة تغرقه في الخجل وتعزز ميله للانسحاب (رضوان، ٢٠٠١). ويُعرف القلق الاجتماعي إجرائياً على أنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة وهو من إعداد عبدالرحمن وعبدالمقصود (١٩٩٨).

السلبية، وتشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين متغيري العمر والمستوى الدراسي وبين أسباب الاستخدام وطبيعة العلاقات الاجتماعية والإيجابيات والسلبيات، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين متغير عدد الساعات وبين أسباب الاستخدام ومعظم أبعاد طبيعة العلاقات الاجتماعية والإيجابيات، في حين أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية بين متغير طريقة الاستخدام وبين أسبابه وطبيعة العلاقات الاجتماعية والإيجابيات والسلبيات.

٩. دراسة (عبدالجواد، وأحمد، ٢٠١٥) تناولت التعرف على الفروق في بعض سمات الشخصية والقلق الاجتماعي بين مستخدم وغير مستخدم شبكات التواصل الاجتماعي لعينة من طلاب جامعة المنيا، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالباً وطالبة تم اختيارهن بطريقة قصدية. وتم استخدام استبيان تفضيل استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس سمات الشخصية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها عدم وجود فروق بين مستخدم وغير مستخدم شبكات التواصل الاجتماعي في بعض الخصائص الشخصية، وجود فروق بين مستخدم وغير مستخدم شبكات التواصل الاجتماعي في القلق الاجتماعي تجاه غير مستخدم شبكات التواصل الاجتماعي، عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من مستخدم شبكات التواصل الاجتماعي في الخصائص الشخصية والقلق الاجتماعي.

١٠. دراسة (العزيزة، ٢٠١٦) هدفت إلى معرفة انتشار إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق وأعراض الاكتئاب لدى الطلاب الفلسطينيين، وتكونت عينة الدراسة من ٥٧٣ طالباً وطالبة من المدارس الحكومية، وتم جمع البيانات بواسطة استبيان يشمل العديد من الاختبارات منها اختبار العلاقات الأسرية ومراقبة الأبناء، واختبار إدمان الإنترنت، وقائمة أعراض الاكتئاب، واختبار القلق. وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين إدمان الإنترنت من جهة وأعراض الاكتئاب والقلق من جهة أخرى، كما توجد علاقة سلبية بين العلاقات الأسرية وإدمان الإنترنت.

١١. دراسة (يونس، ٢٠١٦) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، وتكونت عينة الدراسة من ٦١٩ طالباً وطالبة من جامعة الأزهر، وتم استخدام المقياس التالية مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، ومقياس قائمة الاضطرابات النفسية. وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية التالية الأعراض الجسمانية، والوسواس القهري، والحساسية التفاعلية، والاكتئاب، والقلق، والخوف، والبارانويا، الذهانية، وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وجود فروق في إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية تعزى إلى مستويات عدد الساعات التي يقضيها الطلاب والطالبات في شبكات التواصل الاجتماعي تجاه عدد الساعات من (٧-٩) يومياً.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد هذا العرض لعدد من الدراسات العربية والأجنبية التي تيسر للباحث الاطلاع عليها، يضح أن هناك اهتماماً بدراسة وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينات مقبانية من مراحل التعليم المختلفة، وقد ركزت الدراسات السابقة على الأبعاد النفسية والاجتماعية والثقافية التي تركها الإنترنت في المجتمع، والعلاقة بين التفاعل الاجتماعي للمراهقين عبر وسائل التواصل الاجتماعي وشعورهم بالصحة النفسية، وتأثير استخدام الفيسبوك على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب، والعلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والمتغيرات التالية (القلق الاجتماعي والاضطرابات النفسية والشعور بالوحدة والعلاقات الأسرية وتقدير الذات والرضا عنها والتوافق الاجتماعي والعاطفي)، وقد استفادت الدراسة الحالية من التأصيل النظري للدراسات السابقة وإجراءاتها الميدانية. إلا أنه لا توجد دراسة (في حدود علم الباحث) تناولت

الجامعات السعودية. وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى أن نسبة انتشار استخدام الفيسبوك بين طلاب الجامعات السعودية وطلبتها بلغت ٧٧% وأن دور الأهل والأصدقاء وتأثيرهم في التعرف على الفيسبوك بدافع تمضية الوقت، كعامل رئيس لاستخدامه، حيث جاء هذا العامل في المرتبة الأولى في الإشاعات المنحقة من استخدامه، وخلصت العينة إلى أن الفيسبوك حقق ما لم تحققه الوسائل الإعلامية الأخرى، وأن استخدام الفيسبوك كان له تأثيره على الشخصية والتفاعل أكثر من الوسائل الإعلامية الأخرى.

٤. دراسة فالنزويلا وآخرون (Valenzuela, et.al., 2009) اهتمت بالتعرف على العلاقة بين استخدام الفيسبوك من قبل الطلبة والاتجاهات والسلوكيات التي تزيد من علاقتهم الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٦٠٣ فرداً من طلبة الجامعات في تكساس بطريقة الاختيار العشوائي، وتم إعداد مقياساً لدرجة استخدام الفيسبوك، كما تم استخدام أربعة مقاييس لكل من الرضا عن الحياة والثقة الاجتماعية والمشاركة المدنية والسياسية، وقاما بتطبيق تلك المقاييس على عينة الدراسة، وأستخدم الأسلوب المسحي التحليلي. وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين درجة استخدام الفيسبوك وكل من الرضا عن الحياة والثقة الاجتماعية والمشاركة المدنية والمشاركة السياسية، وقد أوصى الباحثان بتهدئة المخاوف حول الآثار السلبية للفيسبوك.

٥. دراسة لويجي وماريلي (Luigi & Marily, 2010) تناولت الفروق في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الأطفال والمراهقين المصابين بالقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وغير المصابين، وتكونت عينة الدراسة من ٦٢٦ طالباً وطالبة، وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى أن الأطفال والمراهقين المصابين بالقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة أكثر استخداماً لوسائل التواصل الاجتماعي بالمقارنة بالأطفال والمراهقين الغير مصابين بالقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة.

٦. دراسة (حافظ، ٢٠١١) هدفت إلى التعرف على الدوافع الحقيقية للتواصل بين الشباب الجامعي من خلال الشبكات الاجتماعية، وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى أن تواصل الشباب الجامعي من خلال الشبكات الاجتماعية يعد ظاهرة اجتماعية أكثر منها ضرورة أحدثتها التكنولوجيا الحديثة، وأظهرت أن إدمان الفئة الشبابية على الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية، أدى إلى فقدان المهارات المطلوبة لإقامة علاقات اجتماعية في البيئة الواقعية، وتراجع الاتصال الشخصي المواجهي في مقابل التواصل عبر الشبكات الاجتماعية، الأمر الذي يؤدي إلى جنوح الشباب نحو الاغتراب الاجتماعي.

٧. دراسة كالبيدو وآخرون (Kalpidou, et.al., 2011) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام شبكة فيسبوك وتقدير الذات والرضا عنها والتوافق الاجتماعي والعاطفي، وتكونت عينة الدراسة من ٧٠ طالباً من طلبة الجامعات في بوسطن، واستخدم الباحثون استبانة تضمنت مقاييس لطبيعة التواصل على الفيسبوك لعدد الأصدقاء وكثافة الاستخدام، كما تضمنت مقاييس لتقدير الذات والتوافق الاجتماعي والانفعالي. وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين عدد الأصدقاء على الشبكة والتوافق الاجتماعي والأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى، وأن الإفراط في الوقت الذي يقضيه هؤلاء على الشبكة يقترن بتدنّي تقدير الذات لديهم، على أن نتائج الدراسة أشارت إلى أن عدد الأصدقاء على الشبكة لدى طلبة السنوات العليا يقترن إيجابياً بالتوافق الاجتماعي، وهذا يعزى إلى تطور العلاقات الاجتماعية عند هؤلاء بعد قضاء سنوات في الجامعة.

٨. دراسة (الشهري، ٢٠١٣) تناولت التعرف على أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية، واستخدمت الباحثة أداة الاستبيان لجمع البيانات حيث تم تطبيق البحث في جامعة الملك عبدالعزيز على عينة مكونة من ١٥٠ طالبة تم اختيارهن بطريقة قصدية. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن لاستخدام الفيسبوك وتويزر العديد من الآثار الإيجابية أهمها الانتفاع الفكري والتبادل الثقافي فيما جاء قلة التفاعل الأسرى أحد أهم الآثار

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب النوع والعمر والكلية.
جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب النوع والعمر والكلية

الكلية	النوع			إناث		
	ن	م	ع	ن	م	ع
كلية التربية الأساسية	١٧١	٢٤,٤	٤,٩	٢٠٠	٢١,١	٢,٩
كلية العلوم الاجتماعية والتربية	٢١	٢٢,٧	٤,٧	٥٠	٢٢	٤,٧
كلية العلوم والهندسة	١٥	٢١,٩	٢,٩	٣٥	٢٣	٤,٩
كلية الشريعة والآداب	٣٧	٢٢,٢	٤,٧	٩٤	٢١,٥	٢,٩

ويوضح الجدول (١) عدد أفراد العينة الأساسية للدراسة موزعة وفقاً للكلية والعمر والنوع، إذ أن متوسط أعمارهم يتراوح بين (٢١,١ إلى ٢٤,٤) عاماً. ويوضح جدول (٢) توزيع عدد أفراد عينة الدراسة موزعة بحسب عدد ساعات الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي.

جدول (٢) توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب عدد ساعات الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي

المتغير	التكرار	النسبة
أقل من ساعتين	٧٢	١١,٧%
من ٢-٤ ساعات	١٩٣	٣١,٥%
أكثر من ٤ ساعات	٣٤٨	٥٦,٨%

ويتضح من الجدول (٢) أن عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي أقل من ساعتين ٧٢ بنسبة ١١,٧%، ويبلغ عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي من (٢-٤) ساعات ١٩٣ بنسبة ٣١,٥%، ويبلغ عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من أربع ساعات ٣٤٨ بنسبة ٥٦,٨%، ويتضح من هذه النتائج أن أكثر من نصف عينة الدراسة يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي أكثر من أربع ساعات يومياً. ويوضح جدول (٣) توزيع عدد أفراد عينة الدراسة موزعة بحسب مستخدمي الفيسبوك والتويتر والواتساب الأخرى

جدول (٣) توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب النوع ومستخدمي التويتر والواتساب والوسائل الأخرى

وسائل التواصل الاجتماعي	التكرار	النسبة
مستخدمو الواتساب	١٩١	٣١,٢%
مستخدمو التويتر	٥٧	٩,٣%
مستخدمو الانستجرام	٦٢	١٠,١%
مستخدمو جميع الشبكات	٣٠٣	٤٩,٤%

وبين الجدول (٣) أنه لا يوجد أحد من أفراد عينة الدراسة لا يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي، إذ بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي ٦١٣ بنسبة ١٠٠%، بينما بلغ عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون الواتساب ١٩١ بنسبة ٣١,٢%، والذين يستخدمون التويتر بلغ عددهم ٥٧ بنسبة ٩,٣%، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة يستخدمون الانستجرام ٦٢ بنسبة ١٠,١%، ويبلغ عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون جميع شبكات التواصل الاجتماعي ٣٠٣ بنسبة ٤٩,٤%، ويتضح من هذه النتائج أن تقريباً نصف عينة الدراسة يستخدمون جميع شبكات التواصل الاجتماعي، ويحتل الواتساب المرتبة الأولى في الاستخدام لدى عينة الدراسة الكلية. ويوضح جدول (٤) توزيع عدد أفراد عينة الدراسة موزعة بحسب النوع ومستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين.

جدول (٤) توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين

المتغير	التكرار	النسبة
مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة	٢٦٩	٤٣,٩%
غير المستخدمين الهاتف أثناء قيادة السيارة	٣٤٤	٥٦,١%

وبين الجدول (٤) أن عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون الهاتف أثناء قيادة السيارة بلغ ٢٦٩ بنسبة ٤٣,٩%، بينما بلغ عدد أفراد العينة الدراسة الذين لا يستخدمون الهاتف أثناء قيادة السيارة ٣٤٤ بنسبة ٥٦,١%، ويتضح من هذه النتائج أن أكثر من نصف عينة الدراسة لا يستخدمون الهاتف أثناء قيادة السيارة، وقد يرجع ذلك إلى الإجراءات المشددة من الإدارة العامة للمرور بدولة الكويت للحد من هذه الظاهرة. ويوضح جدول (٥) توزيع عدد أفراد عينة الدراسة موزعة بحسب مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة في كتابة وقراءة الرسائل ومستخدمي الهاتف

(الخصائص النسبية والسلوكية لمستخدمي ...)

دراسة متغيرات الدراسة سאלفة الذكر مجتمعة، مما سيمثل إضافة علمية جديدة للبحث العلمي في هذا المجال.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري، وما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج يمكن صياغة الفروض كما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين لذلك على المقاييس التالية (الصلابة النفسية، والقلق الاجتماعي، والسلوك العدواني) وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب جامعة الكويت وطلاب التطبيق في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (مستوى أقل من ساعتين يومياً، ومستوى من ساعتين إلى أربع ساعات يومياً، ومستوى أكثر من أربع ساعات يومياً) على المقاييس التالية (الصلابة النفسية، والسلوك العدواني، والقلق الاجتماعي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمي التويتر ومستخدمي الواتساب ومستخدمي الشبكات الاجتماعية الأخرى على المقاييس التالية (الصلابة النفسية، والسلوك العدواني، والقلق الاجتماعي).
- توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمتغيرات التالية (الصلابة النفسية، والسلوك العدواني)، والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة الكلية.

الطريقة والإجراءات:

تتضمن إجراءات الدراسة المنهج المستخدم وعينة الدراسة، ومقاييس الدراسة وخصائصها السيكومترية من ثبات وصدق، بالإضافة إلى حدود الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات لاستخلاص النتائج، وفيما يلي شرح وتوضيح لهذه الإجراءات.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي، ويعتمد المنهج الوصفي على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كميّاً أو كميّاً. وتعتبر طبيعة البحوث الوصفية أسهل من حيث فهمها واستيعابها إذا حصل الفرد على بعض المعلومات عن الخطوات المختلفة المتضمنة في بحث من البحوث إلى جانب مختلف الوسائل المستخدمة في جمع البيانات والتعبير عنها والفئات العامة التي قد تصنف تحتها الدراسات (دويدار، ١٩٩٩).

عينة الدراسة:

قام الباحث بتطبيق الدراسة كخطوة أولى على عينة استطلاعية مكونة من ١٠٠ طالباً وطالبة من طلاب وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية، إذ كان متوسط أعمارهم ٢٣ عاماً بانحراف معياري قدره ٤,٤ عاماً وتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٦) عاماً، وتم اختيارهم من طلاب وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية، وكان الهدف من استخدام العينة الاستطلاعية التحقق من مناسبة أدوات الدراسة وحساب الشروط السيكومترية مثل الصدق والثبات، وبعد التأكد من ذلك تم تطبيق المقاييس نفسها على العينة النهائية للدراسة المكونة من ٦١٣ من طلاب وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية، ومتوسط أعمارهم ٢٣ عاماً بانحراف معياري قدره ٤,٤ عاماً، وتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٦) عاماً، ومنهم ٢٤٤ طالباً، ومتوسط أعمارهم ٢١,٨ عاماً بانحراف معياري قدره ٣,٥ عاماً، و٣٦٩ طالبة، ومتوسط أعمارهم ٢١,٥ عاماً بانحراف معياري قدره ٢,٣ عاماً. ويوضح

حيث اعتمدت الباحثة على أكثر من نوع من أنواع الصدق وهو صدق المحتوى حيث تم حساب هذا النوع من الصدق من خلال عرض بنود مقياس الصلابة النفسية على مجموعة من المحكمين من ذوى التخصص، وبعد ذلك تم تعديل البنود التي اتفق غالبية المحكمين على تعديلها، ويُعد صدق المحتوى من أهم أنواع الصدق إذ لابد من تحقيقه في المقاييس النفسية، ولغرض الحصول على قوة تمييز كل فقرة من فقرات المقياس فقد اعتمدت الباحثة على المجموعتين المتطرفتين لعينة التمييز من الطلاب والطالبات، وقد رتبت الدرجات الكلية لاستجابات العينة تنازلياً ثم أخذت نسبة ٢٧% من الدرجات العليا لتكون (المجموعة العليا) ونسبة ٢٧% من الدرجات الدنيا لتكون المجموعة الدنيا، وقد تبين بعد استخدام الاختبار التائي أن جميع فقرات المقياس مميزة، وفي هذا الإجراء يكون الصدق المحكي (التلازمي) قد تحقق بحيث عدت كل مجموعة محكاً للمجموعة الأخرى، وتم حساب صدق البناء العاملي للمقياس، إذ تم إجراء التحليل العامل الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهولتنج Holting، وتم التدوير المتعامد للبيانات بطريقة فارميكس Varmix للحصول على العوامل من خلال اختيار المفردات الأكثر تشعباً بعد تدويره، وأسفر التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل هي الالتزام، والتحدي، والتحكم، وقد تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت بين (٠,٦٧ و ٠,٨٥)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا حيث بلغ ٠,٨٣، وبطريقة إعادة الاختبار بلغ معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني ٠,٨٥، بفصل أسبوعين بين التطبيقين، وبذل ذلك على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياس الصلابة النفسية.

وفي هذه الدراسة تم حساب قيمة معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية على عينة قوامها ١٠٠ طالباً وطالبة من طلاب جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية، إذ بلغت القيمة بطريقة معادلة سبيرمان- براون ٠,٩٧، ومعادلة جتمان بلغ ٠,٩٧، وتم حساب قيمة معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس بطريقة معامل ألفا وبلغ ٠,٨٨، ويعني ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. وقد تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على نفس العينة السابقة، وذلك من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٧) قيم معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧) نتائج الاتساق الداخلي لبنود مقياس الصلابة النفسية

رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠,٦٠	١٦	**٠,٦٠	٣١	**٠,٦٠
٢	**٠,٦٠	١٧	**٠,٦٠	٣٢	**٠,٦٠
٣	**٠,٣١	١٨	**٠,٣٤	٣٣	**٠,٣١
٤	**٠,٣٧	١٩	**٠,٥٦	٣٤	**٠,٣٧
٥	**٠,٦٠	٢٠	**٠,٥٦	٣٥	**٠,٦٠
٦	**٠,٦٠	٢١	**٠,٣١	٣٦	**٠,٦٠
٧	**٠,٣٤	٢٢	**٠,٣٧	٣٧	**٠,٣١
٨	**٠,٥٤	٢٣	**٠,٦٥	٣٨	**٠,٣٧
٩	**٠,٤٩	٢٤	**٠,٤٩	٣٩	**٠,٦٥
١٠	**٠,٣٦	٢٥	**٠,٣٦	٤٠	**٠,٤٩
١١	**٠,٥١	٢٦	**٠,٥١	٤١	**٠,٣٦
١٢	**٠,٥١	٢٧	**٠,٥١	٤٢	**٠,٥١
١٣	**٠,٤٥	٢٨	**٠,٤٥	٤٣	**٠,٥١
١٤	**٠,٦٤	٢٩	**٠,٦٤		
١٥	**٠,٣٥	٣٠	**٠,٤٩		

إذ (ن=١٠٠). ** دالة عند مستوى ٠,٠١.

ويتضح من الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط لبنود مقياس الصلابة النفسية تراوحت بين (٠,٣١ و ٠,٦٥)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، ويشير ذلك إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

أثناء قيادة السيارة في إجراء المكالمات والرد عليها.

جدول (٥) توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب النوع وكتابة وقراءة الرسائل أثناء قيادة السيارة أو إجراء المكالمات والرد عليها

المتغير	التكرار	النسبة
كتابة وقراءة الرسائل أثناء قيادة السيارة	٢٣٩	٣٩%
عدم كتابة وقراءة الرسائل أثناء قيادة السيارة	٣٧٤	٦١%
إجراء المكالمات والرد عليها أثناء قيادة السيارة	٢٨٥	٤٦,٥%
عدم إجراء المكالمات والرد عليها أثناء قيادة السيارة	٣٢٨	٥٣,٥%

ويبين الجدول (٥) أن عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون الهاتف في كتابة وقراءة الرسائل أثناء قيادة السيارة بلغ ٢٣٩ بنسبة ٣٩%، وبلغ عدد أفراد العينة الدراسة الذين لا يستخدمون الهاتف في كتابة وقراءة الرسائل أثناء قيادة السيارة ٣٧٤ بنسبة ٦١%، بينما بلغ عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون الهاتف أثناء قيادة السيارة من خلال إجراء المكالمات والرد عليها ٢٨٥ بنسبة ٤٦,٥%، وبلغ عدد أفراد العينة الدراسة الذين لا يستخدمون الهاتف أثناء قيادة السيارة من خلال إجراء المكالمات والرد عليها ٣٢٨ بنسبة ٥٣,٥%، ويتضح من هذه النتائج أن أكثر من نصف عينة الدراسة الكلية لا يستخدمون الهاتف في كتابة وقراءة الرسائل أو إجراء المكالمات والرد عليها أثناء قيادة السيارة. ويوضح جدول (٦) توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب عدد ساعات الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الكويت وطلاب التطبيقية.

جدول (٦) توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب عدد ساعات الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الكويت وطلاب التطبيقية

عدد الساعات	المتغير	التكرار	النسبة
أقل من ساعتين	طلاب جامعة الكويت	٢٣	٩,٥%
	طلاب التطبيقية	٤٩	١٣,٢%
٢-٤ ساعات	طلاب جامعة الكويت	٧٧	٣١,٨%
	طلاب التطبيقية	١١٦	٣١,٣%
أكثر من أربع ساعات	طلاب جامعة الكويت	١٤٢	٥٨,٧%
	طلاب التطبيقية	٢٠٦	٥٥,٥%

ويتضح من الجدول (٦) أن عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي أقل من ساعتين من طلاب جامعة الكويت ٢٣ بنسبة ٩,٥%، ومن طلاب التطبيقية ٤٩ بنسبة ١٣,٢%، بينما بلغ عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي من (٢-٤) ساعات من طلاب جامعة الكويت ٧٧ بنسبة ٣١,٨%، ومن طلاب التطبيقية ١١٦ بنسبة ٣١,٣%، وبلغ عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من أربع ساعات من طلاب جامعة الكويت ١٤٢ بنسبة ٥٨,٧%، ومن طلاب التطبيقية ٢٠٦ بنسبة ٥٥,٥%، ويتضح من هذه النتائج أن أكثر من نصف عينة طلاب جامعة الكويت وطلاب كلية التربية الأساسية بالتطبيقية يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من أربع ساعات يومياً.

أدوات الدراسة:

H مقياس الصلابة النفسية: أعدت هذا المقياس عادل (٢٠١١) ليقاس الصلابة النفسية، ويتكون المقياس في صورته الأصلية من ٤٣ فقرة تتعلق بالصلابة النفسية للفرد، ويُطلب من المستجيب الاستجابة ثلاثة مرات لكل فقرة، المرة الأولى تدل على تكرار الشعور وقد درجت الاستجابات من (١ إلى ٣)، وتدل الدرجة ١ على أن هذه الخبرة تحدث بشكل يومي، وتدرج الاستجابات حتى تصل إلى الدرجة ٣ التي تشير إلى أن هذه الخبرة لا تنطبق أبداً، ولتصحيح مقياس الصلابة النفسية تم إعطاء ٣ درجات لمقياس الاستجابة (تنطبق دائماً)، ودرجتان لمقياس الاستجابة (تنطبق أحياناً)، ودرجة واحدة لمقياس الاستجابة (لا تنطبق أبداً) بعد ذلك يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من أفراد العينة، وبذلك تتراوح قيمة الدرجات على المقياس من ٤٣ درجة كحد أدنى إلى ١٢٩ درجة كحد أقصى لدرجة الصلابة النفسية. وقد قامت الباحثة باستخراج دلالات صدق المقياس وثباته بصورته الأصلية،

ويتضح من الجدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط لبنود مقياس القلق الاجتماعي تراوحت بين (٠,٦٢ و ٠,٨٠)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، ويشير ذلك إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي. وتم عمل صدق المقارنة الطرفية من خلال ترتيب درجات الطلاب على المقياس ترتيباً تصاعدياً، وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات (الإربعيات) كل مجموعة تمثل ٢٥%، وقد تم التعامل إحصائياً مع الإربعيات مع الإربعيات الأولى وهم أقل من ٢٥% من الطلاب من حيث الدرجة الكلية إذ (ن= ١٠٠) وكذلك الإربعيات الأخرى وهم أعلى من ٢٥% من عينة الدراسة من حيث الدرجة الكلية، وقد تم عمل مقارنة بين هاتين المجموعتين باستخدام اختبار (ت)، حيث بلغت قيمة (ت) ٣٤,٨ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وبلغ المتوسط الحسابي لأصحاب الدرجات المرتفعة ١١١,٩ بانحراف معياري قدره ٥,٥ وبلغ المتوسط الحسابي لأصحاب الدرجات المنخفضة ٩٤,٧ بانحراف معياري قدره ٦,٥، وهذا يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما باتجاه أصحاب الدرجات المرتفعة، وبهذه النتيجة يتضح قدرة المقياس على التمييز بين أصحاب الدرجات المنخفضة وأصحاب الدرجات المرتفعة.

٢٢ مقياس القلق الاجتماعي: أعد هذا المقياس عبدالرحمن وعبدالمقصود (١٩٩٨)، ويتألف المقياس في صورته النهائية من ثلاث وعشرين عبارة ذات مقياس متدرج وفق طريقة ليكرت وتمت الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج خماسي وهي كالتالي (لا تطبق إطلاقاً، وتطبق بدرجة بسيطة، وتطبق بدرجة متوسطة، وتطبق كثيراً، وتطبق تماماً) وتصحح بالدرجات (١- ٢- ٣- ٤) على التوالي، باستثناء الفقرات (٣- ٦- ١٠- ١٤- ١٦- ٢٣) فتصحح عكسياً، ويصحح المقياس بجمع درجات المفحوص على جميع فقراته، وتتراوح الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي في الصورة الأولية للمقياس بين (٢٦- ١٣٠) درجة، وتعتبر الدرجة المنخفضة عن قلق اجتماعي منخفض فيما تعبر الدرجة المرتفعة عن قلق اجتماعي مرتفع لدى أفراد العينة، وأدى حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية إلى معاملات مرتفعة، إذ بلغت قيمة معامل الثبات النصفى ٠,٧٩، وتم استخدام معادلة جتمان التنبؤية لتعديل طول الاختبار بسبب كون عدد فقرات المقياس فدياً النصفين غير متساويين، وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل بتلك المعادلة ٠,٨٨، وهي قيمة مقبولة إحصائياً، الأمر الذي يدل على درجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات الدراسة، ويشير ذلك إلى ثبات جيد للمقياس، وبلغ معامل الثبات ألفا ٠,٩٠، ويعنى اتساقاً داخلياً مرتفعاً للمقياس. وفي هذه الدراسة تم حساب قيمة معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية على عينة قوامها ١٠٠ طالباً وطالبة من طلاب جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية، إذ بلغت القيمة بطريقة معادلة سبيرمان- براون ٠,٩٨، ومعادلة جتمان بلغت ٠,٩٩، وتم حساب قيمة معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس بطريقة ألفا وبلغت ٠,٩٥، ويعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس على نفس العينة السابقة، وذلك من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي رقم (٨) قيم معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٨) نتائج الاتساق الداخلي لبنود مقياس القلق الاجتماعي

رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠,٦٥	١٢	**٠,٦٧
٢	**٠,٧٠	١٣	**٠,٦٥
٣	**٠,٧٥	١٤	**٠,٦٥
٤	**٠,٦٩	١٥	**٠,٧٠
٥	**٠,٦٢	١٦	**٠,٧٥
٦	**٠,٦٧	١٧	**٠,٦٩
٧	**٠,٦٥	١٨	**٠,٦٥
٨	**٠,٦٥	١٩	**٠,٦٢
٩	**٠,٧٠	٢٠	**٠,٧٥
١٠	**٠,٧٥	٢١	**٠,٧٧
١١	**٠,٦٩	٢٢	**٠,٨٠
٢٣	**٠,٦٤		

إذ (ن=١٠٠)، ** دالة عند مستوى ٠,٠٠١

رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠,٥٠	١١	**٠,٥٤
٢	**٠,٥٤	١٢	**٠,٦٧
٣	**٠,٦٢	١٣	**٠,٦٨
٤	**٠,٥٤	١٤	**٠,٥٠
٥	**٠,٥٠	١٥	**٠,٥٤
٦	**٠,٥٤	١٦	**٠,٥٤
٧	**٠,٥٤	١٧	**٠,٥٤
٨	**٠,٦٧	١٨	**٠,٥٠
٩	**٠,٦٨	١٩	**٠,٥٤

جدول (١٠) نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين لذلك في الصلابة النفسية، والقلق الاجتماعي، والسلوك العدواني وعدد ساعات التواصل

المقاييس	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة	٢٦٩	١٠٢,٩	١١,٢	١,٩	٠,٠٥٧
	غير المستخدمين لذلك	٣٤٤	١٠١,٣	٩,٨		
القلق الاجتماعي	مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة	٢٦٩	٦١,١	١٨,٩	٢٢,٠٥	٠,٠٣٨
	غير المستخدمين لذلك	٣٤٤	٥٨,١	١٦,٧		
السلوك العدواني	مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة	٢٦٩	٦٣,٤	١٥,٣	٢٣,٢	٠,٠٠١
	غير المستخدمين لذلك	٣٤٤	٥٩,٦	١٣,٣		
عدد ساعات استخدام الشبكات	مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة	٢٦٩	٣,٥٧	٠,٦٧	٢٧,٧	٠,٠٠٨
	غير المستخدمين لذلك	٣٤٤	٣,٤٠	٠,٨٦		

**دالة عند مستوى ٠,٠٠١، *دالة عند مستوى ٠,٠٥.

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين لذلك في الصلابة النفسية، إذ كانت (ت) المحسوبة غير دالة إحصائياً، وتوجد فروق دالة إحصائية بين درجات مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين لذلك في القلق الاجتماعي، وذلك تجاه مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة، إذ كانت (ت) المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، كما توجد فروق دالة إحصائية بين درجات مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين لذلك في السلوك العدواني، وذلك تجاه مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة، إذ كانت (ت) المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، وتوجد فروق دالة إحصائية بين درجات مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين لذلك في عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وذلك تجاه مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة، إذ كانت (ت) المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١.

يعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن ارتفاع القلق الاجتماعي والسلوك العدواني وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة مقارنة بغير المستخدمين لذلك يرجع إلى أن غير المستخدمين للهاتف أثناء قيادة السيارة يتميزون بالثبات الانفعالي والثقة بالنفس وعدم مخالفة قوانين المرور وعدم التهور والتعرض للخطر، أما الذين يستخدمون الهاتف أثناء قيادة السيارة فمنهم من يستخدم الهاتف في كتابة وقراءة رسائل شبكات التواصل الاجتماعي، ومنهم من يستخدم الهاتف في إجراء مكالمات الرد عليها، لذلك فهم يعتبرون أكثر تهوراً ومخالفين لقوانين المرور ويدمنون على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ولا يوجد ثبات انفعالي لديهم مما يجعلهم أكثر عدوانية وأكثر في القلق الاجتماعي، ويتضح من نتائج الدراسة أن مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة يرتفع لديهم عدد ساعات الاستخدام اليومي لشبكات التواصل الاجتماعي، وهذا ما يمكن أن يكون سبباً آخر في ارتفاع القلق الاجتماعي والسلوك العدواني، فكما بينت دراسة يونس (٢٠١٦) أنه توجد علاقة إيجابية بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية التالية (الأعراض الجسدية، والوسواس القهري، والحساسية التفاعلية، والاكتئاب، والقلق، والخوف، والبارانويا، والذهانية).

ثانياً نتائج الفرض الثاني: نص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في عدد الساعات التي يقضيها الطلبة في وسائل التواصل الاجتماعي. وقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين الذكور والإناث في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني. والجدول (١١) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١٠	**٠,٥٠	٢٠	**٠,٥٤
٢١	**٠,٥٤	٢٢	**٠,٦٧
٢٣	**٠,٦٢	٢٤	**٠,٥٤
٢٥	**٠,٥٤	٢٦	**٠,٥٠
٢٧	**٠,٦٤	٢٨	**٠,٥٤
٢٩	**٠,٥٤	٣٠	**٠,٥٤

إذ (ن=١٢٠)، **دالة عند مستوى ٠,٠١.

ويتضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط لينود مقياس السلوك العدواني تراوحت بين (٠,٥٠، ٠,٦٨)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، ويشير ذلك إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي. وتم عمل صدق المقارنة الطرفية من خلال ترتيب درجات الطلاب على المقياس ترتيباً تصاعدياً، وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات (الإرباعيات) كل مجموعة تمثل ٢٥%، وقد تم التعامل إحصائياً مع الإرباعي الأول وهم أقل من ٢٥% من الطلاب من حيث الدرجة الكلية إذ (ن=١٠٠) وكذلك الإرباعي الأخير وهم أعلى من ٢٥% من الطلاب من حيث الدرجة الكلية، وقد تم عمل مقارنة بين هاتين المجموعتين باستخدام اختبار (ت)، إذ بلغت قيمة (ت) ٢٨,٥ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وبلغ المتوسط الحسابي لأصحاب الدرجات المرتفعة ٧٤,٧ بانحراف معياري قدره ١٠,٩، وبلغ المتوسط الحسابي لأصحاب الدرجات المنخفضة ٥٢ بانحراف معياري قدره ٧,٦، وهذا يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما باتجاه أصحاب الدرجات المرتفعة، وبهذه النتيجة يتضح قدرة المقياس على التمييز بين أصحاب الدرجات المنخفضة والتي تمثل الإرباعي الأول وبين أصحاب الدرجات المرتفعة والتي تمثل الإرباعي الأخير، وهذا ما يؤكد صدق المقياس وأنه يصلح لقياس ما وضع لقياسه فعلياً.

حدود الدراسة:

تحددت حدود الدراسة بالمصطلحات المستخدمة في الدراسة، كما تحددت الدراسة بالفئة العمرية التي تم الاستعانة بها من طلاب وطالبات جامعة الكويت إذ أن (ن=٦١٣) بواقع ٢٤٤ طالباً، و٣٦٩ طالبة، وأيضاً بعدد أفراد مجتمع الدراسة الذي سحب منه العينة إذ أن (ن=٣٠٠٠) طالباً وطالبة، بالإضافة إلى المقاييس الحالية والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، وأخيراً بالعام الدراسي (٢٠١٦/٢٠١٧).

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث في دراسته الحالية أساليب الإحصاء الوصفي Descriptive Statistic، وهو طرق تنظيم المعلومات وتلخيصها وعرضها والغرض من التنظيم والتلخيص والعرض هو المساعدة على فهم المعلومات فاستخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة t-test، ويستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المرتبطة والمرتبطة للعينات المتساوية وغير متساوية، وتحليل التباين الأحادي ANOVA، وهو طريقة لاختبار معنوية الفرق بين المتوسطات لعدة عينات بمقارنة واحدة بطريقة تؤدي لتقسيم الاختلافات الكلية لمجموعة من المشاهدات التجريبية لعدة أجزاء للتعرف على مصدر الاختلاف بينها، ومعامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation، ويستخدم للتعرف على العلاقة بين متغيرين مستمرين أو كميين.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

ثانياً نتائج الفرض الأول: نص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين لذلك على المقاييس التالية (الصلابة النفسية، والقلق الاجتماعي، والسلوك العدواني) وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. وقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين الفئتين في المتغيرات سالفة الذكر. والجدول (١٠) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (١١) نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين الذكور والإناث في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني

المقاييس	النوع	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
عدد ساعات التواصل الاجتماعي	ذكور	٢٤٤	٣,٣٤	٠,٨٢	***٣,٦	٠,٠٠١
	إناث	٣٦٩	٣,٥٧	٠,٧٤		
الصلابة النفسية	ذكور	٢٤٤	١٠٢,٨	١٠,٨	١,٥	٠,١٣
	إناث	٣٦٩	١٠١,٥	١٠,٢		
القلق الاجتماعي	ذكور	٢٤٤	٦٠,٨	١٨,٣	١,١	٠,٢٣
	إناث	٣٦٩	٥٩	١٧,٧		
السلوك العدواني	ذكور	٢٤٤	٦٢,٢	١٥,١	٠,٧٧	٠,٠٤٤
	إناث	٣٦٩	٦١,٣	١٤,١		

**دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وذلك تجاه الإناث، إذ كانت (ت) المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، وقد بلغ المتوسط الحسابي لعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلاب ٣,٣٤، بينما بلغ المتوسط الحسابي لعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات ٣,٥٧، وتشير نتائج هذا الفرض أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في الصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني. ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن ارتفاع عدد الساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى الإناث يرجع إلى طبيعة الإناث التي تختلف عن طبيعة الذكور، إذ أن اهتمامات الإناث كثيرة ومتعددة، إذ يملن للانضمام إلى المجموعات الخاصة بالموضة والتجميل والديكور والطبخ وغيرها من الاهتمامات المنزلية الأخرى، ويلجأن إلى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي باعتبارها الملجأ الوحيد للترفيه.

وتختلف نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة يونس (٢٠١٦) التي بينت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في إيمان شبكات التواصل الاجتماعي، وتختلف أيضاً عن نتائج دراسة فالكنبرج وبتر (Valkenburg & Peter, 2007) التي بينت أن القلق من التفاعل الاجتماعي المباشر مع الآخرين لدى أفراد عينة الدراسة كان مؤشراً على إفصاح المراهقين عن أنفسهم وهويتهم عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وبينت هذه الدراسة أيضاً أن الإناث أكثر شعوراً بالقلق الاجتماعي مقارنة بالذكور، بينما تتفق مع نتائج دراسة عبدالجواد، وأحمد (٢٠١٥) التي بينت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في الخصائص الشخصية والقلق الاجتماعي.

ثالثاً نتائج الفرض الثالث: نص الفرض الثالث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب جامعة الكويت وطلاب التطبيق في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني. وقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين الفئتين في عدد الساعات التي يقضيها الطلبة في وسائل التواصل الاجتماعي.

والجدول (١٢) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (١٢) نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين طلاب جامعة الكويت وطلاب التطبيق في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني

المقاييس	المتغير	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
عدد ساعات التواصل الاجتماعي	طلاب جامعة الكويت	٢٤٢	٣,٥٣	٠,٧٢	١,٣	٠,١٨
	طلاب التطبيق	٣٧١	٣,٤٤	٠,٨٢		
الصلابة النفسية	طلاب جامعة الكويت	٢٤٢	١٠٢,٢	١١	٠,٣٩	٠,٧٠
	طلاب التطبيق	٣٧١	١٠١,٩	١٠,١		
القلق الاجتماعي	طلاب جامعة الكويت	٢٤٢	٦٠,٣	١٨,٤	٠,٥٩	٠,٥٥
	طلاب التطبيق	٣٧١	٥٩,٤	١٧,٧		
السلوك العدواني	طلاب جامعة الكويت	٢٤٢	٦٢	١٥,١	٠,٤٩	٠,٦٢
	طلاب التطبيق	٣٧١	٦١,٤	١٤		

حيث (ن = ١٤٠)، **دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من الجدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب جامعة الكويت وطلاب التطبيق في عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني، إذ كانت (ت) المحسوبة غير دالة إحصائية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لعدد الساعات التي يقضيها طلاب وطالبات جامعة الكويت في وسائل التواصل الاجتماعي ٣,٥٣، بينما بلغ المتوسط الحسابي لعدد الساعات التي يقضيها طلاب وطالبات كلية التربية الأساسية بالتطبيقي في وسائل التواصل الاجتماعي ٣,٤٤، ويعزى الباحث هذه النتائج إلى أن طلاب وطالبات جامعة الكويت وطلاب وطالبات كلية التربية الأساسية بالتطبيقي لا يختلفون عن بعضهم، فالجميع يعيش في بيئة واحد وعادات وتقاليد وثقافة واحدة.

رابعاً نتائج الفرض الرابع: نص الفرض الرابع على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (مستوى أقل من ساعتين يومياً، ومستوى من ساعتين إلى أربع ساعات يومياً، ومستوى أكثر من أربع ساعات يومياً) على المقاييس التالية (الصلابة النفسية، والقلق الاجتماعي، والسلوك العدواني). ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المستويات المختلفة سالفة الذكر على مقاييس الدراسة. والجدول (١٣) والجدول (١٤) يوضحان ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات على مقاييس الصلابة النفسية، والسلوك العدواني، والقلق الاجتماعي لمستويات عدد ساعات استخدام التواصل الاجتماعي

المتغيرات	الإحصاء	أقل من ساعتين	من ساعتين إلى أربع	أكثر من أربع ساعات
الصلابة النفسية	م	١٠١,٨	١٠٢,٤	١٠١,٩
	ع	٩,١	١٠,٣	١٠,٨
القلق الاجتماعي	م	٥٥,٨	٥٨,٦	٦١,٢
	ع	١٦,٤	١٧,٩	١٨,٢
السلوك العدواني	م	٥٨,٨	٦٢,١	٦٢,٢
	ع	١٣,٨	١٤,٦	١٤,٥

حيث ن = ٧٢ أقل من ساعتين، ن = ١٩٣ من ساعتين إلى أربع، ن = ٣٤٨ أكثر من أربع ساعات جدول (١٤) نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الدرجات على مقاييس الصلابة النفسية، والسلوك العدواني، والقلق الاجتماعي باختلاف مستويات عدد ساعات التواصل الاجتماعي

مقاييس الدراسة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف)
الصلابة النفسية	بين المجموعات	٤٨,٧	٢	٢٤,٣	٠,٢٢ غير دالة
	داخل المجموعات	٦٧٣٤٧	٦١٠	١١٠,٤	
	المجموع	٦٧٣٩٦	٦١٢		
القلق الاجتماعي	بين المجموعات	٢٠,٩٨	٢	١٠,٤٩	*٣,٢
	داخل المجموعات	١٩٥٩٨٨	٦١٠	٣٢١	
	المجموع	١٩٨٠٨٦	٦١٢		
السلوك العدواني	بين المجموعات	٦٦٢	٢	٣٣١	١,٥ غير دالة
	داخل المجموعات	١٢٨٥٥٨	٦١٠	٢١٠,٧	
	المجموع	١٢٩٢٢٠	٦١٢		

يوضح الجدول (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (مستوى أقل من ساعتين يومياً، ومستوى من ساعتين إلى أربع ساعات يومياً، ومستوى أكثر من أربع ساعات يومياً) في الصلابة النفسية، إذ كانت (ف) دالة غير دالة إحصائية، وتشير النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (مستوى أقل من ساعتين يومياً، ومستوى من ساعتين إلى أربع ساعات يومياً، ومستوى أكثر من أربع ساعات يومياً) في القلق الاجتماعي وذلك تجاه مستوى أكثر من أربع ساعات يومياً، إذ كانت (ف) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وبالنظر إلى الجدول (١٣) نجد أن متوسط درجات مستوى أكثر من أربع ساعات يومياً هو أعلى من متوسط درجات المستويات الأخرى، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

جدول (١٦) نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الدرجات على مقياس الصلابة النفسية، والسلوك العدواني، والقلق الاجتماعي باختلاف مستخدمي الواتساب والتويتر وجميع الشبكات الاجتماعية

مقاييس الدراسة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف)
الصلابة النفسية	بين المجموعات	٤٣٦,١	٢	٢١٨	١,٩ غير دالة
	داخل المجموعات	٦٦٩٥٩	٦١٠	١٠٩,٧	
	المجموع	٦٧٣٩٦	٦١٢		
القلق الاجتماعي	بين المجموعات	٣٨٢,٢	٢	١٩١,١	٠,٥٩ غير دالة
	داخل المجموعات	١٩٧٧٠,٤	٦١٠	٣٢٤,١	
	المجموع	١٩٨٠٨٦	٦١٢		
السلوك العدواني	بين المجموعات	٨٣٤	٢	٤١٧	١,٩٨ غير دالة
	داخل المجموعات	١٢٨٣٨٦	٦١٠	٢١٠,٤	
	المجموع	١٢٩٢٢٠	٦١٢		

يوضح الجدول (١٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمي الواتساب ومستخدمي تويتر ومستخدمي جميع الشبكات الاجتماعية في الصلابة النفسية، إذ كانت (ف) دالة غير دالة إحصائياً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمي الواتساب ومستخدمي تويتر ومستخدمي جميع الشبكات الاجتماعية في القلق الاجتماعي، إذ كانت (ف) دالة غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمي الواتساب ومستخدمي تويتر ومستخدمي جميع الشبكات الاجتماعية في السلوك العدواني إذ كانت (ف) دالة غير دالة إحصائياً.

ويعزى الباحث عدم وجود فروق بين مستخدمي الواتساب ومستخدمي تويتر ومستخدمي جميع الشبكات الاجتماعية في الصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني إلى أن جميع شبكات التواصل الاجتماعي لها نفس الآثار الضارة على صحة الفرد النفسية والصحية، ولا يوجد فرق بينهم في ذلك، وبالنظر إلى خصائص عينة الدراسة نجد أن عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون الواتساب بلغ ١٩١ بنسبة ٣١,٢%، والذين يستخدمون التويتر بلغ عددهم ٥٧ بنسبة ٩,٣%، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة يستخدمون الانستجرام ٦٢ بنسبة ١٠,١%، ويبلغ عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون جميع شبكات التواصل الاجتماعي ٣٠٣ بنسبة ٤٩,٤%، وهذا ما يؤكد عدم انتشار الفيسبوك بين طلاب وطالبات الكويت، وتختلف نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة العتيبي (٢٠٠٨) التي بينت أن نسبة انتشار استخدام الفيسبوك بين طلاب الجامعات السعودية وطالباتها بلغت ٧٧% وأن دور الأهل والأصدقاء وتأثيرهم في التعرف على الفيسبوك بدافع تمضية الوقت.

سادساً نتائج الفرض السادس: نص الفرض السادس على أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين عدد الساعات التي يقضيها الطلبة في وسائل التواصل الاجتماعي والمتغيرات التالية (الصلابة النفسية، والسلوك العدواني)، والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة الكلية. واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرات سألقة الذكر لدى عينة الدراسة الكلية. والجدول (١٧) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (١٧) يوضح قيم معاملات الارتباط بين عدد ساعات التواصل الاجتماعي والمتغيرات (الصلابة النفسية، والقلق الاجتماعي، والسلوك العدواني) لدى عينة الدراسة الكلية

المتغيرات	عدد ساعات التواصل الاجتماعي	الصلابة النفسية	القلق الاجتماعي	السلوك العدواني
عدد ساعات التواصل الاجتماعي	١	٠,٠٠٦ -	٠,٠٣٢ **	٠,٠٠٤
الصلابة النفسية	٠,٠٠٦ -	١	٠,٠٠٣	٠,٠١٣ **
القلق الاجتماعي	٠,٠٣٢ **	٠,٠٠٣	١	٠,٠٥٢ **
السلوك العدواني	٠,٠٠٤	٠,٠١٣ **	٠,٠٥٢ **	١

حيث (ن=٦١٣)، **دالة عند مستوى ٠,٠١٠.

يتضح من الجدول (١٧) أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين عدد الساعات التي يقضيها الطلبة في وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي، إذ أن معامل

المختلفة (مستوى اقل من ساعتين يومياً، ومستوى من ساعتين إلى أربع ساعات يومياً، ومستوى أكثر من أربع ساعات يومياً) في السلوك العدواني إذ كانت (ف) دالة غير دالة إحصائياً.

بالنظر إلى خصائص عينة الدراسة نجد أن عدد أفراد العينة الدراسة الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من أربع ساعات يبلغ ٣٤٨ بنسبة ٥٦,٨%، ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي أكثر من أربع ساعات يومياً يعتبر إيمان على هذه الشبكات مما يؤدي إلى البعد عن العلاقات الاجتماعية والأسرية وعدم التفاعل الاجتماعي، وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور بالوحدة والقلق الاجتماعي والتعرض للاضطرابات النفسية الأخرى مثل الاكتئاب والقلق، وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة يونس (٢٠١٦) التي بينت وجود علاقة إيجابية بين إيمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية التالية (الأعراض الجسدية، والوسواس القهري، والحساسية التفاعلية، والاكتئاب، والقلق، والخوف، والبارانويا، الذهانية)، وجود فروق في إيمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية تمزى إلى مستويات عدد الساعات التي يقضيها الطلاب والطالبات في شبكات التواصل الاجتماعي تجاه عدد الساعات من (٧-٩) يوماً، وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة العازيز (٢٠١٦) التي بينت وجود علاقة إيجابية بين إيمان الانترنت من جهة وأعراض الاكتئاب والقلق من جهة أخرى، كما توجد علاقة سلبية بين العلاقات الأسرية وإيمان الانترنت. ويتفق ذلك مع دراسة ساري (٢٠٠٣) التي بينت وجود ما نسبته ٣٨% من أفراد العينة كانوا قد تحدوا آليات الضبط الأسري والاجتماعي وقاموا بلقاءات مباشرة وجها لوجه بمن تعرفوا إليهم عبر الإنترنت غير عابئين بالعواقب المترتبة على مثل هذه اللقاءات المحظورة اجتماعياً، كما نجم عن استخدام الشباب للإنترنت تراجع في مقدار التفاعل اليومي بينهم وبين أسرهم وتراجع في عدد زيارات الأقارب، وهناك حالة من العزلة والاعتزاب النفسي بين الشباب باعد بينهم وبين مجتمعهم إذ بلغت نسبة من شعر منهم بهذه الحالة ٤٠%، وهذا ما تؤكد أيضاً دراسة حافظ (٢٠١١) التي بينت أن إيمان الفئة الشبابية على الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية، أدى إلى فقدان المهارات المطلوبة لإقامة علاقات اجتماعية في البيئة الواقعية، وتراجع الاتصال الشخصي المواجهي في مقابل التواصل عبر الشبكات الاجتماعية، الأمر الذي يؤدي إلى جنوح الشباب نحو الاعتزاب الاجتماعي.

خامساً نتائج الفرض الخامس: نص الفرض الخامس على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمي الواتساب ومستخدمي التويتر ومستخدمي جميع الشبكات الاجتماعية على المقاييس التالية (الصلابة النفسية، والسلوك العدواني، والقلق الاجتماعي). واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات مستخدمي الواتساب ومستخدمي التويتر ومستخدمي جميع الشبكات الاجتماعية على مقاييس الدراسة سألقة الذكر، والجدول (١٥) والجدول (١٦) يوضحان ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات على مقاييس الصلابة النفسية، والسلوك العدواني، والقلق الاجتماعي لمستخدمي الواتساب والتويتر وجميع الشبكات الاجتماعية

المتغيرات	الإحصاء	مستخدمو الواتساب	مستخدمو التويتر	مستخدمو جميع الشبكات الاجتماعية
الصلابة النفسية	م	١٠١,٢	١٠٠,٣	١٠٢,٧
القلق الاجتماعي	ع	١٠,٥	١٠,١	١٠,٤
السلوك العدواني	م	٦٠,٣	٦١,٧	٥٩,٢
	ع	١٩,٥	١٩,٢	١٦,٨
	م	٦٣,١	٦٢,٨	٦٠,٧
	ع	١٦,١	١٢,٥	١٣,٨

حيث ن=١٩١ مستخدمو الواتساب، ن=٥٧ مستخدمو التويتر،

ن=٣٦٥ مستخدمو جميع الشبكات

دالة إحصائياً بين القلق الاجتماعي والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة الكلية، وتوجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين السلوك العدواني والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة الكلية، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عدد الساعات التي يقضيها الطلبة في وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والسلوك العدواني

التوصيات والرؤى المستقبلية:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن التوصية بالاتي:

1. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تفعيل البرامج الإرشادية لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة والجوانب الإيجابية في شخصياتهم لتحميمهم من أخطار شبكات التواصل الاجتماعي.
2. توعية المسؤولين في الجامعات والمدارس بأن القضاء على ظاهرة العنف والسلوك العدواني يبدأ بالحد من الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.
3. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في علاج السلوك العدواني والقلق الاجتماعي الناتج عن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.
4. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع التشريعات والقوانين التي تحد من استخدام الهواتف النقالة أثناء قيادة السيارة ومعاينة من يقوم بهذا السلوك، إذ أن ذلك يشكل خطراً على الفرد والآخرين.
5. الاهتمام بالدراسات التي تناولت الخصائص النفسية والشخصية والأسرية والاجتماعية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي.
6. إعداد دراسات حول الأضرار النفسية والصحية للاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي، والفروق بين المرضى والأصحاء في عدد ساعات استخدامهم لهذه الشبكات.

المراجع:

1. أحمد، العبيد الطيب عبدالقادر. (٢٠١٧). فاعلية مواقع التواصل الاجتماعي في توجيه الرأي العام. الأردن، عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.
2. إسماعيل، طارق. (٢٠٠٤). عمل الأم وعلاقته ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الأبناء. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
3. الجميلي، عبدالعظيم كامل، والعاني، ثناء اسماعيل. (٢٠١٦). الإعلام الجديد وإشكاليات التواصل الرقمي. الأردن، عمان: دار الأيام للنشر والتوزيع.
4. الزغبي، أحمد. (٢٠٠١). الإرشاد النفسي ونظرياته. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.
5. الشهري، حنان بنت شعشوع. (٢٠١٣). أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية: الفيسبوك وتويتر نموذجاً. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الانسانية، جامعة الملك عبدالعزيز.
6. العتيبي، جراح. (٢٠٠٨). تأثير الفيسبوك على طلبة الجامعات السعودية. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الملك سعود.
7. العلي، ماجد. (٢٠١٤). مقياس السلوك العدواني. منطقة الأحمدى التعليمية، وزارة التربية، دولة الكويت: مطبعة الوزارة.
8. العزايزة، جابر يحيى عبدالقادر. (٢٠١٦) إيمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب لدى المراهقين الفلسطينيين. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.
9. المنصور، محمد. (٢٠١٢) تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين دراسة مقارنة للمواقع الاجتماعية والمواقع الإلكترونية. رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة، الدانمرك.
10. بشير، معمرية (٢٠٠٩). مصدر الضبط والصحة النفسية. القاهرة: المكتبة العصرية.
11. حمادة، لؤلؤة، وعبداللطيف، حسن (٢٠٠٢). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم

الارتباط يساوي ٠,٣٢، وهو دال عند مستوى دلالة ٠,٠١، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عدد الساعات التي يقضيها الطلبة في وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والسلوك العدواني، إذ أن قيم معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً، وتبين النتائج أيضاً أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين السلوك العدواني والقلق الاجتماعي، إذ أن معامل الارتباط يساوي ٠,٥٢، وهو دال عند مستوى دلالة ٠,٠١، وتوجد علاقة ارتباطية إيجابية بين السلوك العدواني والصلابة النفسية، إذ أن معامل الارتباط يساوي ٠,١٣، وهو دال عند مستوى دلالة ٠,٠١.

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين عدد الساعات التي يقضيها الطلبة في وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي يرجع إلى الآثار الضارة لإيمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للفرد، وهذا ما تؤكدته نتائج الدراسات الأخرى مثل دراسة يونس (٢٠١٦) التي بينت وجود علاقة إيجابية بين إيمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية التالية (الأعراض الجسمانية، والوسواس القهري، والحساسية التفاعلية، والاكتئاب، والقلق، والخوف، والبارانويا، الذهانية)، وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة العزايزة (٢٠١٦) التي بينت وجود علاقة إيجابية بين إيمان الانترنت من جهة وأعراض الاكتئاب والقلق من جهة أخرى، كما توجد علاقة سلبية بين العلاقات الأسرية وإيمان الانترنت، وهذا يؤكد أيضاً دراسة الشهري (٢٠١٣) التي بينت أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين متغير عدد الساعات إيمان الانترنت وعدم وجود العلاقات الاجتماعية، كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كالبيدو وآخرون (Kalpidou, et al., 2011) التي بينت أن الإفراط في الوقت الذي يقضيه هؤلاء على الشبكة يقترن بتدني تقدير الذات لديهم.

ملخص لأهم نتائج الدراسة:

بالنظر إلى خصائص عينة الدراسة نجد معدل انتشار استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بلغ ١٠٠% بين عينة الدراسة البالغة ٦١٣، ويستخدمها حوالي ٥٦,٨% من أفراد العينة لمدة أكثر من أربع ساعات يومياً، ويحتل الواتساب المرتبة الأولى إذ يستخدمه حوالي ٣١,١% من أفراد العينة، وقد خلصت نتائج فروض هذه الدراسة إلى ما يلي:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة وغير المستخدمين له في القلق الاجتماعي والسلوك العدواني وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي تجاه مستخدمي الهاتف أثناء قيادة السيارة، بينما لا توجد فروق بينهما في الصلابة النفسية.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في عدد الساعات التي يقضيها الطلبة في وسائل التواصل الاجتماعي تجاه الإناث، بينما لا توجد فروق بينهما في الصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني.
3. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب التطبيق وطلاب جامعة الكويت في عدد الساعات التي يقضيها الطلبة في وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني.
4. توجد فروق دالة إحصائياً بين مستويات مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (مستوى أقل من ساعتين يومياً، ومستوى من ساعتين إلى أربع ساعات يومياً، ومستوى أكثر من أربع ساعات يومياً) في القلق الاجتماعي تجاه مستوى أكثر من أربع ساعات يومياً، بينما لا توجد فروق بينهم في الصلابة النفسية والسلوك العدواني.
5. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين مستخدمي التويتر ومستخدمي الواتساب ومستخدمي جميع الشبكات الاجتماعية في الصلابة النفسية والقلق الاجتماعي والسلوك العدواني.
6. توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين عدد الساعات التي يقضيها الطلبة في وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي، وتوجد علاقة ارتباطية إيجابية

32. Becker, M, W; Reem A, and Christopher J. H. (2013) Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. **Journal of Cyber psychology, Behavior, and Social Networking**, 16(2), 132- 35.
33. Becker, W; Reem A& Christopher, H. (2015) Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. **Journal of Cyber psychology, Behavior, and Social Networking**, 16(2), 132- 35.
34. Brockman, J. (2011). **Is the Internet Changing the Way You Think?: The Net's Impact on Our Minds and Future**. 2011 ed. New York: Harper Perennial, 451.
35. Czeisler, C. (2013). Perspective: Casting light on sleep deficiency. **Nature**, 497, S13.
36. Common Sense Media. (2009). **Is Technology Networking Changing Childhood? A National Poll**. San Francisco, CA: Common Sense Media. Available at: www.commonsensemedia.org/sites/default/files/CSM_teen_social_media_080609_FINAL.pdf. Accessed July 16.
37. Connolly, M. (2011, October). **Benefits and Drawbacks of Social Media in Education**. Retrieved from Wisconsin Center for Education Research: http://www.wcer.wisc.edu/news/coverstories/2011/benefits_and_drawbacks.php.
38. Echeburua E& de Corral P. (2010). **Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge**. **Adicciones**; 22(2): 5- 91.
39. Good, C. (1995) **Dictionary of Education**. 2nded. New York, McGraw- Hill.
40. Green, S., Grant, A& Rynsaardt, J. (2007). Evidence based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. **International Coaching Psychology Review**. (2). 112- 122.
41. Jacobs, T. (2014). **The Link Between Depression and Terrorism**. <http://books-andculture/antidepressants-depression-terrorism-weapon>
42. Hampton, K., Sessions Goulet, L., Rainie, L.& Purcell, K. (2011). **Social networking sites and our lives**. Washington, DC: Pew Internet and American Life Project. Retrieved 15.07.12.
43. Holzman, D. (2010). What's in a color? The unique human health effects of blue light. **Journal of Environmental Health Perspectives**, 118(1), A22- A27.
44. Kanji, N., White, A. R.& Ernst, E. (2004). Autogenic training reduces anxiety after coronary angioplasty: a randomized clinical trial. **American Heart Journal**, 147(3), 10- 25.
45. Kalpidou M, Costin D, Morris J. The relationship between Facebook and the well- being of undergraduate college students. **Journal of Cyber psychology Behavioral Society**, 201114(4): 183- 9.
46. Kopasa, S, C. (1982). Personality and social resources in stress resistance. **Journal of Personality and Social Psychology**, 45(4), 839- 850.
47. Kashdan, T. B. (2002) Asocial anxiety dimensions, neuroticism, and the contours of positive psychological functioning. **Journal of**
- لدى طلاب الجامعة. **مجلة الدراسات النفسية**، ٢(١٢)، ٢٢٩- ٢٧٢.
١٢. حسين، طه عبدالعظيم، وحسين، سلامة (١٩٩٧). **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. عمان: دار الفكر.
١٣. حسن، محمود. (٢٠٠١). **سيكولوجية الفرد في المجتمع**. القاهرة: دار الآفاق العربية.
١٤. حافظ، عبده. (٢٠١١). **تواصل الشباب الجامعي من خلال الشبكات الاجتماعية**. دراسة منشورة بالمؤتمر العلمي وسائل الإعلام أدوات تعبير وتغيير، كلية الإعلام، جامعة البتراء، عمان.
١٥. دويدار، عبدالفتاح محمد. (١٩٩٩). **مناهج البحث في علم النفس**. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
١٦. راضي، زاهر. (٢٠٠٣). **استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي**. جامعة عمان الأهلية، **مجلة التربية**، ١(١٥)، ٣٤- ٦٥.
١٧. رضوان، سامر. (٢٠٠١). **القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس للقلق الاجتماعي على عينات سورية**. **مجلة مركز البحث التربوي**، ١٩(١٠)، ٤٧- ٧٧.
١٨. ساري، حلمي خضر. (٢٠٠٣). **تأثير الاتصال عبر الإنترنت في العلاقات الاجتماعية**. **مجلة جامعة دمشق**، ٢٤(١)، ١٠٢- ١٣٠.
١٩. شقرة، علي خليل. (٢٠١٣). **الإعلام الجديد (شبكات التواصل)**. الأردن، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
٢٠. عادل، تنهيد فاضل (٢٠١١). **الضغط النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية**. الموصل: **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، ١(٢٦)، ١٦٨- ٢٣٣.
٢١. عبدالرحمن، محمد وعبدالمقصود، هانم. (١٩٩٨). **المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي والقلق الاجتماعي وعلاقتها بالتوجيه نحو مساعدة الآخرين لدى طالبات الجامعة**. **مجلة دراسات في الصحة النفسية**، ١٣(٣١)، ١٤٩- ١٩٩.
٢٢. عبدالجواد، سامح زينهم محمد. (٢٠١٧). **وسائل التواصل الاجتماعي والجبل الثاني للمكتبات النظرية والتطبيقات**. بنها: مركز العيسى للخدمات التعليمية.
٢٣. عبدالجواد، ميرفت عزمي زكي، وأحمد، أسماء فتحي. (٢٠١٥). **الفروق في بعض سمات الشخصية والقلق الاجتماعي بين مستخدم وغير مستخدم شبكات التواصل الاجتماعي لعينة من طلاب جامعة المنيا**. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، ١٦(٤)، ١٨٧- ٢٠٧.
٢٤. عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٣). **الاضطرابات النفسية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
٢٥. كولدي، نيك. (٢٠١٤). **شبكات التواصل الاجتماعي والممارسة الإعلامية**. ترجمة: هبة ربيع، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
٢٦. ليفسون، بول. (٢٠١٥). **أحدث وسائل الإعلام الجديدة**. ترجمة: هبة ربيع، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
٢٧. مخيمر، عماد محمد (١٩٩٦). **إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طالب الجامعة**. **مجلة الدراسات النفسية**، ٤(٦)، ٢٧٥- ٢٩٩.
٢٨. هارون، محمود طارق. (٢٠١٧). **الشبكات الاجتماعية على الإنترنت وتأثيرها في المعرفة البشرية النظرية والتطبيق**. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
٢٩. يونس، بسمة حسين عيد. (٢٠١٦). **إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة**. **ماجستير غير منشورة**، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.
30. Anderson, J. Q.& Rainie, L. (2012). **Millennials will benefit and suffer due to their hyperconnected lives**. Washington, DC: Pew Research Center.
31. Aren, K. (2010) **Facebook and the technology revolution**. N.Y Spectrum Publications.

- cognitive Therapy and Research**, 26 (6), 789- 810.
48. Kwiatkowski A, Ziolk E, Krysta K, Muc- Wierzgon M, Brodziak A, Krupka- Matuszczyk. (2007). Internet addiction and its social consequences. **Journal of Eur Neuropsychopharmacology**, 17 (4): S559-S60.
49. Luigi, B.& Marilyn, A. (2010) The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents online compunction. **Journal of Cyber psychology**, 13(3), 279- 285.
50. Madden, M, Zickuhr, K. (2011). <http://pewinternet.org/Reports/2011/Social-Networking-Sites.aspx>.
51. Maddi. S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of Existential Courage, **Journal of Humanistic Psychology** 44(3) 279- 298.
52. Moreno MA, Jelenchick LA, Egan KG, Cox E, Young H, Gannon KE, Becker T. (2011). Feeling bad on Facebook: depression disclosures by college students on a social networking site. **Journal of Depress Anxiety**; 28(3), : 447- 55.
53. Mecheel, V. (2010). **Facebook and the invasion of technological communities**. NY: New York.
54. Rosen, L. (2011). **Poke Me: How Social Networks Can Both Help and Harm Our Kids**. Washington, DC: American Psychological Association.
55. Santhi, N., Thorne, H., van der Veen, D., Johnsen, S., Mills, S., Hommes, V., Schlangen, L., Archer, S., Dijk, D. (2011). The spectral composition of evening light and individual differences in the suppression of melatonin and delay of sleep in humans. **Journal of Pineal Research**, 53(1), 47- 59.
56. Starr, L& Davilla, J. (2009). **Excessive Discussion Of Problems Between Adolescent Friends May Lead To Depression And Anxiety**. Stony Brook University.
57. Smith, A.& Duggan, M. (2013). **Social media update 2013**. Retrieved from <http://pewinternet.org/Reports/2013/Social-Media-Update.aspx>.
58. Taylor& Shaunna, L. (1990). An analysis of a relaxation stress control program in an alternative elementary school. **Dissertation Abstracts International**, 35- 50, pp1402.
59. Valenzuela, S., Park, N. & Kee, K. (2009) Is there social capital in a social network site?: Face book use and college students' life satisfaction, trust, and participation. **Journal of Computer- Mediated Communication**, 14 (4): 875- 901.
60. Valkenburg, P, M.& Peter, J. (2007) Online communication and adolescent well being Test the stimulation versus the displacement hypothesis. **Journal of computer mediated communication**, 12(4),1169-1182.